

durch die Ausdünstungen vieler, in einem Zimmer vereinigter, Personen wird leicht die Luft verdoeben; daher öffne, so oft du kannst, Thüre und Fenster. Im Winter verhüte, daß in deinem Wohnzimmer nicht zu stark geheizt wird; allzugroße Wärme erschläfft die Nerven.

Gönne dir die nöthige Bewegung und Ruhe. Mäßige Bewegung in freier Luft befördert das Wohlseyn des Körpers, indem dadurch die Verdauung der Speisen erleichtert, das Blut gereinigt und die Lunge gestärkt wird. Zu heftige Bewegung dagegen erzeugt Schweiß, Herzklopfen und Bluterhitzung, ein dem Körper sehr nachtheiliger Zustand, welcher bei denen, die so unvorsichtig sind, sich der Zugluft aussetzen, in Erkältung übergeht, und Schnupfen und Husten, langwierige Brustkrankheiten und oft den Tod zur Folge hat. Eben so unumgänglich, wie die Bewegung, ist aber auch dem Körper die Ruhe nöthig. Die Natur mahnt schon selbst durch das Bedürfnis des Schlafes dazu, wodurch die geschwächte Kraft des Leibes und der Seele von neuem gestärkt wird, dem sich folglich auch Keiner, welchem seine Gesundheit lieb ist, entziehen darf. In Beziehung auf ihn lassen sich folgende Regeln aufstellen: Schlafe, wenn du gesund bist, nicht über 6 — 8 Stunden; lege dich des Abends nicht zu spät nieder und stehe des Morgens zeitig auf; beschwere dich vor Schlafengehen nicht mit hitzigen Getränken; ein Glas frisches Wasser ist der beste Schlaftrunk.

Kleide dich nicht zu eng und zu warm! Durch zu enge Kleidung wird der Umlauf des Bluts und der freie Gebrauch der Glieder vielfach gehindert, oft auch das Aethemholen erschwert; durch zu knappe Fußbedeckung bilden sich an den Zehen die schmerzlichen Leichdornen. Auch die zu warme Kleidung ist schädlich, indem sie den Körper verzärtelt und zu starke Ausdünstung bewirkt. Den Kopf auch im Hause in warme besonders Pelz-Mützen einzuhüllen, ist um so thörichter, da die Natur ohnehin schon für eine hinreichend warme Bedeckung gesorgt hat, und läßt sich nur bei denen entschuldigen, welche entweder am Kopfe leiden oder ihre Haare verloren haben.

Befleißige dich an deinem ganzen Körper der Reinlichkeit! Dadurch werden die Schweißlöcher (Poren) in der Haut offen erhalten; thust du es folglich nicht: so bist du selbst schuld, wenn bei dir Hautkrankheiten entstehen. Wasche daher täglich, und bei schmutzigen Geschäften mehrere Mal des Tags Gesicht, Hände und Füße, und je zuweilen auch den ganzen übrigen Körper; nur aber gehe nicht, bevor du völlig