

*Herrnau. 1898.*

### Dringend zur Beachtung empfohlen.

Dieses mit den nachfolgenden Belehrungen bedruckte Wort  
das Kennzeichen der von meinem Verlage gelieferten Original  
Hierauf wolle man beim Kauf des Buches besonders  
nicht eine der vielen im Handel befindlichen minderwertigen  
des Einbandes zu erhalten.

Von letzteren unterscheidet sich dieser Original-Einband

1. durch dauerhafte, allerdings teurere Fadenheftung (st  
beliebten Drahtheftung) —

(Fortsetzung auf der 2. Innenseite)

**Nachdruck verboten.**

### Allerlei Regeln.

1. Frische, reine Luft und Sonnenlicht sind dem Menschen so notwendig wie Speise und Trank.
2. Halte Kleider und Schuhe, Gesicht und Hände stets sauber und rein!
3. Reinige jeden Morgen Mund und Zähne; gurgle früh und abends mit frischem Wasser!
4. Dulde in deiner Umgebung keine Unreinlichkeit: der Fußboden, die Wände, Fenster und Fensterbrett, der Tisch, die Bücher und Beste — alles muß rein und sauber sein!
5. Bewege dich bei der Arbeit und beim Spiel, soviel du kannst, im Freien! Turnen, Laufen, Schwimmen, Schlittschuhfahren und Arbeiten im Garten sind dem Körper sehr zuträglich.
6. Kleide dich nicht zu warm! Den Kopf halte kühl, den Hals frei, die Füße warm! Enge Kleidung ist nachteilig.
7. Seucht gewordene Kleider (Strümpfe und Schuhe) ersetze möglichst bald durch trockne!
8. Schone die Kleider, die Bücher und alles, was dir gehört!
9. Fremdes Eigentum beschädigen ist Diebstahl.
10. Sei mäßig im Essen und Trinken! Gut gekaut ist halb verdaut.
11. Trinke nicht während des Essens! Iß kein rohes Fleisch!
12. Vermeide scharfe Gewürze! Verabscheue alkoholhaltige Getränke!
13. Iß nicht heiße Speisen! Auch eiskalte Speisen und Getränke sind schädlich.
14. Zeitig ins Bett und früh wieder heraus, macht den Menschen gesund, reich und weise.
15. Atme nur mit geschlossenem Munde! Geschlossener Mund erhält gesund.

(Fortsetzung auf der 2. Innenseite des Einbands.)

Georg-Eckert-Institut BS78



1 218 854 9