

Sorge für die Gesundheit des Körpers.

Suchen Sie mit Sorgfalt Ihre Gesundheit zu erhalten, denn sie ist das höchste Gut des Lebens, und die Gesundheit des Körpers hat den sichtbarsten Einfluß auf die Seele. Eine kränkliche Person kann nie ihren Aeltern, ihrem Gatten, ihren Kindern, ihrer Wirthschaft ganz das seyn, was sie ihnen seyn sollte. Mit ihr leiden zugleich alle ihre Umgebungen und der ganze Geist des Hauses.

Ihr Körper, als der Wohnsitz und das Werkzeug Ihrer Seele, verdient die achtsamste Pflege. Ihn kraftvoll und bei vollkommenem Wohlseyn zu erhalten, sei daher eine Ihrer ersten Pflichten.

Suchen Sie ihn in dieser Absicht abzuhärten, und hüten Sie sich ihn zu verweichlichen. Wenn Sie sich zu sehr schonen, zu sehr verzärteln, so werden Sie sich keiner rauhen Luft, keiner übeln Witterung aussetzen können, ohne zu erkranken. Gewöhnen Sie sich daher, von Kindheit auf, in jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter auszugehen.

Vermeiden Sie übertriebene Wärme in der Kleidung, in der Wohnung, in dem Bette. Enthalt-

ten Sie sich der Wärmflaschen, und erzittern Sie nicht bei dem Gedanken, in einer kalten Kammer und in einem ungewärmten Bette zu schlafen. Gewohnheit lehrt Alles ertragen.

Scheuen Sie sich nicht vor Arbeiten gröberer Art, denn sie geben den Muskeln Kraft und Festigkeit.

Gewöhnen Sie sich an Ordnung und Einfachheit in der Lebensweise. Beobachten Sie in Arbeit, Erholung, in Essen, Trinken, Bewegung, im Schlaf und im Genießen aller Art ein gewisses Maas; denn nichts erhält sicherer die Gesundheit als Ordnung und Mäßigkeit.

Je einfacher und ungekünstelter Ihre Nahrung ist, desto weniger Krankheiten werden Sie unterworfen seyn; es genüge Ihnen Mittags und Abends ein sparsames Mahl; reines gutes Wasser sei Ihr gewöhnliches Getränk; hüten Sie sich vor raffinirten Gerichten, vor stark gewürzten Speisen, vor Leckereien und Süßigkeiten, denn sie verderben den Magen und sind eine Quelle unzähliger Uebel.

Seyn Sie nicht minder natürlich und einfach in Ihrem Anzuge. Meiden Sie einengende

Kleider, durch welche das Blut in seinem Umlauf, die Glieder und Muskeln in ihrer Bewegung, in ihrer Entwicklung gehindert werden. Besonders Schnürbrüste und Schnürleibchen möchte ich Ihnen ganz verhaßt machen.

Lassen Sie sich aber nicht nur vor einem allzuwarmen, sondern auch vor einem allzuleichten, den Körper kaum bedeckenden Anzuge warnen. Es ist wahr, die dünne und zierliche griechische Kleidung, die unsere Töchter und Frauen nachzuahmen suchen, ist weit geschmackvoller und schönen körperlichen Formen weit günstiger, als der steife Anzug unser Mütter; wir leben aber nicht unter dem milden griechischen Himmel, und die Abwechslung der Temperatur ist zu rasch und zu bedeutend in unsern nördlichen Gegenden, als daß ein allzuleichter Anzug nicht eine Menge rheumatischer und gichtischer Uebel zur Folge haben sollte. Schöne Formen gefallen zwar jedermann; wäre es aber nicht thöricht, ihnen das Glück der Gesundheit aufzuopfern; zumal da mit der Gesundheit auch die Schönheit und das Glück des Lebens entschwindet.

