

Badofen oder an der Sonne, lodert sie durch passendes Klopfen, entfernt den Abfall und füllt mit den gereinigten alten, und soweit nötig, mit neuen Federn das gewaschene Ingefedder (Gefäß). — Nach ansteckenden Krankheiten bringt man die Federn in kleine Säcke und kocht sie in diesen in Seifenwasser aus. Dann bringt man sie in Körbe und übergießt sie mit reinem heißem Wasser. Zuletzt werden sie ausgebreitet und getrocknet, indem man sie häufig umwendet.

Hölzerne Bettstellen müssen von Zeit zu Zeit, wenigstens jährlich ein- oder zweimal, auseinandergelegt werden, wobei man alle Leisten, Ecken und Fugen gründlich reinigt.

5. Auch die Stellung der Lagerstatt ist von Einfluß auf das Wohlbefinden. Man stelle das Bett nicht mit der Längsseite dicht an die Wand, sondern womöglich mit dem Fuß- oder mit dem Kopfende frei ins Zimmer. So werden keine Erkältungen durch den kühlenden Einfluß der Wand hervorgerufen, und dem Schlafenden steht der volle Luftvorrat mitten im Zimmer zur Verfügung. Ruhigen, erquickenden Schlaf verschafft auch das Einhalten einer bestimmten Stunde für den Beginn der Nachtruhe, sowie das Einnehmen der Abendmahlzeit zwei Stunden vor dem Schlafengehen — vor allem aber tüchtige Arbeit und Körperanstrengung.

Nach Verschiedenen.

Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist besser als zwei Stunden darnach. — Früh mit den Hühnern zu Bette, auf mit dem Hahn um die Wette. — Früh nieder, früh auf, verlängert Deinen Lebenslauf. — Die Arbeit macht gesund und frisch, sie stärkt den Schlaf und würzt den Tisch. — Nach getaner Arbeit ist gut ruhen. — Frisch Gemüt, gesund Geblüt. — Ein gut' Gewissen ist ein sanftes Ruhekräusen. — Recht tun läßt sanft ruhn.

Halt in allem Maß und Ziel!

iß und schlafe nicht zu viel!

Arbeit ist des Blutes Balsam,

Arbeit ist der Tugend Quell.

Herber.

2. Krankheit und Krankenpflege.

*Kommt Dir ein Schmerz, so halte still
und frage, was er von Dir will.
Die ew'ge Liebe schickt Dir keinen
bloß darum, daß Du mögest weinen.*

228. Über die ansteckenden Krankheiten.

I.

1. Es gibt nur eine Gesundheit, aber ein ganzes Heer von Krankheiten, welche den Menschen heimsuchen können. Unter diesen sind seit uralten Zeiten einige Arten ganz besonders aufgefallen. Ihr Auftreten ist ebenso geheimnißvoll wie bössartig. Zuerst befällt eine solche Krankheit nur einen oder wenige Menschen, bald aber erkranken auch Familienmitglieder, selbst Nachbarn. Und jeder der mit einem Kranken in Be-