

Gesundheitslehre.

1. Gesundheit und Krankheit.

Mir schmeckt das Essen; ich fühle keine Schmerzen, ich kann meine Hände und Füße, meine Augen, Ohren und Nase gebrauchen; ich schlafe ruhig, und kann Wind und Wetter ertragen. Also bin ich gesund, und will mich meiner Gesundheit freuen, will mich aber auch in Acht nehmen, daß ich nicht krank werde. Denn dem Kranken ist nicht wohl: er ist schwach und matt, das Essen schmeckt ihm nicht, er kann nicht Wind und Wetter ertragen, nicht arbeiten, er hat Angst und Schmerzen, und ist nicht fröhlich.

Wenn ich einen gesunden Leib behalten will, so muß ich ihn ernähren durch Essen und Trinken, und ihn erhalten durch Bewegung und Ruhe. Die beste Bewegung ist die Arbeit, und die beste Ruhe der Schlaf. Ich kann krank werden, wenn ich mich ärgere, wenn ich zornig, oder böse, oder wild bin; wenn ich zu sehr springe; wenn ich zu viel esse oder trinke, oder zu unregelmäßiger Zeit und zu oft esse; wenn ich mich durch Laufen und Springen erhitze, und dann sogleich trinke; wenn ich zu lange schlafe oder nicht zur