Zweiter Abschnitt.

Allgemeine Regeln zur Erhaltung der Gesundheit, sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder.

Will der Mensch gesund *sein* und *bleiben*, so muß er eine gesunde Wohnung haben, gesunde Speisen und Getränke genießen, gehörig ausruhen, sich zweckmäßig kleiden, sich viel bewegen, sich in frischer, reiner, gesunder Luft aufhalten, den Körper reinlich halten, sich vor Erhitzung und Erkältung hüten, alle Unmäßigkeit, Leidenschaften, und Gefahren vermeiden, und die Sinne und einzelnen Theile seines Körpers in gutem Stande zu erhalten suchen.

1. Von der Wohnung.

1. Soll eine Wohnung gesund sein, so müssen die Stuben hell, geräumig nnd luftig sein.

2. Dunkle, dumpfe, feuchte Wohnungen haben den nachtheiligsten Einfluß auf die Gesundheit. In solchen Wohnungen werden die Menschen ungesund, schwach, gichtisch, ja sogar verdrießlich, schwermüthig und dumm.

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202209271216-0