

## 12. Von der Schönheit und Vollkommenheit des menschlichen Körpers.

Schön ist der Mensch nur dann, wenn sein von Natur wohl gestalteter Körper gesund und vollkommen, d. h. ohne Gebrechen ist. Gesundheit und Vollkommenheit des Körpers ist für jedes Geschlecht, für jedes Alter, das einzige Schönheitsmittel; alle andere Mittel, welche Thorheit, Eitelkeit und Betrug erfunden haben, sind elender Tand, der wieder abfällt, und traurige Spuren seines Mißbrauchs hinterläßt. Und wodurch wird Gesundheit erlangt? Nur durch den freien Gebrauch und durch die beständige Uebung des Körpers in den ersten eilf Jahren des Lebens, so lange das Kind noch Milchzähne hat. Ferner: durch den Genuß der freien, reinen Luft; durch Waschen und Baden, leichte und freie Kleidung; durch einfache und nahrhafte Speisen, und Wassertrinken. Wodurch wird die Vollkommenheit des Körpers erlangt? Wenn der Körper, welcher in den ersten eilf Jahre durch freie Selbstthätigkeit in allen leichten Bewegungen geübt, und dadurch geschmeidig gemacht wurde, nach dem eilften Jahre durch Leibesübungen und körperliche Spiele mit der gehörigen Vorsicht in allen schweren Bewegungen geübt, und dadurch stark gemacht wird.

Dabei müssen sich Kinder gewöhnen, ihren Körper gerade, aufrecht, mit hoher Brust, und aufgerichtetem Kopfe zu tragen und zu halten, wenn sie stehen oder gehen, oder sitzen. Es ist dagegen sehr schädlich, nachlässig, krumm und schief zu gehen, zu stehen, oder zu sitzen; es ist schädlich die Brust einzuziehen, den Kopf auf die Brust hängen zu lassen, und von der Seite zu sehen.

Doch die Gesundheit und Vollkommenheit des Körpers macht nicht allein die Schönheit des Menschen aus; denn Vernunft und gute Gesinnungen sind die eigen thümlichsten und größten Vorzüge des Menschen. Wenn also euer Körper noch so gesund und noch so schön ist, und ihr habt ein zorniges; rachgieriges oder zänkisches und halsstarriges Gemüth, seyd ungehorsame oder faule, oder leichtsinnige Kinder, so wird euch kein vernünftiger Mensch um eures schönen Körpers willen lieben und ach-