



## XXXIV

Weshalb verhiestest du so schönen Tag  
und liebest ohne Mantel mich ergehen,  
da ich nicht dachte, daß heraufziehn mag  
Gewölk, wo deine Sonne nicht zu sehen?

Und hast du nun die Wolken auch verscheucht  
und trocknest mir barmherzig das Gesicht,  
das noch, vom nassen Sturm geschlagen, feucht:  
das Mittel schließt die Wunde, heilt sie nicht.

2 Mein Schmerz empfängt nicht Trost von deiner Scham,  
und Mitleid kann das Leid nicht überleben;  
daß du dich selbst nun grämst, wird meinem Gram,  
der allzu schwer, nur schwache Lindrung geben.

Doch ach, die Perlen, die mir weint dein Auge —  
welch schöner Schmuck, der mir zum Troste taugt!

XXIV

Wachst verliestest du so schönen Tag  
 und liebst ohne Mannst mich ergötzen,  
 du ich nicht dachtest, das heraussein mag,  
 (wölk, wo deine Sonne nicht zu sehen)

Und hast du nun die Wolken nach verschaut  
 und hochzeit mit demüthig das Gesicht,  
 das noch von nassen Thaum geschlagen, leucht:  
 das Mittel schließt die Wunde, heilt sie nicht.

Mein Schmerz empfangt nicht Trost von deiner Scham,  
 das Mitleid kann das Leid nicht überhan;  
 das du dich selbst nun kühnt, wird meinem Gram,  
 der allen schwer mit schwache Linderung geben.

Doch ach die Perlen, die mir weint dein Auge —  
 Welch schöner Schmerz, der mit ihm Troste taugt!

## XXXIV

Weshalb verhießest du so schönen Tag  
und ließest ohne Mantel mich ergehen,  
da ich nicht dachte, daß heraufziehn mag  
Gewölk, wo deine Sonne nicht zu sehen?

Und hast du nun die Wolken auch verscheucht  
und trocknest mir barmherzig das Gesicht,  
das noch, vom nassen Sturm geschlagen, feucht:  
das Mittel schließt die Wunde, heilt sie nicht.

Mein Schmerz empfängt nicht Trost von deiner Scham,  
und Mitleid wird das Leid nicht überleben;  
daß du dich selbst nun grämst, kann meinem Gram,  
der allzu schwer, nur schwache Lindrung geben.

Doch ach, die Perlen, die mir weint dein Auge —  
welch schöner Schmuck, der mir zum Troste taugel

Wiederholentlich wird die Aufmerksamkeit auf die Wichtigkeit der Erhaltung der Gesundheit hingewiesen. Die Verfasser betonen, dass eine gesunde Ernährung und ein aktives Leben die besten Mittel zur Vorbeugung von Krankheiten sind. Sie empfehlen eine abwechslungsreiche Kost, die reich an Obst und Gemüse ist, und warnen vor übermäßigem Konsum von Fleisch und Fett. Ein regelmäßiger Sport wird als unverzichtbar für die körperliche Fitness angesehen. Die Autoren weisen auch auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit hin und empfehlen Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation. Abschließend wird die Hoffnung geäußert, dass diese Erkenntnisse in der Bevölkerung weit verbreitet werden und zu einer gesünderen Lebensweise beitragen können.