

che darauf berechnet sind, dem Körper Kraft, Ausdauer und Gewandtheit zu geben, nennt man gymnastische Uebungen, und die Anweisung dazu Gymnastik. Bei diesen Uebungen ist aber viel Vorsicht nöthig; unvorsichtiges Springen kann leicht Brüche veranlassen.

GutsMuths Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. 2te Aufl. Mit 12 Kpfen. Schnepfenthal 1804.

Wietz Encyclopädie der Leibesübungen. 2 Bde. Berlin 1794 und 1795.

§. 40.

5. Vom Schlafe.

Um von der Bewegung und Arbeit vollkommen und sanft auszuruhen, und die verlorenen Kräfte wieder herzustellen, ist der Schlaf nöthig. Bei zu wenigem Schlaf ermattet der Körper; das Nervensystem verliert die, zu seiner Wirksamkeit nöthige, Fähigkeit, und daraus entstehen mancherlei Uebel. Ein zu langer Schlaf dagegen, welcher mit dem vorhergegangenen Kraftaufwande in keinem Verhältnisse steht, vermindert die natürliche Lebenswärme, macht den Blutumlauf zu träge, die Säfte zu dick, schwächt die Thätigkeit des Nervensystems und der einsaugenden und aushauchenden Gefäße, und ist daher ebenfalls der Gesundheit nachtheilig.

Die gehörige Dauer des Schlafs setzt man gewöhnlich auf 7 — 8 Stunden. Indessen kömmt vieles dabei auf die Lebensjahre, auf die körperliche Be-