

Beschaffenheit des Kotes an. Dieser wird in Folge der Zusammenziehung der Bauch- und Darmwand durch den Mastdarm aus dem Körper entfernt. Die Speisen gebrauchen gewöhnlich 12 bis 18 Stunden, um durch die Verdauungswerkzeuge zu gelangen. Die Zeitdauer richtet sich nach der Beschaffenheit und Menge des Genossenen.

### 277. Lebensregel.

(Luther.)

Es sei mit dem Mittagmahl, wie es wolle, so ist es für Leib und Seele gut, daß das Abendessen sparsam und kurz sei. Daher im Sprichwort 10 sehr wohl gesagt ist: Lustige Abendgesellschaften machen traurige Morgen. Kurz: Lang Geschwätz und Trinken in die Nacht machen eine schwere Brust und verwirren Kopf, daß des Morgens alles voll Schwindel ist. Darum, daß du wider dies Hauptübel wach seist, so bedenke bei Zeiten, daß du den Abend nicht verderbest, damit nicht auch der Morgen und der ganze folgende 15 Tag drauf gehe.

Des Abends nimm allezeit etwas aus der Heiligen Schrift mit zu Bett, daß du sanft einschlafest. Nicht aber viel, sondern ein wenig, das wohl überlegt und verstanden sei, das du frühe beim Erwachen als ein heilig Überbleibsel von gestern her findest.

20

### 278. Sprüche.

(Goethe.)

Mit einem Herren steht es gut,  
der, was er befohlen, selber thut.

25

Thu nur das Rechte in deinen Sachen;  
das andre wird sich von selber machen.

Glaube nur, du hast viel gethan,  
wenn dir Geduld gewöhnest an.

Wer sich nicht nach der Decke streckt,  
dem bleiben die Füße unbedeckt.

30

Es ließe sich alles trefflich schlichten,  
könnte man die Sachen zweimal verrichten.

Tausend Fliegen hatt' ich am Abend erschlagen;  
doch weckte mich eine beim frühesten Tagen.

35

Alles in der Welt läßt sich ertragen,  
nur nicht eine Reihe von schönen Tagen.

Du bist sehr eilig, meiner Treu!  
Du suchst die Thür und läufft vorbei.

Willst du nichts Unnützes kaufen,  
mußt du nicht auf den Jahrmarkt laufen.

40

Über ein Ding wird viel geplaudert,  
viel beraten und lange gezaudert,