

man in Stuben und Kammern zuweilen durch Oeffnung der Thüren und Fenster Zugluft macht, nur darf sie den Körper schwächerer oder erhitzter Personen nicht unmittelbar treffen. Eine große Wärme der Luft schwächt den Körper, und gegen die brennende Sonnenhitze muß man jederzeit den Kopf bedecken. Eine mäßige Kälte ist für die Gesundheit sehr wohlthätig. Der plötzliche Uebergang aus einer großen Kälte in eine große Hitze, und umgekehrt, ist, wenn der Körper nicht ganz besonders dazu gewöhnt und sehr stark ist, sehr nachtheilig. Die feuchte Luft, sei sie warm oder kalt, wird der Gesundheit leicht nachtheilig; daher man bei solcher Witterung besonders auf seiner Huth seyn, und sich vorzüglich viel Bewegung machen muß.

Besonders schädlich ist der Dunst von frischer Wäsche und beim Plätten. In Krankenzstuben müssen die Fenster oft, doch so geöffnet werden, daß die eindringende Luft nicht unmittelbar den Kranken trifft. Man verbessert auch dadurch die Luft, daß man Essig auf ein glühendes Eisen gießt.

Eine arme Frau, welche nur eine Stube hatte, in welcher sie wohnte und schlief, wurde eines Morgens todt im Bette gefunden. Sie hatte an ihrem Ofen, der in der Stube geheizt wurde, die Zugröhre verschlossen, damit die Wärme nicht hinausgehen möchte, und war von dem Dampf der im Ofen befindlichen Kohlen erstickt.

Das Sitzen über Kohlentöpfen ist höchst schädlich.

Von den Ausführungen.

Die Natur schafft auf mehreren Wegen alles Ueberflüssige und Schädliche aus dem Körper fort, und es leuchtet ein, daß jede Unordnung und Hemmung dieser Absonderungen dem Körper sehr nachtheilig seyn müsse. Man muß daher die Ausführung der Unreinigkeiten aus dem Körper nie verhindern, sondern, wenn sie nicht regelmäßig erfolgt, besonders durch Bewegung in freier Luft, zu befördern suchen. Die Zurückhaltung des Urins