

Brust und sind häufig die erste Veranlassung zu gefährlichen und tödtlichen Brustkrankheiten. Die Kleidung soll bei jüngern Personen auch nicht zu dick und zu warm sein, weil sonst die Ausdünstung zu sehr vermehrt, der wohlthätige Einfluß der stärkenden Luft auf den Körper aber vermindert wird, was den Körper besonders empfänglich zu Erkältungen und allen davon herrührenden Uebeln macht. Kopf, Hals und Brust müssen leicht bedeckt sein; der Unterleib und die Füße aber warm gehalten werden.

4. Unreinlichkeit ist die Ursache zahlloser Krankheiten. Durch den Schmutz, welcher sich in die Poren und Schweißlöcher der Haut setzt, wird die Ausdünstung vermindert und manche Krankheit befördert. Augen und Ohren, Zähne u. s. w. können nur durch sorgfältiges Waschen und Reinigen gesund erhalten werden, nicht minder Kopf und Füße. Unsere Haut ist besonders empfänglich für manche ansteckende Krankheiten; man soll sich deshalb hüten, Leute zu berühren, welche mit der Krätze oder einem andern Ausschlage behaftet sind, noch weniger Kleider tragen, welche Personen angehörten, die an ansteckenden Krankheiten litten.

5. Der Schlaf ist zur Erhaltung des menschlichen Körpers unentbehrlich; daher schadet es, wenn man zu wenig schläft. Für den Gesunden und Erwachsenen ist ein sieben Stunden langer Schlaf hinreichend; Kinder können eine Stunde länger schlafen; aber das zu viele und lange Schlafen macht träge und entkräftet den Körper. Durch Körperarbeit und Bewegung werden die Muskeln gestärkt, durch Müßiggang und Trägheit aber erschlaffen sie und verlieren ihre Spannkraft.

6. Wenn wir aber nun noch so vorsichtig und sorgfältig Alles vermeiden, was unsere Gesundheit stören möchte, so können wir es doch nicht dahinbringen, alle Krankheiten von uns abzuwehren. Wird man von einer solchen befallen, so rufe man frühzeitig einen geschickten Arzt zu Hilfe und richte sich streng nach dessen Anordnungen; vor allem aber hüte man sich, seine Zuflucht zu Quacksalbern und zu sogenannten Hausmitteln zu nehmen, von deren Unschädlichkeit man nicht vollkommen überzeugt ist. Befindet man sich in der Nähe eines Kranken, welcher an einer ansteckenden Krankheit leidet, so gehe man nicht nüchtern zu demselben. Man vermeide dessen Ausdünstung einzuathmen, oder schwitzende Theile seines Körpers ohne Noth zu berühren, und trage Sorge für eine frische, reine Luft in dem Krankenzimmer.

7. Es gibt Fälle, in denen augenblicklich Hülfsmittel angewandt werden müssen. Solche sind: 1. Bei einer Vergiftung. Die leidende Person trinke sogleich eine Menge lauwarmen Wassers, Milchrahm oder Milch mit vielem Oel. — 2. Wenn scharfe oder spizige Sachen verschluckt worden sind und noch im Schlunde stecken. Man suche die Person zum Niesen zu bringen