

8. Diejenigen, welche Mistlacken, Kloaken u. dgl. zu reinigen, oder sich an einem mit faulen Dünsten angefüllten Orte aufzuhalten haben, müssen ein Stück Brod, das in starken Essig oder Braantwein getunkt wurde, in den Mund nehmen.

Zugluft schadet einem gesunden und kraftvollen Menschen nicht leicht, kann aber nachtheilig werden, wenn man schwitzt, oder krank ist.

Durch Reinlichkeit wird die Gesundheit erhalten; denn selbst unsere Hausthiere gedeihen besser, wenn sie von Staub und Schmutz fleißig gereinigt werden.

Das für Gesundheit sehr gedeihliche Baden soll nie ohne Erlaubniß der Eltern oder des Lehrers, auch nicht in zu tiefem, oder reisendem Wasser und mit Sittsamkeit geschehen. Man darf nicht sogleich nach dem Essen, oder wenn man erhitzt ist, baden, denn man hat schon Beyspiele, das solche Menschen auf der Stelle gestorben sind. Man tauche sogleich mit dem ganzen Körper unter, bewege sich stets, und mache auch nach dem Bade noch einen gemächlichen Gang.

Schnelle Erhitzung ist schädlich, noch mehr aber plötzliche Abkühlung. Nach Erhitzung, sie mag von Bewegung des Körpers oder von Gemüthsbewegung herrühren, kalt zu trinken, oder in Kälte und Zugluft gehen, ist gefährlich; denn die Luftgefäße sind sehr erweitert, werden aber schnell zusammengezogen, wenn sie durch einen kalten Trunk plötzlich erschreckt werden; es stockt das Blut in denselben, und kann Entzündung, Geschwüre und Schwindsucht veranlassen.

Die Nachtheile der Erkältung verhindert man am besten durch starke Bewegung und warmes Getränk, wodurch die Ausdünstung

u. Kloaken.

9.

Was wirkt Zugluft?

10.

Welchen Einfluß hat Reinlichkeit?

11.

Was ist bey dem Baden zu beobachten?

12.

Ist schnelle Erhitzung und Erkältung schädlich?

13.

Wie entfernt man die Nachtheile schneller Erkältung?