

Die Kunst
das
menschliche Leben
zu verlängern

von
D. Christoph Wilhelm Hufeland
der Arzneykunst ordentlichem Lehrer
zu Jena.

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit
des Daseyns und Wirkens! — von dir
soll ich scheiden?

GÖTTE.

Jena, 1797.
in der akademischen Buchhandlung.

Mund zu nehmen, am allerwenigsten während des Genusses von etwas heißen, z. E. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebacknes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermischt ist.

Sobald man den ersten angefressnen Zahn bemerkt, so lasse man ihn gleich heraus nehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

Man spüle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit die Zähne mit Wasser aus, denn dadurch werden die Ueberreste der Speisen weggenommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen.

Man wird bey gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dies in der Natur manches Menschen liegt), geneigt seyn, immer mehr Schmutz (den sogenannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich fol-

gendes ganz unschuldige Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äusserst feingepülvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken- und eben so viel Bergamottöhl zugemischt, und damit die Zähne des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so setzt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüte sich ja, bey Tisch nicht zu studiren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen. Dieser Zeitpunkt muß schlechterdings dem Magen heilig seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die Seele darf nur in so fern mit ins Spiel kommen, als nöthig ist, *ihn* zu unterstützen. So ist z. B. das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohnheit unsrer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bey Tische zu erregen, war auf sehr richtige medicinische Grundsätze gebaut. — Genug, man suche frohe und muntere Gesellschaft bey