

die halbverdauten Theile in die Gedärme; die Milchgefäße können dann keine gesunden Säfte aussaugen, und der Mensch wird nach und nach kränklich.

22. Gesundheitsregeln.

Ein gesunder Leib ist besser als Reichthum. Kein Reichthum geht über den Reichthum eines gesunden Leibes. Das ist die Sprache der Weisheit und der Ausspruch der Erfahrung.

Wer seinen Leib gesund erhalten will, muß zwei- oder dreimal des Tages, je nach dem Verhältniß seines Hungers, gesunde Nahrung zu sich nehmen. Der beste Trank für jeden Menschen ist frisches gutes Wasser. Auch muß der Körper rein gehalten werden und mit Bewegung und Ruhe abwechseln. Die beste Bewegung ist die Arbeit; besonders die Arbeit auf dem Felde und überhaupt in freier Luft. Wer nicht arbeitet, der fällt in die Sünde der Trägheit; denn Gott hat es dem Menschen aufgegeben, daß er arbeiten soll. Müßiggang ist eine Sünde und kürzt das Leben ab. Jede Arbeit muß sich nach den Kräften des Menschen richten; eine zu schwere oder zu anhaltende Arbeit schwächt und zerstört die Gesundheit. Nach der Arbeit ist dem Körper Ruhe nöthig zu seiner Erholung. Die beste Ruhe ist der Schlaf.

Zur Erhaltung der Gesundheit sind: Nahrung, Kleidung, Luft, Reinlichkeit, Bewegung, Ruhe, Vorsicht bei Erhitzung und Verkältung nothwendig.

23. Abhärtung.

Hinaus ihr Kinder, in das Freie,
Es regne, friere oder schneie!
Ertragt ein kleines Ungemach:
Gesundheit, Freude folgt euch nach.
Wollt ihr gesund und munter sein,
Müßt ihr nicht Frost, nicht Kälte scheu'n!

24. Sterblichkeit der Menschen.

Wenn die Blumen und Kräuter ersterben, wenn die Blätter von den Bäumen fallen, wenn die Zugvögel in eine wärmere Heimath ziehen: da erstirbt auch mancher Mensch. Manches Kind, mancher Jüngling, mancher Mann und mancher Greis fällt mit den fallenden Blättern in's Grab hinab; manche Seele wird von ihrem Engel aus der irdischen Heimath und ihrer Noth in ihre himmlische Heimath und zu ihren Freuden geführt. Da