

in leicht übertreiben. Dies thun z. B. diejenigen, welche einen langen Weg machen wollen, und gleich Anfangs so laufen, daß sie zuletzt matt und kraftlos werden. Nie muß man so stark und so lange laufen, daß man außer Athem kommt, und Herzklopfen fühlt.

Den Kindern ist Bewegung eben so nöthig, als Er wachsenen. Kinder, welche viel sitzen müssen, werden ungesund. Besonders ist es für kleine Kinder sehr schädlich, wenn man sie immerfort auf dem Arme trägt, oder sie halbe Tage lang in durchlöcherten Kinderstühlen sitzen läßt.

Die Bewegung und die Arbeit kann nur dann schaden, wenn der Mensch seine Kräfte übermäßig anstrengt, oder in seiner frühen Jugend zu schwere Arbeiten anhaltend verrichtet; dann wird sein Körper kraftlos, stumpf, und vor der Zeit alt. — Wer sich so stark bewegt, oder so eifrig und mühselig arbeitet, daß er Schweiß vergießt und sich erhitzt, der hüte sich, auf ein Mal still zu sitzen, oder sich der Zugluft auszusetzen, oder einen kalten Trunk zu thun; denn durch alles dieses setzt er seine Gesundheit und sein Leben in Gefahr.

Grobmann ging gern auf Hochzeiten, und war immer in solchen Wirthshäusern zu finden, wo es recht lärmend zugeht, und wo die halbe Nacht hindurch wüthet getanzt wurde. Da tanzte er dann so lange und so heftig, dass ihm der Schweiß von der Stirn floss, wie bei der schwersten Arbeit. Dabei trank er beständig Bier und Brantwein, und gebehrete sich wie ein Unsinniger. An einem heissen Sommertage wollte er sich auf diese Art einen lustigen Tag machen, und als nun bei der heftigen Erhitzung nichts mehr seinen Durst löschen wollte, so rief er: gebt mir einen Eimer mit Wasser, das muss helfen! Einige Anwesende, welche vernünftiger waren, erinnerten ihn, dass er sich durch einen kalten Trunk auf die Erhitzung den Tod zuziehen könnte: aber Grobmann verachtete ihre wohlgemeinten Erinnerungen, und rief: meint ihr, dass ich so weichlich bin, wie ihr seid? Ich kann Alles vertragen, nur Wasser her! Und damit taumelte er nach der Küche. Hier legte er sich neben einen vollen Eimer hin, und trank sich reich satt. Das hat geholfen! rief er prahlend. Aber es dauerte nicht lange, so fühlte Grobmann den heftigsten Fieberfrost; man musste ihn endlich nach Hause und ins Bett bringen, aus dem er nicht wieder aufstand, denn schon am folgenden Tage brach er Blut, und nachdem er sich mehrere Monate mit der Schwindsucht gequält hatte, starb er in der Blüthe seiner Jahre, als ein warnendes Beispiel, wie un-