

Speise verlangt. Schiffe, die keinen Branntwein mit an Bord nehmen, werden in Amerika wohlfeiler versichert als die, auf welchen den Seelenten Branntwein gegeben wird. Warum?

Wenn also die Waffe der Mäßigung vor diesem Feinde nicht schützt, so ist dagegen die Enthalttsamkeit ein stählerner Schild. Wer diesen Schild trägt, d. h., wer gar keinen Branntwein trinkt, der und nur der ist gesichert vor seinem Gifte und Verderben. Darum ist der Rat des weisen Salomo zu beherzigen: „Sei nicht unter den Schlemmern und Säufern; denn sie werden verarmen!“

Hugo Weber.

24. Sprichwörter vom Essen und Trinken.

Salz und Brot macht Wangen rot. — Hunger ist der beste Koch. — Gut gekaut, ist halb verdaut. — Wohlgeschmack bringt Bettelsack. — Wer nicht kommt zur rechten Zeit, der muß essen, was übrig bleibt. — Wenn's am besten schmeckt, soll man aufhören. — Mäßigkeit ist die beste Arznei. — Wenn die Maus satt ist, schmeckt das Mehl bitter. — Eine fette Küche macht einen magern Beutel. — Aus einem reichen Schlecker wird ein armer Lecker. — Die Karte und die Kanne macht manchen zum armen Manne. — Im Becher ertrinken mehr denn im Meere. — Es trinken tausend sich den Tod, eh' einer stirbt in Durstes Not. — Trunkenheit hat drei S: Sünde, Schaden, Schande. — Halte Maß in Speis und Trank, so wirst du alt und selten krank! — Mäßigkeit erhält das Leben.

c. Die Kleidung.

25. Von der Kleidung.

Die Wärme des Körpers wird durch körperliche Bewegung und hinreichenden Genuß von gesunden Nahrungsmitteln erzeugt und durch die Kleidung erhalten.

Kein Kleidungsstück soll man ohne Not ununterbrochen 24 Stunden lang tragen.

Man darf den Körper durch die Kleider nicht allzu warm halten oder vor der Luft stets ängstlich schützen; dadurch wird er verweichlicht und für viele Krankheiten empfänglich gemacht. Besonders muß der Kopf kühl gehalten werden; denn er ist durch die Haare hinlänglich geschützt und erwärmt.

Leute, die einem starken Wechsel von Hitze und Kälte ausgesetzt sind, Arbeiter, Schiffer, Soldaten, Wanderer, Gebirgsreisende, ferner solche, die zu Erkältungen neigen, tun wohl