

per den gehörigen Schutz giebt. Sie sei nicht zu enge. Zu enge Kleidung verhindert den gehörigen Umlauf des Bluts, und schadet noch auf andere Weise der Gesundheit. z. B. durch zu enge Schuhe entstehen die sogenannten Krähenaugen; durch enge Schnürbrüste, Engbrüstigkeit, Schwindsucht und dergleichen.

Reinige deine Kleidung gehörig; wechsle so oft damit als nöthig ist. Geschieht dies nicht, so wird nicht allein deine Gesundheit zerstört, sondern noch mehrere unangenehme Folgen werden dich treffen.

Sorge für die Reinlichkeit deiner Geräthe, besonders derjenigen, in welchen das Essen und Trinken zubereitet und aufbewahrt wird. In manchem Hause werden wol Speisen in kupfernem unverzinnnten Geschirr zubereitet. Ja, manche Hausfrau ist so unvorsichtig, sie darin stehen und erkalten zu lassen, oder das Geschirr nach dem Gebrauche nicht gehörig zu reinigen und auszutrocknen. Geschieht dies, so setzt sich leicht etwas Grünes, welches Grünspan heißt, an das Kupfer, besonders wenn etwas Saures darin stehen bleibt. Dieser Grünspan kommt dann zwischen die Speisen, wodurch sie vergiftet werden, und die Gesundheit desjenigen, der davon genießt, zerstört wird.

Sorge auch für die Reinlichkeit deiner Wohnung. Öffne oft die Fenster, damit frische Luft in deine Zimmer komme, und nicht die, durch die Ausdünstungen der Menschen verdorbene Luft deine Gesundheit zerstöre. Starkriechende Sachen, viele Blumen u. s. w. dürfen nicht in Wohn- und Schlafzimmern geduldet werden. Schädlich ist es, Zeug darin zu trocknen.

Zu starkes Einheizen im Winter, ist ebenfalls sehr schädlich. Bringe, um das Zimmer zu erwärmen, keine Töpfe mit glühenden Kohlen hinein; der Kohlendampf verdirbt die Luft sehr schnell, und macht sie untauglich zum Einathmen. Schon oft sind Menschen durch Kohlendampf erstickt.

Mäßige deine Leidenschaften.

Hüte dich vor zu großer Freude und Traurigkeit. Bei-