

Aber die feinen Poren der Haut verstopfen sich leicht, nicht allein durch den Staub und Schmutz, der sich auf dem Körper ablagert, sondern auch durch das sich ausscheidende Fett. Kann aber der Körper nicht gehörig ausdünsten, so ist er krank. Daher ist Reinlichkeit eines der wichtigsten Gesundheitsmittel.

Man wasche deshalb womöglich täglich den ganzen Körper (oder wenigstens den Oberkörper) mit frischem Wasser, außerdem Hände, Gesicht und Hals so oft als nötig. Öfterer Reinigung bedürfen auch die Füße, besonders bei Fußschweiß. Man bade öfters, im Sommer im Freien, und bewege dabei seinen Körper, bes. durch Schwimmen. Man gehe aber nicht mit vollem Magen oder erhitzt ins Wasser und bleibe auch nicht zu lange darin. Nach dem Bade trockne man sich gut ab, kleide sich rasch an und mache sich Bewegung. — Auch in Wohnung und Kleidung beobachte man große Reinlichkeit und wechsle regelmäßig die Leib- und Bettwäsche. Kleider und Betten lüfte und sonne man möglichst oft.

Anreinlichkeit verursacht oder verschlimmert manche innere Leiden, besonders aber allerlei Hautkrankheiten. Zudem macht sie den Menschen in den Augen anderer verächtlich. Mit einem unreinlichen mag niemand zu tun haben. Von seinem Äußern schließt man auf seinen Charakter. Wer nichts auf seinen Leib hält und zu träge ist, ihn rein zu halten, der wird auch sonst nachlässig und leichtsinnig sein.

Kind, die äußere Reinlichkeit ist der innern Unterpfand. II, 65.

Gegen die Einflüsse der Witterung (Hize und Kälte, Sturm und Regen etc) schützt man den Leib durch die **Kleidung**. Diese sei so, daß der Kopf kühl, der Hals frei, die Brust nicht beengt, der Unterleib warm, aber nicht geschnürt, der Fuß trocken sei. Die Kleider sollen nicht zu dicht und zu eng, sondern luftdurchlässig und locker sein. Man verzärtle und verweichliche seinen Leib nicht, sondern härte ihn frühzeitig ab, damit er äußere Einflüsse, Entbehrungen, Beschwerden und Mühsale ertragen lerne. Körperliche Arbeit, viel Bewegung in freier Luft, Bäder und Waschungen mit frischem Wasser sind vortreffliche Abhärtungsmittel.

Der Körper kann große Hize und Kälte ertragen; aber der plötzliche Wechsel von warm und kalt schadet ihm oft sehr. Man trinke also kein kaltes Wasser, wenn man erhitzt ist, ebensowenig setze man sich der Zugluft aus; feuchte oder durchnässte Kleider und Schuhe vertausche man tunlichst bald mit trockenen.

Die **Zimmer** halte man nicht zu warm; die Wärme sollte 18° C. (= 14—15° R.) nicht übersteigen. Die Schlafzimmer seien wohlgelüftet und kühl. Die **Betten** sollen nicht zu warm und weich, die Decken nicht zu dicht und schwer sein, damit die Ausdünstung des Körpers nicht gehemmt wird. Kinder bedürfen eines langen Schlafes; Erwachsene aber müssen darin Maß halten. „Zeitig in das Bett und zeitig aus dem Bett macht gesund, reich und weise“, sagt Benjamin Franklin, und ein Sprichwort: „Morgenstund hat Gold im Mund.“

Reinlichkeit erhält den Leib, zieret Kinder, Mann und Weib. — Reinlichkeit ist keine Hoffart. — Rein und ganz gibt schlechtem Kleide Glanz.

233. Die Verdauung.

a. Zur Erhaltung seines Leibes und Lebens bedarf der Mensch der Nahrung, d. h. der Speisen und Getränke. In seinem Leibe werden