

der von Eltern, die alt geworden sind, ebenfalls hoch zu Jahren kommen. Als ein weiteres Element erscheint die Erhaltung der Tätigkeit von Geist und Körper. Wer sich früh aus seinem Beruf zurückzieht und aufs „Altenteil“ setzt, trägt damit zur Verkürzung seiner Lebensspanne bei. Der Einfluß der persönlichen Gewohnheiten ist nicht leicht zu bestimmen. Übermäßiges Essen verhindert das Altwerden mehr als mäßiger Genuß von Alkohol und mäßiges Rauchen. Die meisten Leute sterben an etwas anderem, bevor noch Alkohol oder Tabak ihre langsam auftretenden giftigen Einwirkungen ausüben können.

Rolleston unterzieht die Verjüngungsmethoden, die in neuester Zeit angepriesen wurden, einer strengen Kritik und hält es für unmöglich, einen alten Menschen in ein jüngeres Stadium seiner Entwicklung zurück zu versetzen. Nur wenige sterben an Altersschwäche, weil meist eine Krankheit den Lebensfaden vorzeitig abschneidet. Der häufig gehörten Behauptung, daß der Mensch „so alt ist wie seine Arterien“, widerspricht der Verfasser; er glaubt, daß viel wichtiger für die Langlebigkeit die Gesunderhaltung des Nervensystems sei. Nach der Geburt vermehren sich die Nervenzellen nicht mehr und erliegen auch nicht verbrauchte Zellen, wie das bei anderen Teilen des Leibes der Fall ist; daher bedeutet das allmähliche Absterben der Nervenzellen im Gehirn und Rückenmark den Tod. Jedoch kann Willenskraft viel zur Gesunderhaltung solcher Zellen beitragen. Es ist eine oft beobachtete Tatsache, daß der Willen zum Leben einer der stärksten Lebenserhalter ist. Alter ist ansteckend. Wer viel mit alten Leuten umgeht und sein Alter selbst betont, der wird nicht solange leben wie jemand, der den Verkehr mit der Jugend sucht und sich trotz hoher Jahre noch für jung hält.

„Frische Luft, wenig Essen, Abschütteln der Sorgen“, das sind die besten hygienischen Maßnahmen, um recht alt zu werden. Rolleston erläutert diese Anschauung an einem großen Material, das er den Lebensbeschreibungen der Methusalems der Weltgeschichte entnimmt.



## Influige Ecke.



Frau Kommerzienrat Lämmergeier war zur Kur in Marienbad. Nach vier Wochen telegraphiert sie ihrem Gatten: „Großartiger Kurerfolg, Hälfte meines Gewichts verloren, wie lange soll ich noch bleiben?“

Umgehend antwortet der Kommerzienrat: „Noch vier Wochen.“

\*\*\*

Ein Arzt und ein Anwalt stritten sich darum, welcher der beiden Berufe einen mehr veredelnden Einfluß auf die Menschen ausübte.

„Wenn man euch Anwälte hört“, sagte der Arzt, „so könnte man beinahe glauben, daß alle Menschen, die mit euch zu tun haben, Engel sind“.

„Das kann schon sein“, erwiderte der andere, „aber ihr Ärzte macht sie erst dazu“.

\*\*\*\*

„Sie könnten ganz gut mit Ihrem Gehalt auskommen, wenn Sie sich nach Ihrem Einkommen kleiden würden“.

„Bin noch nie ein Anhänger der Nacktkultur gewesen, lieber Freund.“