

Schließlich sei hier noch bemerkt, daß bei allen angegebenen Uebungen gesunde, wenn auch schwächliche Kinder in Betracht genommen sind. Bei Kranken wird man die gymnastischen Uebungen niemals ohne die besondere Anordnung des Arztes vornehmen lassen dürfen; z. B. bei Brust- und Lungenkranken würden all' solche Uebungen geradezu verderblich werden, welche eine stärkere Blutcirculation herbeiführten und nur ableitende Bewegungen, vornehmlich der Hände und Oberarme, sowie athmungsfördernde Stellungen vorzunehmen sein.

Die passendste Diät für das Mädchenalter wird, in Kürze angegeben, folgende sein: Zum Frühstück Milch oder Suppe von Gries und Semmel; zum Mittagessen einfach zubereitete Fleischspeisen mit Gemüse aller Art, Kohl, Kartoffeln, Rüben, Milch und Eier nebst Zucker und Butter. Fleischnahrung allein erhitzt das Blut, veranlaßt leicht entzündliche Krankheiten und übt selbst auf den Charakter schädlichen Einfluß. Viel Salz und starke Gewürze sind schon deshalb verwerflich, weil sie einen zu starken Reiz auf das Verdauungs- und Blutssystem ausüben. Zum Vesperbrot ist Obst mit Brot zu empfehlen, letzteres kann überhaupt zu allen Speisen genossen werden. Kalte Milch mit etwas Brot und Zucker ist das passendste Abendessen für den Sommer, warme Milch-, Wasser-, Gries- oder Brotsuppe mit etwas Butter, im Winter. Ein Butterbrot zum Schluß wird die Mahlzeit vervollständigen. Wasser ist das gesündeste Getränk und erhält die Verdauungskräfte des Magens. Außerdem ist reifes Obst, sowohl frisch als gebacken zu allen Zeiten für die Mädchennatur zuträglich.

Beim Essen verfare man nicht zu schnell, esse auch nie außer den bestimmten Mahlzeiten und nicht zu kurz vor dem Schlafengehen, damit die Verdauung noch vor der Nachtruhe eintreten kann. Im Bett ist das krumme und einseitige Liegen zu vermeiden; Matratzen von Pferdehaaren oder Seegras und baumwollenen, im Winter wollenen Decken, sind zuträglicher als Federbetten. Jüngere Mädchen bedürfen etwa zehn, ältere nur acht Stunden Schlaf; jene werden gut thun, schon um acht Uhr zu Bett zu gehen, diese dürfen wohl eine Stunde länger aufbleiben, weil sie mehr Zeit für die Wiederholung ihrer Aufgaben oder dergleichen Dinge bedürfen.

Im Jungfrauenalter gelten die allgemeinen diätetischen Grundsätze. Unmäßigkeit darf man bei einem verständigen heranwachsenden Mädchen wohl kaum voraussetzen, und es ist nur zu erinnern, daß solche Nahrungsmittel die besten sind, welche sich leicht verdauen lassen, und ein möglichst gleichmäßiges Gemisch von Salzen, stärkemehlartigen und eiweißhaltigen Stoffen haben. Eine von Fleisch mit Cerealien und Früchten gemischte Nahrung ist die zuträglichste. Die Milch steht unter den animalischen Nahrungsmitteln oben an, weil in ihr Eiweiß, Käsestoff, Milchzucker, Fettkügelchen und Salz enthalten sind; dann kommt das Fleisch von Hühnern und Tauben, sowie Leber und Hirn von älteren Thieren, wegen des reichlichen Eiweißstoffes; im Rind-, Hammel- und Schweine-