

Weizenbrot, Kuchen und Semmel schaden in großer Menge, und warm genossen, und sind nicht so gesund, als Roggenbrot. Doch muß auch dieses einige Tage alt sein, wenn es den Namen einer heilsamen Speise verdienen soll. Zu den vorzüglich schädlichen Speisen gehört auch das fette Backwerk (Kuchen), besonders Pasteten und Torten, die nur ein äußerst starker Magen zu verdauen im Stande ist.

Marie pflegte, wenn sie Brot in Vorrath backte, für ihre Kinder kleine Salzkuchen zu backen, um ihnen ein Vergnügen zu machen. Eines Tages hatte sie dies auch gethan, und liess sich von den Kindern erbitten, ihnen die Kuchen sogleich zu geben, ehe sie noch kalt geworden waren. Zwar hatten sie Alle versprochen, nicht eher davon zu essen, als bis sie kalt geworden wären; allein Christian, Mariens zweiter Sohn, konnte doch seine Begierde nicht mässigen, sondern verschlang den ganzen heissen Kuchen. So lief er aufs Eis, ward durstig, und trank das eiskalte Wasser. Auf einmal fühlte er Uebelkeit, und kaum konnte er noch das Haus erreichen. Mit jeder Stunde ward sein Zustand schlimmer, und noch vor Abend war er todt. Die Aerzte öffneten seinen Leib, um die Ursache seines plötzlichen Todes zu erfahren, und fanden den Kuchenteig in einem Klumpen vereinigt, und noch ein Stück davon im Schlunde.

## 6. Von den Getränken.

Der Mensch muß nur in der Absicht trinken, um seinen Durst zu löschen, nicht aber, um den Gaumen zu kitzeln.

Das gesündeste Getränk für den Menschen ist reines, klares Wasser; es kühl, verdünnt und reinigt das Blut, erhält Magen, Eingeweide, Gehirn und Nerven in Ordnung, und macht den Menschen ruhig, heiter und froh. Auch zehret das Wasser nicht, wie man gewöhnlich glaubt, sondern es macht Gedeihen, wenn man sich dabei viel Bewegung in frischer Luft macht.

Die Menschen trinken gewöhnlich viel zu viel warmes Getränk, als: Kaffee, Thee u. dgl. Es ist daher nicht anders möglich, als daß ihr Blut scharf und unrein, und ihr Angesicht blaß werden muß. Besonders schadet dem weiblichen Geschlechte, welches mehr in Stuben sitzt, als das männliche, der häufige Genuß des warmen Getränkes.

Dimmes, rein ausgegohrnes, und gut gehopstes Bier ist für Erwachsene nicht schädlich; aber Kindern sollte man es nicht geben, weil es ihnen das Blut erhitzt, und die Lust zum Wassertrinken benimmt.