

sich ein erlaubtes Vergnügen bisweilen zu machen, im Essen und Trinken mäßig zu seyn und fleißig zu arbeiten. Insonderheit sind folgende Regeln zu bemerken:

I. In Ansehung der Wohnung und des Aufenthalts.

1) Man halte sich nicht auf in wüsten, zu niedrig liegenden, sumpfigten, eingeschlossenen und solchen Orten, wo die Luft mit vielen unreinen Dünsten angefüllt ist, sondern wohne in einer Gegend, wo freye und reine Luft, und wo möglich, fließendes Wasser ist, suche daher, wenn man in einer solchen Gegend, wo stehendes und faulendes Wasser ist, wohnen muß, solches durch gezogene Gräben und andre Mittel wegzuschaffen, und dafür Aecker und Gärten anzulegen.

2) Man schlafe nicht in gar zu niedrigen und feuchten Stuben, sonderlich wenn sie lange verschlossen gewesen, oder erst ausgeweißet oder benachlet worden, oder worin eine gar zu grosse Wärme, oder Kohlendampf ist, oder viele starkriechende Blumen sind, sondern in trockenen, lustigen und kalten Kammern.

3) Man öfne die Thüren und Fenster der Wohnzimmern öfters, sonderlich des Morgens, damit frische Luft hineinkomme, hüte sich dabey aber vor der Zugluft.

4) Man gehe niemals aus einem kalten Orte plötzlich in einen warmen, oder aus einem warmen Orte in einen kalten, sondern verweile sich einige Zeit in einem temperirten Orte, z. E. wenn man im Winter aus der Kälte nach Hause kommt: so bleibe man einige Zeit vor der Stube, oder stelle sich in der Stube, wenn sie sehr warm ist, wenigstens ans Fenster, aber durchaus nicht sogleich an den heißen Ofen.

5) Man