Vorwort.

Diese Gesundheitsregeln sind zum Schulgebrauche, außerdem aber zur Beherzigung für Jedermann bestimmt. Die Erhaltung der vorzüglichsten Erdengüter, des Lebens und der Gesundheit, muß für jeden Menschen, der ihren Werth zu schätzen weiß, von größter Wichtigkeit sein. Diese Werthschätzung des Lebens und der Gesundheit, so wie die Mittel zu ihrer Erhaltung und Wiederherstellung, muß der Mensch schon in seiner frühen Jugend kennen und ausüben lernen; dies soll und muß einen Hauptheil des Schulunterrichtes ausmachen. Gegenwärtige Schrift soll daher eine Sammlung aller, auf Erhaltung des Lebens, so wie auf Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Bezug habender Regeln, enthalten. Sie enthalten keine neue Lehre; sondern sind das Resultat