

glücklich der Mensch durch Wildheit und Ausgelassenheit werden kann.

Viele Jünglinge und Mädchen müssen früh und elend an der Lungensucht sterben, weil sie den wilden Tanz zu sehr liebten. Wer nicht beim Tanz vollkommenen Athem behält, sollte sich dieses Vergnügens ganz enthalten. In einem niedrigen, engen und dumpfigen Zimmer zu tanzen, ist höchst schädlich.

### 8. Vom Schlafen.

Wer ruhig schlafen will, muß sich nicht mit vollem Magen niederlegen, nicht hitzige Getränke genossen, sich den Tag über müde gearbeitet, und ein gutes Gewissen haben. — In einem ruhigen Schlafe ist sehr viel gelegen; denn wer nicht ruhig geschlafen hat, kann am Morgen nicht munter und froh sein, und weder Kraft noch Lust zur Arbeit haben.

Das Schlafgemach muß nicht warm und niedrig, sondern kalt, hoch und geräumig sein, und so viel als möglich frische Luft haben. Deshalb muß man am Tage fleißig die Fenster öffnen und keine Vorhänge um die Betten haben. — Auf und unter Federbetten zu schlafen, ist nicht gut; denn diese Betten haben zu viel Wärme, auch sammeln sich die bösen, unreinen und oft kranklichen Ausdünstungen darin, und machen den Körper ungesund. Besonders verursachen sie Flüsse, Kopf-, Zahn-, Ohren- und Sichtsmerzen. Die besten Betten für Erwachsene sind die von Pferdehaaren, Häcksel oder Stroh, und baumwollene oder wollene durchnäthete Decken. Wenn man sich aber ein Mal daran gewöhnt hat, auf Federbetten zu schlafen, so müssen sie im Sommer alle acht, und im Winter alle vierzehn Tage an die Luft gebracht, ausgeklopft, und alle Monate mit reinen Ueberzügen versehen werden.

Auch für Kinder sind Betten von Pferdehaaren, Stroh oder Moos am besten, nur müssen sie oft frisch ausgestopft werden. Federbetten sind Kindern noch weit schädlicher, als Erwachsenen.

Man muß sich hüten, in fremden Betten zu schlafen, wenn sie nicht zuvor gelüftet, und mit reinen Ueberzügen versehen sind. Ist man daher auf der Reise, und muß in einem Wirthshause übernachten, so thut man wohl, wenn man mit einem Strohlager vorlieb nimmt, oder sich unausgekleidet auf das Bett legt.