

sich bei einer gelinden Bewegung zu erhalten und abzukühlen suchen, dann die vom Schweiß durchnässten Kleidungsstücke mit trockenen verwechseln, und nun langsam seinen Durst löschen. Wie aber, wenn der Mensch bei schwerer Arbeit und heißer Luft brennenden Durst fühlt, und es kaum länger aushalten kann, soll er dann auch nicht trinken? Ja, er darf es zur Noth wohl thun, aber nur nicht viel auf ein Mal, auch darf er dabei nicht ruhen, sondern er muß rasch fortarbeiten, oder sich bewegen; sonst erkältet er sich, und wird krank. Noch besser ist es, besonders auf der Reise, seinen Durst mit einem in Bier oder Wasser eingedunkten Stückchen Broz zu löschen.

Wer sich in feuchter und kalter Witterung oder im Winter erkältet hat, muß keine hitzige schweißtreibende Mittel einnehmen, sondern einige Tassen warmes Wasser, mit dem vierten Theil Essig vermischt, trinken, sich recht warm mit Kleidern bedecken, und durch starke Bewegung das Blut wieder nach der Haut treiben. Ist die Erkältung sehr groß, so muß man ein warmes Fußbad nehmen, Essig trinken, und sich in's Bett legen.

Wenn der Körper und die Füße naß und kalt geworden sind, so muß man die nassen Kleider und Strümpfe nicht anbehalten, sondern die Haut abtrocknen, und warme, trockene Kleider anziehen. Unterläßt man dies, so bekommt man leicht Flüsse, Gliederreißen und Gicht. Eben dieser Gefahr ist man ausgesetzt, wenn ein Theil des Körpers der Zugluft oder der Kälte ausgesetzt ist, indeß der ganze übrige Körper warm liegt und ausdünstet; wenn man z. B. an einer feuchten Wand sitzt, oder gar daran schläft. — Man kann sich vor jenen Uebeln bewahren, wenn man die Haut von Kindheit an durch Luft, Waschen und Baden stark, rein und kühl erhält, und sich bei jeder Witterung, auch der rauhesten und unangenehmsten, und in jeder Jahreszeit mit der gehörigen Vorsicht viel körperliche Bewegung in freier Luft macht.

Hütet euch, lieben Kinder, zu früh Sommerkleider anzuziehen, oder euch gleich in den ersten warmen Tagen des Frühlings so leicht zu kleiden, als ob ihr mitten im Sommer lebtet; denn an solchen Tagen kann man sich am allerleichtesten und gefährlichsten erkälten weil