

**VII. Was das Leben und die Wohlfahrt des Leibes erhält, was dieselbe zerstört; Mittel, das gefährdete Leben zu retten, und Scheintodte wieder zu beleben (Gesundheitslehre). Beachtung, was man den Thieren schuldig ist, und was man gegen Gewächse zu beobachten hat.**

1. Heiterkeit des Geistes, ein froher Muth und Gleichmuth der Seele haben auf den Zustand des Leibes die wohlthätigste Wirkung und erhöhen die Kräfte desselben; ängstliche Sorge um sein Fortkommen und seine Erhaltung, ängstliche Bekümmernis um die Wohlfahrt Andern, Furcht vor Gefahren und Feinden, maaslose Traurigkeit über erlittene Verluste, erlittenes Unglück, Jorn über angethanes Unrecht, erfahrene Kränkung, Aerger über unerwartete Begegnisse oder misslungene Unternehmungen, ausgelassene Freude über unverhofftes Glück, unverhofftes Wiedersehen, Reid über das Glück Andern, verzehren die Lebenskräfte, lähmen die Thätigkeit der Leibeswerkzeuge und untergraben das Wohlsein; heftige Gemüthserschütterungen, wie ein großer Schreck, Jorn, haben manchemahl plötzlichen Tod zur Folge. Versöhnung des Gewissens, ein festes Trauen auf das Wort der h. Schrift und ein zufriedener Sinn verschaffen Freudigkeit des Geistes, einen frohen Muth und Gleichmuth der Seele.

2. Alles Uebermaas in geistiger Anstrengung, bei körperlichen Arbeiten, im Genusse von Speisen und Getränken, ist schädlich. Abhärtung des Leibes zur Ertragung des Wechsels jeglicher Bitterung, täglich regelmäßige Bewegung in freier Luft, Genuß einfacher, nährenden Speisen und frischen Wassers, ungestörter, erquickender, hinlänglicher Schlaf, sind zur Erhaltung der Gesundheit nothwendig. Schädlich für die Gesundheit ist es und sogar tödlich kann es werden, in erhitztem Zustande sich in kalte Luft, besonders Zugluft, zu begeben, sich auf Steine, feuchten Boden zu setzen, sich in kaltes Wasser zu werfen, oder auch nur die Füße in solches zu stellen; verderblich für die Zähne ist im Besondern der Wechsel von kalten und warmen Speisen und von solchen Getränken.

3. Fleischkost muß mit Pflanzkost wechseln. Menschen, die sich mehr an Pflanzkost und an den Genuß von Milch, Butter, Honig, halten, werden meist älter, als diejenigen, welche vorzugsweise Fleischspeisen genießen. Nur Gesunde dürfen frisches, reifes Obst genießen; für Schwächliche und Kranke ist, außer Weintrauben, nur gekochtes Obst zuträglich. Starkgewürzte Speisen überreizen und stumpfen die Verdauungswerkzeuge ab. Das gesundeste Getränk ist frisches Wasser. Obstwein und Traubenwein, vorzüglich letzterer mit Wasser gemischt, ausgegornes Bier, ist, mäßig genossen, für Ermüdete, Geistigerschlafte, Wiedergenesende, ein