

durch eine geregelte Lebensweise sowie durch Anwendung geeigneter Schutzmaßregeln kann der Mensch vielen Gefahren, die sein Leben bedrohen, rechtzeitig begegnen. Wer eines augenblicklichen Gemisses wegen aus Leichtsinne seine Gesundheit gefährdet, vergeht sich schwer gegen die göttlichen Gebote. Seine Gesundheit zu schützen und zu stärken ist Pflicht eines jeden Menschen.

Auf die Gesundheit können nachtheilig einwirken: unzweckmäßige Körperpflege; fehlerhafte Ernährung, mangelhafte, verunreinigte, verfälschte und schädliche Nahrungsmittel; spärliche und schlechte Luft, enge und feuchte Wohnung; ungenügende Hautpflege; ungeeignete Bekleidung, zufällige Vergiftungen und andere Unglücksfälle.

Jede allzu große Anstrengung beim Gehen, Laufen, Springen, Turnen, Schwimmen, Eislaufen wirkt nicht nur auf die Muskeln, sondern auf den ganzen Organismus schädlich ein. Zu große Muskelanstrengung hat Atembeschwerden und verschiedene Nachteile für das Herz und den Blutkreislauf im Gefolge. Menschen, welche dagegen zu wenig Bewegung machen, leiden an Verdauungsbeschwerden, frieren immer und sind für Erkältungskrankheiten sehr empfindlich.

Menschen, welche ihre Atmungsorgane allzu sehr in Anspruch nehmen oder allzu wenig beschäftigen, welche Gewerbe betreiben, die durch Staub, Dämpfe und Gase die Lunge belästigen, sind der Gefahr ausgesetzt, sich Krankheiten der Atmungsorgane zuzuziehen. Menschen, die sich meistens in geschlossenen Räumen ruhig verhalten müssen, leiden nicht selten an Brustkrankheiten; hingegen haben Leute, die sich viel im Freien bewegen oder im Freien kräftig arbeiten, einen gut gewölbten Brustkorb und gesunde Lungen. Jedermann, der eine sitzende Lebensweise führt, soll sich an kräftiges und tiefes Atmen gewöhnen. Weil reine Luft wesentlich unsere Gesundheit fördert, so müssen Wohn- und Schlafräume täglich öfter gelüftet werden.

Eine große Anzahl von Krankheiten entsteht durch unzweckmäßige Ernährung. Zu viel Essen macht Verdauungsbeschwerden und wirkt nachtheilig auf das Denkvermögen. Viel essen macht träge und Trägheit führt zur Verdummung. Kann ein Uebermaß von Nahrung Magenkrankheiten hervorrufen, so führt Hunger zur Ver-