

zehrung und einen frühen Tod hüßen. Kleider von kranken Menschen muß man nicht tragen, weil viele Krankheiten ansteckend sind.

c) Von der Luft.

Frische und reine Luft ist dem Menschen zur Gesundheit so notwendig als Speise und Trank, daher muß man zu jeder Jahreszeit Stuben und Zimmer täglich durchlüften. Besonders muß man dieses in jenen Stuben oder Kammern thun, in denen viele Menschen beisammen sind, oder bei einander schlafen. Die Luft wird verdorben durch die Ausdünstungen der Menschen, durch den Dampf der Öllampen, durch Kienholz- oder Spänbrennen, durch Trocknen der Wäsche, durch Dörren von Gemüsen und Obst am Ofen, durch Bügeln der Wäsche, durch Aufstellen von mehreren Pflanzen oder Blumen im Zimmer, durch Kohlendampf. Dieser macht, selbst wenn wenig davon in der Luft ist, Schwindel, dann Ohnmacht und tötet endlich. Das Schlimmste ist, daß man ihn kaum riecht und die Besinnung verliert, ehe man nur merkt, daß man in Lebensgefahr schwebt, der man so leicht entgehen könnte, wenn man ein Fenster öffnete, um frische Luft einzulassen. Ihr habt gewiß schon davon gehört, daß man Kopfsweh bekommt, wenn man eine Kohlenpfanne mit brennenden Kohlen im Zimmer stehen hat, ja daß sogar schon oft Menschen tot in ihren Betten gefunden wurden, welche sich im kalten Winter ihr Schlafzimmer mit Kohlen erwärmten oder die Klappe am Ofen zudrehten. Nichts fürchten die Bergleute in den Kohlenbergwerken so sehr, als die schlagenden Wetter (von den Chemikern Sumpflust genannt). Diese Luftart entzündet sich, wenn sie mit gemeiner Luft vermengt ist, an dem Lichte der Bergknappen mit furchtbarem Knall und hat schon oft entsetzliches Unheil angerichtet. Menschen, die meist in verdorbener Luft sind, werden schwächlich und haben ein gelblich bleiches Aussehen.

d) Von der Reinlichkeit.

Die Reinlichkeit des Körpers ist wesentlich notwendig zu dessen Stärkung und Wohlbefinden. Man muß täglich sein Gesicht und seine Hände mit frischem Wasser rein waschen und dieses so oft wiederholen, als Schmutz und Unreinlichkeit sich darauf zeigen. Dieses Reinigen der Haut mit frischem Wasser muß auch an allen andern Theilen des Körpers geschehen, wenn dieselben verunreinigt sind.

Auch muß man seine Haare täglich durchkämmen, die Zähne putzen und die Nägel an den Fingern so oft abschneiden, als sich Schmutz darunter ansetzen will. Hautausschläge, schrundige Hände,