

2. Luft und Licht der freien Seele,
 Wenn sie kühn die Schwingen hebt,
 Nach des innern Sinns Befehle
 Zu den höchsten Sternen strebt.
 Licht, die Fackel zu entzünden,
 Luft, die Wahrheit zu verkünden.
 Wehrt der freien Seele nicht
 Luft und Licht!

3. Luft und Licht dem armen Manne,
 Der, verhüllt in Rauch und Dampf,
 In des Brotherrn strengem Banne
 Kämpft des Daseins harten Kampf.
 Nach der Woche Last und Plage
 Gönnst ihm seine Feiertage,
 Schaffst ihm, weil es Christenpflicht,
 Luft und Licht!

4. Luft und Licht den bleichen Kleinen,
 Die in Stuben, dumpf und bang,
 Wo nicht Mond noch Sonne scheinen,
 Sich gedrückt den Winter lang,
 Daß mit Faltern und mit Hummeln
 Sie in Wald und Flur sich tummeln
 Vor des Himmels Angesicht.
 Luft und Licht!

Karl Gerok.

74. Reinlichkeit und Hautpflege.

Die Hautpflege erfordert in erster Linie sorgfältige Reinlichkeit. Diese wird erzielt durch Abwaschungen und Bäder. Tägliche Waschungen des ganzen Körpers sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von größter Wichtigkeit. Hierbei muß stets Seife gebraucht werden, weil diese den Schmutz, der auch Hautfett und Schweißreste enthält, gründlich entfernt. Bloßes Wasser vermag das nicht.

Häufiger Wechsel der Leibwäsche muß mit dem täglichen Waschen des Körpers Hand in Hand gehen. Die Wäsche saugt nämlich die Hautabsonderungen ein, nimmt auch den in der Luft schwebenden Staub, der sich auf die Haut legen würde, auf und verhindert so eine größere Ansammlung von Schmutz auf dem Körper. Während der Nacht verdunstet aus dem ausgezogenen und ausgelüfteten Taghemde und während des Tages aus dem nicht gebrauchten Nachthemde die