

### Aufmerksamkeit auf seine Gesundheit und sein Leben.

Es gibt ungemein vieles — sprach Luise von Blüthenheim zu ihren Kindern — was auf unsere Gesundheit und unser Leben sehr gefährlich und nachtheilig wirken kann. Dieß, lieben Kinder, muß man sorgfältig kennen lernen, und sich davor in Acht nehmen. In der Natur gibt es viele Gegenstände, die unsern Körper zu Grunde richten können, wenn wir sie genießen. So findet man im Pflanzenreiche eine Menge von giftigen Gewächsen, die dem Menschen nicht nur Gesundheit, sondern auch das Leben rauben, wenn sie in seinen Körper kommen. Dahin gehören z. B. die Tollkirsche, der Schierling, das Bilsamkraut u. s. w. Auch in dem Steinreiche gibt es solcher giftigen Dinge viele. Wer z. B. Arsenik, Blei, Grünspan u. d. m. genießt, kommt selten mit dem Leben davon. Und so findet man auch im Thierreiche des tödtlichen Giftes genug. Wer z. B. von einer Klapperschlange oder einem tollen Hunde gebissen wird, muß gewöhnlich an den Wirkungen des Giftes sterben, das durch einen solchen Biß in seinen Körper gekommen ist. Die Aussün-

stungen der Blumen in der Nacht, bittere Mandeln, wenn sie besonders in Menge gegessen werden, und die unreine Luft, die man in Kellern findet, wo junge Weine in Gährung sind, dieß alles wirkt giftartig.

Solche schädliche und gefährliche Dinge müßet ihr genauer kennen lernen, meine lieben Kinder! In euren Lehrstunden werdet ihr nach und nach mit denselben bekannt gemacht werden. Merket dabey recht sehr auf, und hütet euch dann vor allem, was eure Gesundheit und euer Leben schwächen und zerstören könnte.

Warnen muß ich euch besondes vor schneller Verkältung. Wenn man sich erhitze hat, so sollte man nie etwas Kaltes darauf trinken, oder sich auf ein Mahl der kühlen Luft aussetzen. Dieß ist sehr gefährlich, und bringt oft einen plötzlichen Tod. So habe ich in meiner Jugend einen sehr muntern, liebenswürdigen Knaben, Namens Ludwig, gekannt. Der hatte sich in einem Spiele mit seinen Kameraden sehr erhitze. Der Schweiß floß von seiner Stirne. Das war ihm unbehaglich. Um sich schnell abzukühlen, warf er sein Säckchen und seine Weste ab, entblößte seine Brust, und lief aus dem Zimmer auf den Gang, wo das Fenster offen, und ein Kühler und starker Luftzug war. Nun trat der Schweiß auf ein Mahl zurück; Ludwigen wurde es schwindlig; er stürzte

auf den Boden nieder, und starb noch an demselben Tage.

Sehr gefährlich ist aus diesem Grunde das viele Tanzen. Man kommt dabey in einen zu starken Schweiß, der den Körper abmattet; kühlst man sich dann etwas zu schnell ab, so trägt man leicht die Schwind- und Lungen-sucht, oder die Abzehrung davon. Ihr habt Nelkenbergs Julie gekannt. Sie war ein schönes, liebenswürdiges Mädchen, und die Braut eines sehr braven Mannes. Kurz vor ihrer Hochzeit befand sie sich auf einem Ball. Sie war eine große Freundin vom Tanzen. Auch dieses Mahl tanzte sie sehr viel, und war dann so unvorsichtig, aus dem Tanzsaale in den Garten zu treten, als sie gerade im Schweiß war. Die Folge davon war, daß sie ohnmächtig hinsank, und halb todt nach Hause getragen werden mußte. Ihr wißt, daß sie zwey Tage darauf starb, und habt den Jammer mit angesehen, den ihr plötzlicher Tod im älterlichen Hause verursachte.

Darum seydt immer verständig, lieben Kinder, und hütet euch vor schneller Verkältung und allem dem, was eure Gesundheit zerrütten und euer Leben abkürzen kann.

---