

W. zu bringen, wo er Zeit genug bekam, über sein ruchloses Leben nachzudenken.

Kinder ist der Brauntwein noch viel schädlicher, als Erwachsenen; sie werden davon ungesund, träge, dünn und lasterhaft. Unvernünftig ist es, wenn man einem Fieberkranken Brauntwein, mit Pfeffer gemischt, als Arznei eingiebt, und eben so unvernünftig, wenn man ihn den Kindern nüchtern zu trinken giebt, um ihnen die Würmer abzutreiben; denn es ist nicht wahr, daß jenes Mittel das Fieber vertreibt, und dieses die Würmer in den Gedärmen tödtet. Selbst das Waschen des Kopfes mit Brauntwein kann kleinen Kindern schädlich werden.

Am allermeisten muß man sich hüten, Brauntwein zu trinken, wenn man in großer Kälte eine Reise thut; man kann sich leicht dadurch den Tod zuziehen.

### 7. Von der Bewegung und Ruhe.

Die körperliche Bewegung, besonders in freier Luft, hat mannigfaltigen Nutzen für den Menschen: sie bewirkt Hunger und Durst, hilft Essen und Trinken verdauen, und macht, daß es gedeiht; sie reinigt das Blut und erhält die Eingeweide gesund; sie giebt Ruhe, und einen sanften Schlaf. Die körperliche Arbeit besonders ist dem Menschen überaus heilsam: sie verschafft ihm eine blühende Gesundheit und ein langes Leben, schenkt ihm Heiterkeit und Wohlstand, und bewahrt ihn vor vielen Uebeln. Ohne viele körperliche Bewegung und ohne Arbeit kann der Mensch unmdglich gesund seyn. Aber man kann es hierin 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 Erwachsenen. 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 auf durchlöchernten Kinderstühlen sitzen läßt.

Die Bewegung und die Arbeit kann nur dann schä-