

Glieder, Muskeln und den ganzen Körper; sie bringt alle Säfte in Umlauf und reinigt sie, und macht, daß Speise und Trank uns recht schmecken und gut bekommen. Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen. — Nicht immer aber sollen wir arbeiten; denn stete Arbeit würde unsern Körper bald aufreiben. Wer fleißig gearbeitet hat, darf auch ruhen. Hinlängliche Ruhe und Erholung findet das Kind im Spiele und kehrt dadurch gestärkt auf's Neue zur Arbeit zurück. Die kräftigste Erholung gewährt der Schlaf. Der Schlaf stärkt den Körper und ersetzt die verlorenen Kräfte desselben, gibt aber auch der Seele Frische und Heiterkeit. Aber nicht jeder Schlaf ist gesund. Allzu langes Schlafen erschläft und macht dumm. Sieben bis acht Stunden geschlafen zu haben, ist genug. Zu einem gesunden Schlaf gehören eine reinliche, mit frischer Luft angefüllte Schlafstube, eine mäßige Abendmahlzeit, ein reinliches, nicht allzu warmes Bett und — vor Allem ein gutes Gewissen. Denn ein gutes Gewissen ist ein sanftes Rubekissen. — Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesundeste. Die aufgehende Sonne sollte uns das Zeichen zum Aufstehen vom Bette geben. Denn Morgenstunde hat Gold im Munde. Merkt euch die schöne Regel: Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.

Seele und Leib stehen in der innigsten Verbindung. Darum schaden auch alle Leidenschaften, welche die Seele aufregen und beunruhigen, der Gesundheit. Sie erschöpfen die edelsten Kräfte, schwächen die Verdauung und die Kraft des Herzens. So wenig ein Haus lange bestehen kann, das dem Toben der Stürme und den Flutken eines reißenden Stromes ausgesetzt ist, eben so wenig widersteht das Gebäude des Leibes den wilden Leidenschaften. Es wird allmählig mürbe und stürzt zusammen. Traurigkeit tödtet viele Leute; Furcht raubt die Kraft, wirkt heftig auf die Verdauungswerkzeuge und jagt das Blut nach dem Herzen, so daß die Haut kalt, das Gesicht blaß wird. Der Zorn verzerrt die Gesichtszüge, bewirkt die heftigsten Bewegungen und entleert allzu heftig die Galle. Haß und Reid vergiften die Freuden des Lebens, verschrecken den Schlaf oder peinigen den Schummernden mit ängstlichen Träumen. Unmäßigkeit und Ausschweifung zerrütten auf schreckliche Weise den Körper. Ärger als die blutigsten Kriege wüthen die Leidenschaften unter den Menschen; darum soll Jeder, der gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen will, Herr seiner Neigungen und Begierden sein, damit sie nicht in Leidenschaften ausarten. Wie schön sagt darum die heilige Schrift: „Fürchte den Herrn und weiche ab vom Bösen; dieß ist Gesundheit für deinen Körper, dieß ist Erquickung für deine Glieder.“ (Sprüche Salomo's III, 8.)

#### 6. Von dem Verhalten in Krankheiten und der Behandlung der Scheintodten.

Wer krank ist, der soll einen verständigen Arzt um Rath fragen. Jedoch wird ein vernünftiger Mensch auch ohne Arzt viele Krankheiten ver-