

sich das Wohlgefallen anderer Menschen erwirbt; auch stärkt und erhält dieselbe die Gesundheit.

Jeden Morgen, etwa eine halbe Stunde nach dem Aufstehen, müßt ihr euch wenigstens das Gesicht und die Hände mit frischem, kaltem Wasser recht rein waschen, den Mund tüchtig ausspülen und eure Haare gehörig kämmen. Auch ist es gut, wenn ihr bisweilen euren ganzen Körper tüchtig rein wäscht, damit die Ausdünstung desselben gehörig fortdaure, und ihr keine hässlichen Krankheiten, die so leicht aus Unreinlichkeit entstehen, bekommt.

Auch müßt ihr nicht unterlassen, euch von Zeit zu Zeit die Nägel an den Fingern und Zehen gehörig zu beschneiden.

5) In Hinsicht der Wohnung.

Zu einer gesunden Wohnung gehört, daß die Stuben und Kammern derselben hell, geräumig und lustig sind. In dunklen, dumpfigen und feuchten Wohnungen werden die Menschen ungesund und schwach, gichtisch und kränklich, sogar dumm, verdrießlich und schwermüthig.

Stuben und Kammern müssen alle Tage gekehrt und gereinigt, und wo möglich, alle Jahr geweißt werden.

6) Sorget für gesunde Luft in euren Wohnzimmern.

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, und frisch und fröhlich machen. 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.

Es muß daher nichts in den Wohn- und Schlafzimmern geduldet werden, wodurch die Luft ungesund werden könne. —

7) In Hinsicht der Bewegung und Ruhe.

Die körperliche Bewegung besonders in freier Luft, hat mannigfaltigen Nutzen für den Menschen: sie bewirkt Hunger und Durst, hilft Essen und Trinken verdauen, und macht, daß es gedeihet; sie reinigt das Blut und erhält die Eingeweide gesund; sie giebt Ruhe und einen sanften Schlaf. Die körperliche Arbeit ist daher den Menschen auch sehr wohlthätig. Ohne dieselbe und ohne viele körperliche Bewegung kann der Mensch unmöglich