

ren. Der Kopf muß kühl gehalten werden, und jede Kopfbedeckung ist, zumal wenn man starkes Haar hat, unnöthig, ausgenommen zum Schutz vor der Sonne. Selbst die kleinsten Kinder darf man ohne Gefahr mit bloßem Kopfe in die freie Luft schicken. Sehr schädlich sind die warmen wollenen Mützen und die Pelzmützen. Die Kinder werden davon krank, bekommen Ungeziefer und Grind, Flüsse, Kopf- und Zahnschmerzen, und besonders schlimme Augen. Am wenigsten dürfen sie dann einen Hut oder eine Mütze aufsetzen, wenn sie einen ausgeschlagenen Kopf haben.

Dicke Halstücher, besonders wenn sie fest zugeschnürt werden, sind schädlich, und es ist dagegen sehr heilsam, mit bloßem Halse zu gehen. Der Unterleib muß vorzüglich warm gehalten werden. Durchfälle, Koliken und Ruhr können von Erkältung des Unterleibes entstehen. Auch die Füße vertragen gern mehr Wärme. Nur ein gesunder und abgehärteter Mensch darf barfuß gehen.

Die engen, spitzen Schuhe gehören auch zu den schädlichen Kleidungsstücken. Sie verderben die Füße, machen die Gelenken der Zehen steif, und erzeugen die schmerzhaften Hühneraugen, woran Viele im Alter für die Eitelkeit ihrer Jugend büßen müssen.

Hütet euch, Kleider zu tragen, welche Kranke Menschen getragen haben; denn viele Krankheiten sind ansteckend, und Mancher, der sonst sehr gesund war, wurde krank, und mußte wohl gar früh sterben, weil er die Kleider eines Schwindsüchtigen getragen hatte.

3. Von der Luft.

Es kommt sehr viel darauf an, daß die Luft, welche wir einathmen, frisch, rein und trocken sei; denn sonst kann sie uns nicht beleben und stärken, nicht frisch und frohlich machen. Keine und trockene Luft muntert auf zur Arbeit, vermehrt den Hunger, macht daß einem die Speisen wohl bekommen, und giebt einen ruhigen, sanften Schlaf. Nicht wahr, dir ist ängstlich und peinlich zu Muth, wenn du mit vielen Menschen in einer kleinen Stube lange beisammen sein mußt, und weder Fenster noch Thüren geöffnet werden? — Schlechte, verderbte und unreine Luft schwächt den Menschen, macht ihn träge und verdrießlich, und zieht ihm, wenn