

3. Schone und pflege deine Zähne! Weil die Zähne für die Zerkleinerung der Speisen so wichtig sind, müssen wir Sorge tragen, daß sie nicht schadhast werden. Wir müssen sie täglich reinigen. Wir dürfen nicht zu kalte Speisen und Getränke, z. B. Eis und kaltes Wasser, an die Zähne bringen, nichts Heißes essen oder trinken und nicht auf harte Gegenstände beißen, z. B. Nüsse nicht aufknaden.

4. Sprich nicht zu viel beim Essen! Selbst wenn nur ein Krümchen Brot in die „unrechte Kehle“, d. h. in die Luftröhre, statt in die Speiseröhre kommt, so tritt ein heftiger Husten ein, durch den es herausgeworfen wird. Ist aber die Speisemenge groß oder hart, so kann sie nicht immer herausgebracht werden, und es kann der Erstickungstod eintreten. Jeder Bissen muß über den Kehlbedel gelangen, der die Luftröhre schließt. Spricht man nun während des Essens, so hebt sich der Kehlbedel, und Teile der Speise, auch kleine Knochen, können in die nicht mehr verdeckte Luftröhre eindringen. Besondere Vorsicht ist beim Fischessen geboten.

5. Überfülle den Magen nicht, sonst wirst du krank! Wenn man satt ist, muß man aufhören zu essen. Allzuviel ist ungesund. Wer sich den Magen verdorben hat, muß fasten. Drücke auch den Magen nicht, und schnüre ihn nicht ein!

6. Hüte dich vor dem Verschlucken fester Körper, z. B. der Kirch- oder Pflaumenkerne! Sie können sich in den Gedärmen festsetzen und den Tod herbeiführen.

Bot nach Kirchoff.

Die Arbeit macht gesund und frisch; sie würzt das Leben und den Tisch. — Is und trink mit Maß und Frennen! Übermaß muß Schmerzen leiden. — Es ist kein Tierlein so vergessen, es ruht ein Stündlein nach dem Essen. — Nach dem Essen sollst du ruhn oder auch ein Schläfchen tun.

162. Der Mann mit der Maschine.

1. Es war einmal ein Mann, der eine kostbare, künstlich zusammengesetzte Maschine besaß. Sie war viel zusammengesetzter als eine Dampfmaschine. Obwohl nun unser Mann mit der Einrichtung seiner Maschine sehr wenig bekannt war, so wußte er doch ungefähr, was er zu tun hatte, um sie im Gange zu erhalten und sie das Nötige verrichten zu lassen. Das war an sich auch so befremdend nicht. Man sieht öfter, daß Menschen, die von der Zusammensetzung eines Wertes nichts wissen, doch damit umzugehen verstehen. Ich erinnere nur beispielsweise an die Uhr.

Unser Mann hielt seine Maschine ungefähr wie eine Maschine „im Gange“, und sie tat ihre Arbeit „von selbst“. Es war erstaunlich, was sie alles zu tun vermochte. Sie konnte Fleisch bereiten aus Brot und noch einer Anzahl anderer Stoffe. Sie hatte ein Pumpwerk in Tätigkeit, welches eine vielverzweigte Wasserleitung speiste. Sie wirkte mit einem Blasebalge, welcher unaufhörlich Luft herbeiführte. Eine Anzahl von Hebeln, welche allerlei Arbeiten verrichteten, war in Bewegung. Die Maschine konnte telegraphieren, photographieren, musizieren u. dergl.