

und munterer dahin. Als er am achtzehnten Tage nach seiner Abreise in der Stadt ankam, wo der Arzt wohnte, und den andern Morgen aufstand, war es ihm so wohl, daß er sagte: „Ich hätte zu keiner ungelegeneren Zeit können gesund werden als jetzt, wo ich zum Doktor soll. Wenns mir doch nur ein wenig in den Ohren brauste oder der Magen mich drückte!“ — Als er zum Arzt kam, nahm der ihn bei der Hand und sagte: „Jetzt erzähl mir denn noch einmal von Grund aus, was Euch fehlt.“ Da sagte er: „Herr Doktor, mir fehlt gottlob nichts, und wenn Ihr so gesund seid wie ich, so soll mich's freuen.“ Der Arzt sagte: „Das hat Euch ein guter Geist geraten, daß Ihr meinen Rat befolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden; aber Ihr habt noch Eier von ihm im Leibe; daher müßt Ihr wieder zu Fuß heimgehen und daheim Holz sägen und nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht auschlüpfen; dann könnt Ihr ein alter Mann werden.“ Dazu lächelte er. Aber der reiche Fremdling sagte: „Herr Doktor, Ihr seid ein feiner Kauz, und ich versteh' Euch wohl!“ Er hat nachher den Rat befolgt und 87 Jahre, 4 Monate und 10 Tage gelebt, so gesund wie ein Fisch im Wasser, und hat alle Neujahr dem Arzte zwanzig Goldstücke zum Gruße geschickt.

J. P. Hebel.

4.

Arbeit und Schlaf, Bewegung und Ruhe.

„Bete und arbeite!“ so lautet ein goldener Spruch. Die Arbeit ist eine Pflicht des Menschen, aber auch eine Wohlthat für ihn. Sie schützt ihn vor drei schlimmen Feinden: der Langweile, dem Laster und dem Mangel. „Müßiggang ist aller Laster Anfang“, sagt das Sprichwort. Und der Prediger spricht warnend: „Wer seinen Acker baut, wird Brot genug haben; wer aber dem Müßiggange nachgeht, wird Armut genug haben.“

Die Langweile und das Laster rauben dem Menschen den Frohsinn und die Ruhe des Gemüthes, erzeugen mancherlei Krankheit und verzehren den Leib; der Mangel entzieht dem Menschen die Mittel, deren er zum Leben bedarf. Die Arbeit aber ist der Schatz, der dem Leben Reiz verleiht, der deinen Tisch mit dem täglichen Brote bedeckt; und schon aus diesem Grunde ist sie ein Schirm und Schild der Gesundheit der Seele und des Leibes. Auf die Arbeit aber muß ausreichender Schlaf, auf die Bewegung Ruhe folgen. Der gesunde, etwa achtstündige Schlaf in reiner Luft, auf nicht zu weichem, nicht zu warmem Lager gibt allein dem Körper und dem Geiste die Kräfte wieder, welche er