

24. Verhalten in Krankheiten.

Ist jemand krank geworden, so soll er die Krankheit nicht lange mit sich herumschleppen, sondern muß ihr sofort entgegenreten. Oft zeigt die Natur durch die Krankheit selbst uns schon an, wie wir uns zu verhalten haben. Tun uns die Glieder weh, so dürfen wir sie nicht gebrauchen; fühlen wir uns schwach, so müssen wir ruhen; ist der Magen verdorben, daß wir Widerwillen gegen die Speisen empfinden, so sollen wir nicht essen. Bei einem leichten Unwohlsein reichen zur Heilung oft Ruhe und Mäßigkeit im Essen hin. Ist die Krankheit aber ernstlich, dann muß der Arzt geholt werden. Hüte dich davor, Geheimmittel zu gebrauchen oder dich an Kurpfuscher zu wenden. Der Arzt weiß am besten Bescheid im menschlichen Körper, das gehört zu seinem Beruf. Man gibt doch auch seine Stiefel nicht zum Befohlen an den Schneider und seinen Rock zum Ausbessern nicht an den Schuhmacher. Dem Arzt sollen wir Vertrauen entgegenbringen und seine Tätigkeit durch unser Verhalten zu erleichtern suchen.

Sans Sud. (Gesundheitsfibel. — Gefürzt.)

25. Nutzen der guten Haltung.

Jeder Mensch sollte seinen Stolz darein setzen, eine gute Haltung zu zeigen. Dazu muß man den Körper gerade tragen, den Kopf hochhalten, die Brust heraus- und die Schultern zurücknehmen. Dann können die Knochen in ihrer natürlichen Richtung wachsen, und die Gestalt des Menschen entwickelt sich schön und ebenmäßig. Durch die freie Haltung wird aber auch dem Herzen und den Lungen mehr Raum zum Arbeiten gegeben, man kann tiefer atmen, bekommt besseres Blut und einen kräftigeren Körper. Wenn man in der Jugend schon anfängt, auf gute Haltung zu sehen, so gewöhnen sich die Knochen daran; man muß nur mit ernstem Willen darauf achten. Sieh dir die jungen Männer an, die als Rekruten zu den Soldaten gehen! Wie schlecht stehen die meisten da! der Rücken ist krumm, und die Arme hängen am Körper herunter, als wollten sie abfallen. Und dann sieh dir dieselben Leute an, wenn ihre Dienstzeit vorüber ist! Da kannst du merken, was Zucht und Willenskraft zustande bringen.

Sans Sud. (Gesundheitsfibel.)