

Frau. Ihr Bruder starb an der Auszehrung; sie hatte eine kleine Erbschaft; doch Strümpfe, Schuhe, Hemden, Betten, die er bei seiner langwierigen Krankheit benützt hatte, vergrub sie, so weh es ihr auch that; und was der Arzt, den sie befragte, zum Gebrauch erlaubte, daß ließ sie erst lange durch Waschen, Luft und Sonne reinigen; denn sie hatte gehört, daß durch dergleichen Sachen, die man daher auch Unbekannten nie ablaufen sollte, Krätze, Schwindsucht und andere ansteckende Krankheiten sich fortgepflanzt und Menschen unglücklich gemacht hätten, und sie wollte lieber Etwas einbüßen, als sich solche Noth und Vorwürfe zuziehen. Auch in ihrem Wohlstande fragte sie nicht: was ist Mode? sondern was ist dauerhaft und zweckmäßig? ob sie schon auch so verständig war, daß sie sich und ihre Kinder nicht durch altväterische Trachten lächerlich machte. Die Schuhe durften nicht die Füße, Kleider und Bänder nicht den Leib pressen; sie vermummte nicht die Kinder ängstlich in Wämser und Pelzwerk, doch sie ließ sie auch nicht frieren und besonders warnte sie ihren guten Mann, daß er sich bei seinen Feldarbeiten vor Erkältung hüten, nicht etwa nach heißen Tagen an kalten Abenden sich auf den feuchten Boden legen oder in zu leichten Kleidern in kalten Sommertagen arbeiten möchte. Sie dachte wie ich: man verzärle sich nicht, sondern härte sich vielmehr für alle Veränderungen der Witterung von Kindheit an ab; doch mußte man auch dem Körper nicht zu viel zu. Warme trockne Strümpfe sind nothwendiger als Pelzmützen; Nässe erzeugt überhaupt leicht Gicht, Flüsse, Schnupfen.

6) Bewegung und Ruhe bedarf der Körper, nur nicht im Uebermaß. Daher gehe, laufe; aber nicht über Deine Kräfte; tanze, wenn Du Lust hast, aber tobe nicht, rase nicht! Dem Kinde ist die Bewegung besonders nöthig zu seinem Wachsthum; sitzt es zu viel, so wird es leicht ein sticher Schwächling und Krüppel; auch krummes Sitzen beim Nähen und Schreiben ist für den Leib schädlich. Mäßige Anstrengung der Kräfte übt und stärkt sie; unmäßige, besonders auch im Heben, Tragen, worin sich mancher prahlerisch auszeichnen will, macht oft auf Lebenszeit ungesund, so auch Balgereien und unvorsichtiges Klettern. Gönn' Dir und den Deinen die nöthige Ruhe; doch nach starker Erhizung kühle Dich erst allmählig ab; oder wechsle, wo möglich, Wäsche und Kleider!

7) Der Schlaf ist Gesunden und Kranken eine große Wohlthat. Ermüdet von der Arbeit, gehet zur rechten Zeit, nicht belastet im Magen und Gewissen, auf Euer Lager, betet und bringt die Sorgen aus dem Kopfe unters Kopfkissen; morgen steht's