

wenig Seife anwenden, weil Seife die Fette löslich macht. Es ist Tatsache, daß die meisten der gewöhnlichen Krankheiten ihren Grund in unterdrückter Hauttätigkeit haben.

Zum Lobe der Abwaschung mit kaltem Wasser und des kalten Badens sei schließlich noch folgendes gesagt. In der zweiten Haut stecken Blutadern und Nerven; auch auf sie hat es Einwirkung, wenn die Oberhaut rein gehalten wird. Durch fleißiges Baden hebt sich die ganze Lebenstätigkeit des Körpers, was man am Appetit bald merkt; auch fühlt man sich abgehärtet gegen Einwirkungen der Bitterung, die sonst nicht selten die Quelle schwerer Leiden sind.

Bernstein.

X. Freue dich in deiner Jugendzeit!

60. Freue dich, Jüngling, in deiner Jugend.

So freue dich, Jüngling, in deiner Jugend, und laß dein Herz guter Dinge sein in deiner Jugend. Tue, was dein Herz lüftet und deinen Augen gefällt; und wisse, daß dich Gott um dies alles wird vor Gericht führen.

Laß die Traurigkeit aus deinem Herzen und tue das Übel von deinem Leibe; denn Kindheit und Jugend ist eitel.

Gedenk an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe denn die bösen Tage kommen und die Jahre herzutreten, da du wirst sagen: Sie gefallen mir nicht.

Pred. Salomonis.

61. Der Frühling, ein Bild der Jugend.

Es sind die Jahreszeiten auffallend ein Bild des menschlichen Lebens, und der Frühling, o Jugend, ist dein Bild, eben wie der Sommer den Mann und der Herbst den Greis darstellt. Die schönste Zeit, der Frühling, o Jugend, ist dein. Weiche nicht von der Wahrheit des Bildes!

Schaue, wie die Natur sich regt und treibt in dieser frühlingszeit! So sollst auch du jetzt dich regen und treiben. Verschlafe, verschleiche doch ja die kostbaren Stunden nicht! Du bist zum Wirken geboren. Immer kürzer werden die Nächte, die Tage lebendiger und arbeitsvoller. So sollst auch du wenig ruhen und viel tun. O, sieh die große Mannigfaltigkeit von Kräften und Trieben in Gottes Natur, zum Teil eben erwacht, zum Teil noch schlummern, aber von Tag zu Tag mehr erwachend und ihr Werk beginnend. Gleichermassen hat der Schöpfer dich ausgerüstet. Du weißt nicht, was du kannst, du ahnst nicht, was durch dich geschehen soll. O sorge, daß einst wirklich geschehe durch dich, wozu du bestimmt bist, und schwäche deinen Leib nicht durch Unmäßigkeit, deine Seele nicht durch schamloses Wesen. Du siehst den Fruchtbaum voll tausend Knospen und Blüten; es kommen auch Blätter hervor, sie zu decken und die zarte