

ihn klug. Er sprach jetzt bei sich selbst: „Meine Klage über das Schicksal war ungerecht. Womit habe ich es verdient, daß ich glücklicher bin als dieser Arme, der wie ein Wurm von einem Orte zum andern kriechen muß?“ Er ging in die Kirche, kniete nieder, bereute seine Ungeduld und setzte dann seine Reise zufrieden fort. Der Weg machte in wenigen Tagen seine Füße hart und er kam in die ferne Stadt, ohne mehr daran zu denken, daß er mit nackten Füßen über den heißen Sand gewandert war. Nach Liebestind.

60. Drei Paare und Einer.

Du hast zwei Ohren und einen Mund, willst du's beklagen?
Gar vieles sollst du hören und wenig darauf sagen.

Du hast zwei Augen und einen Mund, mach' dir's zu eigen!
Gar manches sollst du sehen und manches verschweigen.

Du hast zwei Hände und einen Mund, lern' es ermessen!
Zwei sind da zur Arbeit und einer zum Essen.

Friedrich Rückert.

61. Glückliches Alter.

„Großvater, sag, du bist schon so alt; doch munter noch ist dein Gesicht, hast in den Armen noch so viel Gewalt und klagst über Krankheit noch nicht; bist heitrer als mancher junge Mann. Wie geht das zu? Wie fängst du das an?“

„Mein liebes Kind, das war nicht schwer. Ich trieb mich in der Jugend nie wild umher; ich aß und trank auch nie zu viel, war mäßig im Schlaf, bei Lust und Spiel; ich scheute mich nicht vor Regen und Wind; drum blieb ich gesund. Mach's auch so, mein Kind!“

Samenkörner.

62. Vom Atmen.

Höchst wichtig für die Gesundheit ist das richtige Atmen. Wir sollen immer reine Luft einatmen. Reine, frische Luft ist das billigste Nahrungsmittel. Wenn ein Mensch noch so gute Kost hat, aber schlechte Luft einatmet, so muß er mit der Zeit krank werden.

Wodurch wird die Atmungsluft schlecht? Zunächst durch Staub. Der Staub ist der ärgste Feind unserer Lunge. Merket euch das wohl! Reiniget daher euer Schuhwerk gewissenhaft vom Straßenkot, ehe ihr das Schulzimmer betretet!

Was wir a u s a t m e n, ist ebenfalls schlechte Luft. Die Zimmerluft wird um so schlechter, je mehr Menschen und je länger sie darin atmen. Daher muß auch euer Lehrzimmer um zehn Uhr und nach dem Unterrichte gelüftet werden. Aus demselben Grunde ist es auch