

Frühjahre kleide man sich mehr warm als kühl, und ist man erhitzt, so entkleide man sich ja nicht, um nicht durch die zurückgetretene Ausdünstung sich allerhand Krankheiten zuzuziehen.

Kleider von alten, verstorbenen oder kranken Leuten muß man nicht tragen: man kann leicht dadurch die Krätze, Auszehrung oder andere Krankheiten bekommen.

5) Von dem Schlafe.

Kinder müssen 7 bis 8 Stunden schlafen; die beste Zeit dazu ist von Abends 10 bis Morgens 5 oder 6 Uhr. Was darüber ist, ist vom Uebel und macht träge, verdrossen und dumm, statt zu stärken. Mit 7 Stunden hat man vollkommen ausgeschlafen und ist wieder munter, froh und stark. Also frisch heraus aus dem Bette und rasch angekleidet! Nur weichliche verhätschelte Kinder bleiben noch darnach im warmen Bette steken, schlummern und träumen noch eine Zeitlang, und schaden sich dadurch an Leib und Seele. Man muß im Bette auf der linken oder rechten Seite, und etwas gekrümmt, aber nicht auf dem Rücken oder dem Bauche liegen, wenn der Schlaf gesund und ohne ängstliche Träume sein soll. Der Kopf muß etwas höher, die Hände außerhalb der Decke liegen. Haarmatrazen und Bette ohne Vorhänge sind gesünder, als Federbetten und zugezogene Vorhänge.

6) Von der Arbeit und Ruhe.

Der Mensch muß den ganzen Tag thätig und geschäftig sein. Am dienlichsten sind die Arbeiten, die in freier Luft geschehen, und wobei der ganze Körper in Bewegung kommt. Sitz- und Kopfarbeiten müssen deswegen mit Handarbeiten abwechseln. Alle zu heftige, schweißtreibende und anhaltende Arbeiten, besonders vor oder nach der Mahlzeit, und nach einer Krankheit sind gefährlich. Nach der Arbeit muß man sich erholen.

Die Arbeit stärkt und erhält die Gesundheit, macht