

Hütet euch, Kleider zu tragen, welche franke Menschen getragen haben; denn viele Krankheiten sind ansteckend, und Mancher, der sonst sehr gesund war, wurde krank, und mußte wohl gar früh sterben, weil er die Kleider eines Schwindsüchtigen getragen hatte.

3. Von der Luft.

Es kommt sehr viel darauf an, daß die Luft, welche wir einathmen, frisch, rein und trocken sei; denn sonst kann sie uns nicht beleben und stärken, nicht frisch und fröhlich machen. Reine und trockene Luft muntert auf zur Arbeit, vermehrt den Hunger, macht, daß einem die Speisen wohl bekommen, und giebt einen ruhigen, sanften Schlaf. Nicht wahr, dir ist ängstlich und peinlich zu Muth, wenn du mit vielen Menschen in einer kleinen Stube lange beisammen sein mußt, und weder Fenster noch Thüren geöffnet werden? — Schlechte, verderbte und unreine Luft schwächt den Menschen, macht ihn träge und verdrießlich, und zieht ihm, wenn er lange darin lebt, allerlei böse Krankheiten, besonders Fieber, zu.

Die frische und reine Luft ist also dem Menschen zum Gesundsein eben so nothwendig, wie Speise und Trank, und wie dem Fische das frische Wasser. Habt ihr nicht gesehen, daß Pflanzen in der besten Erde, und Thiere bei dem besten Futter, ohne frische Luft verderben? Wie könnte der Mensch ohne frische Luft gedeihen und leben, gesund und froh sein? Wie sehr freuet ihr euch, wenn ihr lange in der Stube habt sitzen müssen, und nun auf ein Mal vors Thor in die frische reine Luft kommet! Nicht wahr, da ist euch noch ein Mal so wohl, als in der dunstigen Stube?

Wenn in einer kleinen Stube viele Menschen bei einander sind, und besonders darin bei einander schlafen, so verderbt die Luft. Was ist nun da zu thun? Man muß Morgens, Mittags und Abends die Fenster und Thüren auf einige Minuten öffnen, und die frische Luft von außen hineinlassen. Aber thun das wohl alle Menschen? Ist es Winter, oder Herbst, so sagen die Meisten, es wäre ja Schade, wenn man die schöne Wärme wollte zum Fenster hinausgehen lassen! Und im Sommer haben sie wieder andere Einwendungen. Aber ist es nicht besser, ein wenig frieren, und dabei gesund sein, als warm sitzen, und dabei fränklich, schwach und verdrießlich sein?