



V. Gesundheit und ihre Pflege, Krankheit und ihre Heilung.

98. Sprüche, Sprichwörter und Merkworte.

Sir. 30, 15, 16. Gesund und frisch sein ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser denn groß Gut. Es ist kein Reichtum zu vergleichen einem gesunden Leibe.

Sir. 37, 10. Mein Kind, prüfe, was deinem Leibe gesund ist, und siehe, was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht.

Krankheit verhüten ist leichter als sie heilen.

Gesunder Leib und froher Mut
ist besser als viel Geld und Gut.

Womit man sündigt, damit wird man gestraft.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh
schließt dem Arzt die Türe zu.

Die Arbeit macht gesund und frisch; sie würzt das Leben und den Tisch. — Iß und trink mit Maß in Freuden; Übermaß muß Schmerzen leiden. — Wer gut kaut, der gut verdaut. — Nach dem Essen sollst du stehen oder tausend Schritte gehen. Dagegen Professor Bock: Nach dem Essen sollst du ruhn oder auch ein Schläfchen tun. — Es ist kein Tierlein so vergessen, es ruht ein Stündlein nach dem Essen.