

Von der Gesundheit.

Wenn an meinem Leibe alles so ist, wie es sein soll: so heiße ich gesund. Ich muß ihn ernähren durch Essen und Trinken, und erhalten durch Bewegung und Ruhe. Die beste Bewegung ist die Arbeit, und die beste Ruhe der Schlaf. Ich kann aber krank werden, wenn ich zornig oder böse bin; wenn ich zu sehr springe; wenn ich mich zu sehr freue: mich kitzle; — wenn ich zu viel — oder unordentlich esse; wenn ich erhitzt bin und trinke; wenn ich zu viel oder zu wenig schlafe; wenn ich unreinlich bin; wenn ich falle oder mich stoße; da kann ich mir einen Knochen zerbrechen, ein Glied verrenken, oder etwas zerquetschen. Ich kann mir auch sehr großen Schaden thun, wenn ich mich erhize und dann erkälte. Vor dem Allen will ich mich in Acht nehmen.

Ich bin schon etlichemale krank gewesen.

Die gewöhnlichsten Krankheiten des Menschen sind: der Ausschlag, die Pocken, der Durchfall, das Fieber, der Husten, das Bauchweh,
die