

11. Auf die Erhaltung der Sinneswerkzeuge sollte man sehr bedacht sein. Den Augen schaden Ofenhitze, Rauch, Oel- und Lichtdämpfe, blendendes, ungleiches und schnell abwechselndes Licht; viel Lesen, Schreiben und Nähen feiner Sachen bei Licht und besonders in der Dämmerung. Dem Gehör ist jeder sehr starke, unerwartete, scharfe Schall schädlich, so wie besonders Kopfrücher, dicke Mützen, Ohrenbinden, Zugwind und verhärtetes Ohrenschmalz dem Gehör schaden. Der Geruch verliert an Schärfe durch zu viel Nasenschleim und durch den häufigen Gebrauch des Schnupftabacks. Wer den Geschmack erhalten will, der gebrauche nicht zu stark die Gewürze in den Speisen und vermeide das zu starke Rauchen, das Wein; und besonders das Branntweintrinken. Durch Thätigkeit und Uebung wird das Gefühl des ganzen Körpers am schönsten in Ordnung erhalten. Starke Kopfschmerzen sind eine große Plage. Sie werden am besten verhütet durch strenge Mäßigkeit, durch Vermeidung hitziger Getränke und durch sorgfältiges Reinhalten des Kopfes. Auch halte man den Kopf nicht zu warm bekleidet, weil dadurch am leichtesten Erkältungen des Kopfes herbeigeführt werden. Die Zähne sind nicht nur die ersten Verdauungswerkzeuge, sondern sie sind auch zum reinen Sprechen nothwendig. Alles, was dieselben krank machen kann, sucht der verständige Mensch zu vermeiden. Krank und morsch werden die Zähne durch den Genuß zu heißer Nahrungsmittel und durch zu schnelle Abwechselung heißer und kalter Speisen und Getränke. Ein Stück Rinde von Schwarzbrot nach jeder Mahlzeit zu zerkauen, soll am besten die Zähne gesund erhalten.

12. Der Körper des Menschen ist ein großes Kunstgebäude, das aus sehr vielen Theilen zusammengesetzt ist. Die Theile desselben sind oft sehr fein, und ihr Verhältniß und ihre Verbindung unter einander ist oft sehr zart. Da nun selten ein Mensch ganz so lebt, wie er eigentlich leben sollte, so werden die Theile des Körpers oft verletzt, ihr richtiges Verhältniß wird gestört und ihre Verbindung aufgehoben; dadurch entstehen allerlei Krankheiten und Verkrüppelungen. In Krankheiten muß der Mensch sich geduldig und ruhig verhalten und nicht zu spät den Rath eines vernünftigen und geschickten Arztes suchen. Der Kranke muß vor allen Dingen dem Arzte die Ursache seiner Krankheit entdecken. Es ist leicht dabei möglich, daß diese Ursachen dem Kranken nicht zur Ehre gereichen; aber hier ist die Schaam an der unrechten Stelle. Bestellungen und Nachrichten an den Arzt von kranken Personen müssen von recht ver-