Viele Krankheiten der Frauen rühren von Stockung der Säfte her, welche eine Folge ihrer sit-

zenden Beschäftigungen ist. Wollen Sie sich daher gesund erhalten, so machen Sie sich fleißig Bewegung. Hierzu ist aber blos häusliche Thätigkeit allein nicht hinreichend. Sie müssen hinaus in die freie, reine, stärkende Luft, und wo möglich jeden Tag eine oder zwei Stunden sie etwas rasch gehend einathmen. — Aus dem anhaltenden Zimmer sitzen entstehen, wo nicht förmliche Krankheiten, doch Schlassheit, Trägheit, Unbehaglichkeit, Mismuth, Lebensüberdruß.

Bemühen sie sich, Ihre Haut beständig frisch und rein zu erhalten, denn auch davon hängt Ihre gute Gesundheit ab. Waschen Sie sich täglich mehr als einmal, baden Sie sich, wenn Sie Gelegenheit dazu haben, und wechseln Sie fleißig die Wäsche. Enthalten Sie sich aller Schminke, denn nichts verdirbt mehr die Haut und die natürliche gute Farbe. Erlauben Sie sich auch keine betäubende Gerüche, keine Tinkturen, keine Essenzen, weder in noch außer dem Bade. — Daß Sie sich nicht zu warm und nicht zu lange baden sollen, bedarf wohl kaum einer Erinnerung.

Empfinden Sie bisweilen kleine Unpäßlichkeiten, so schicken Sie nicht sogleich nach Medicin, sondern suchen Sie vielmehr das Uebel durch gute Diät

zu heilen. Mit etwas Geduld verliert es sich öfters von selbst. Merken Sie aber, daß es zunimmt, so vertrauen Sie sich einem geschickten Arzte.

Mäßigen Sie sich nicht nur in Speise und Trank, sondern eben so sehr in ihren Affecten und Leidenschaften. Hüten Sie sich besonders vor Zorn, Groll, Neid, Haß, denn alle feindselige Regungen unsers Herzens zerreiben und zermalmen unsere Lebenskräfte und untergraben unsere Gesundheit. Lernen Sie Selbstbeherrschung und suchen Sie sorgsam Ihre Heiterkeit und Ihren Gleichmuth zu erhalten.

Bewachen Sie sich auch bei dem Tanz, und zwar um so mehr, da er an sich selbst etwas ganz Unschuldiges und Untadelhaftes ist. Er verschafft dem Körper Bewegung, Gewandheit und Grazie; er ist der natürliche Ausdruck der Fröhlichkeit bei der Jugend. Bei einer schwachen Brust bringt aber auch schon mäßiger Tanz Gefahr, und unzählige blühende Mädchen sind schon die Opfer einer ausgelassenen Tanzwuth geworden. Fliehen Sie daher wie Gift alles übermäßige Tanzen. Es verdirbt die Haut, zerstört die Brust, hat Lungensucht, Lungenentzündungen, Auszehrung zur Folge. Der Furien und Bachantenphysiognomie, die solche wilde geschmacklose

und erschöpfende Tänze dem Gesichte ausdrücken, nicht zu gedenken. *)

Bildung des Aeufferlichen.

Hat Ihnen der Himmel Schönheit und andere körperliche Vorzüge gegeben, so suchen Sie sie sorgfältig zu erhalten, denn ein angenehmes Aeufferes ist ein Empfehlungsbrief auf der Reise des Lebens. Man schließt gern von einem schönen Körper auf eine schöne Seele, und fühlt sich gleich auf den ersten Blick schon allein durch die Macht der Schönheit zu ihr hingezogen.

Seyn Sie daher nicht gleichgültig gegen Ihre äußere Gestalt. Der Verschönerungstrieb ist dem Weibe natürlich, denn es ist von der Natur schon durch alle ihre körperlichen Anlagen zum Gefallen bestimmt, und es findet sich dieser Trieb schon bei den kleinsten Mädchen und bei den wildesten Völkern.

Suchen Sie aber Ihre Schönheit nicht durch verkehrte Mittel wie z. B. Schminken, Kreideessen,

*) Man sehe Hufelands Kunst das menschliche Leben zu verlängern, und Hildebrands Lesebuch für Gesundheit.