

verursachen Hautausschläge und sonstige Krankheiten. Deshalb ist eine sorgfältige Pflege der Haut für jeden, der seine Gesundheit bewahren will, dringend geboten.

Worin diese Pflege besteht, ist mit einem einzigen Worte gesagt: in der Reinlichkeit.

Nach dieser Richtung wird von vielen Leuten arg gesündigt. Sie glauben genug getan zu haben, wenn sie Gesicht und Hände waschen. Das ist aber durchaus ungenügend. Bilden doch Gesicht und Hände nur einen kleinen Teil der Körperoberfläche. Es ist durchaus notwendig, mindestens einmal wöchentlich eine gründliche Reinigung des ganzen Körpers mit Wasser und Seife vorzunehmen. Ist es irgend möglich, so nehme man ein Bad. Besonders in der Sommerzeit, wo der Körper infolge der Hitze erheblich mehr ausdunstet als im Winter, sind Bäder dringend anzuraten. Wer es ermöglichen kann, im Sommer Flußbäder zu nehmen, sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. Sie dienen nicht nur der Reinlichkeit, sondern erfrischen und stärken auch den Körper und härten ihn gegen Witterungseinflüsse und Erkältung ab. Man merke sich dabei als Hauptregel, daß man nicht erhitzt oder mit vollem Magen ins Bad gehen darf, und daß man in und nach dem Bade sich tüchtig Bewegung machen muß. Wo Flußbäder fehlen, sind Brausebäder, wie sie in den meisten größeren Städten bestehen, dringend zu empfehlen. Auch im Winter bieten sie einen hinreichenden Ersatz.

Zum Waschen benutze man kaltes Wasser und wasche morgens nicht nur Gesicht und Hände, sondern namentlich auch Brust und Rücken, um sich abzuhärten. Dadurch beugt man vielen Krankheiten, besonders Erkältungen vor.

264. Unsere Kleidung.

Frñh Kalle und Gustav Schellenberg.

Unsere Kleidung hat den Zweck, den Körper gegen die Einflüsse der Witterung zu schützen. Daraus geht ohne weiteres hervor, daß wir uns im Sommer leicht und luftig, im Winter warm und dicht kleiden müssen. Übermaß nach beiden Richtungen ist jedoch zu vermeiden. Besonders das Tragen allzu warmer und zu vieler Kleidungsstücke verweicht den Körper und macht ihn für mancherlei Krankheiten empfänglich. Vor allem beherzige man den alten Spruch:

„Den Kopf kühl, die Füße warm halten.“