

„Ich ein Gift?“ sprach die Quelle, „wahrlich du verleumdest mich. Sieh, die Flur ringsumher grünt und lebt durch mich! Ich tränke die Herden; auch Tausende deiner Brüder fanden hier Labetrunk und Erfrischung. Nur Unvorsichtigkeit und Übermaß machten den Genuß dir schädlich. Ich bin schuldlos an deinen Schmerzen; ich wäre schuldlos an deinem Tode, wenn dieser die Folge deines Reichthums sein sollte.“

Lessing.

## 212. Das beste Mittel alt zu werden.

Ein Greis wurde gefragt, wie er es gemacht habe, um ein so hohes Alter zu erreichen. „Gewiß hast du,“ sagte der eine, „ein herrliches Mittel, das du bis heute noch gebrauchst.“ — „Gieb uns doch auch von demselben!“ rief ein anderer. Der Greis lächelte und sprach: „Recht gern, meine Kinder, wenn ihr es nur gebrauchen wollt. Mein Mittel ist einfach: Ich aß nämlich stets nur, um satt zu werden, und trank nur, um nicht mehr zu dürsten.“

Curtman.

## 213. Gesundheitsregeln.

1. Wenn das satte Kind nicht essen kann,  
steht ihm der Honig selbst nicht an,  
wenn aber weh der Hunger thut,  
dem dünkt geringe Speise gut.
2. Früh mit den Hühnern zu Bette,  
auf mit dem Hahn um die Bette.
3. Zucker in der Jugend macht faule  
Zähne im Alter.
4. Zuviel ist ungesund.
5. Arbeit, Mäßigkeit und Ruh'  
schließt dem Arzt die Thüre zu.
6. Die Krankheit kommt zu Pferd  
geritten  
und schleicht davon mit Schnecken-  
schritten.
7. Der Gesunde weiß nicht, wie reich  
er ist.

## B. Die Gemeinde.

### I. Verkehr in Stadt und Land.

#### 214. Redlichkeit ist das beste Einkommen.

Dem Spitzenhändler Jakob Häuser fiel es einst schwer aufs Herz: „Du hast bisher bei deinen Preisen immer eine etwas höhere Summe angesetzt, als die war, für welche du die Waren lassen konntest und auch wirklich liehest, wenn Leute da waren, die das Handeln verstanden. War das auch recht? Ein Christ soll weder lügen noch betrügen; das war aber beides. Wohlan, mein Gott, es soll nicht mehr geschehen!“ Er geht nach Frankfurt zur Messe. Gleich am ersten Tage kommen viele