

„Spucke nie auf den Boden oder auf die Erde“ und „Lasse es auch nie zu, daß andere es tun“.

Du weißt, im Schleim, im Speichel können die Keime einer Ansteckung enthalten sein. Lerne darum, stets einen Spucknapf zu benutzen.

Du weißt, daß der Ansteckungskeim auch im Staub verborgen sein kann — im Staub, der auf deinen Spielsachen liegt. Deshalb merk dir:

„Nimm niemals irgend einen Gegenstand in den Mund.“ Kaue weder in der Schule noch zu Hause an deinem Bleistift oder deinem Federhalter! Pfeifen, Trompeten, Flöten oder andere Instrumente, die auch andere — Kinder oder Erwachsene — benutzen, nimm niemals in den Mund.

Lutsche nicht an deinen Fingern!

Benetze dir auch nicht mit deiner Spucke den Finger, wenn du eine widerspenstige Buchseite umwenden willst!

Lasse dich nicht von anderen küssen!

Gewöhne es dir ab, bei der Begrüßung unnötigerweise den anderen die Hand zu reichen! An jeder Hand, die du anfäßt, kann der Ansteckungskeim kleben.

iß und trinke niemals aus dem selben Geschirr mit irgend jemand anderem! Habe stets ein eigenes Handtuch. Schlafe niemals mit einem anderen im selben Bett!

Schütze das Brot vor Staub und Fliegen — ebenso die Milch und alle anderen Nahrungsmittel. Decke sie stets sorgfältig zu. Wenn du das tust, wirst du deine Nahrung stets frei von Tuberkelbazillen halten und niemals Gefahr laufen, dich anstecken zu lassen.

Die Tuberkulosebazillen werden durch das Sonnenlicht getötet.

Nicht wahr, du gehst gern im Sonnenschein spazieren, spielst gern in der Sonne? Du freust dich, wenn sie in dein Zimmer scheint? Dann mußt du wissen: wo die Sonne ist, können die Bazillen nicht gedeihen! Sie fürchten sich vor guter, reiner Luft. Und es zieht dich doch aus dem Klassenzimmer oder heimischen Stube hinaus auf den Hof oder in den Garten — spiele solange wie möglich dort draußen, tummle dich fröhlich in der frischen Luft!

Die Bazillen hassen die Reinlichkeit — sie entfalten sich nur in Staub und Schmutz.

Selbstverständlich ist dir jeder Schmutz zuwider! Du bist vergnügt, wenn du schön gewaschen, in sauberen Sachen steckst und in deinem Zimmer alles reinlich, gut aufgeräumt, blitzblank ist.

Nicht wahr, es ist gar nicht so arg schwer, die Tuberkulose zu bekämpfen? Man muß nur auf sich und andere aufpassen. Gib dir nur rechte Mühe stets sauber und rein zu sein und auch deine Umgebung so zu halten.

Der Staub muß aus den Zimmern, von den Möbeln fortgewischt werden. Niemals aber soll das mit einem trocknen Lappen geschehen. Auch der Fußboden soll niemals trocken aufgefegt werden. Du begreifst ja, daß man mit trocknenen Tüchern und Bürsten den Staub nur aufwirbelt, ohne ihn zu beseitigen. Beim Reinigen der Fußböden müssen Besen oder Bürste mit einem feuchten Tuch umwickelt werden, dann kann der Staub nicht auffliegen und dann eingeatmet werden. Auch Tische, Stühle, Schränke, Regale usw. dürfen stets nur mit feuchten Tüchern gesäubert werden.

Wasche deine Hände möglichst oft gründlich mit Seife und Bürste und besonders versäume das niemals vor einer Mahlzeit.

Auch wenn du von der Straße oder aus dem Garten kommst, vergiß das nie!

Wasche dich morgens und abends gründlich mit Seife und Bürste, nicht nur Hände und Gesicht, auch Hals und Ohren, und stets vor dem Zubettgehen die Füße. Halte die Nägel an Händen und Füßen stets sauber! Schneide sie rechtzeitig, pflege sie und lasse sie nicht zu lang werden.

Und deine Zähne? Vergißt du nicht mitunter sie zu putzen? Vielleicht putztst du sie überhaupt nicht? Und gerade das ist das Notwendigste! In ungereinigten Zähnen setzen sich die Tuberkulosekeime mit Vorliebe fest und gelangen auf diesem Wege in den Körper. Dann zerfallen die Zähne und die Ernährung des Körpers leidet schweren Schaden.

Am besten tust du, morgens deinen Körper mit nicht zu kaltem zimmerwarmem Wasser abzureiben, so härtest du dich ab und neigst nicht mehr so leicht zu Erkältungen. Deine Lungen werden vollkommen regelmäßig arbeiten und so am besten zur Abwehr aller Keime bereit sein.

Es ist sehr wichtig, eine Ansteckung zu verhindern, wichtiger noch ist aber, die Gesundheit nach Möglichkeit zu stählen.

Härte deinen Körper ab. Denke immer daran, daß der grimmigste Feind der Tuberkulose eine robuste Gesundheit ist. Halte dich, wo und wann immer du kannst, im Sonnenschein auf. Wer gezwungen ist in Räumen zu leben, in die kein Sonnenstrahl dringt, wird verdrießlich und kränklich.

Sei recht viel im Freien. Sobald du aus der Schule kommst und Mittagbrot gegessen hast, mache einen Spaziergang oder spiele im Garten.

Dann erst mach dich an deine Schulaufgaben oder deine sonstigen Obliegenheiten.

Aber auch im Zimmer und im Schulraum brauchst du frische Luft. Denke daran, daß die Zimmer oft gelüftet werden müssen, um den Anforderungen der Lungen gerecht zu werden, denn die Luft in einem geschlossenen Raum wird sehr schnell verbraucht. Bei schlechtem Wetter öffne das Klappfenster, bei gutem aber halte die Fenster weit offen.

Behalte immer im Sinn, daß am leichtesten müde, schwache Menschen Opfer der Ansteckung werden. Wachse also zu einem kräftigen Menschenkind heran.

Lege dich stets beizeiten zu Bett und schlafe deine neun Stunden. Unternimm alles zur richtigen, angemessenen Zeit: Spazierengehen, Lernen, Essen.

Ja, achte besonders auf dein Essen.

Wenn du regelmäßig und genügend ißt, wird dein Körper stark und kräftig werden.

Vor allem: rauche nicht! Tabaksqualm verdirbt die Luft und vergiftet die Lungen. Fast alle Raucher husten und viele haben Tuberkulose.

Nun, mein Kind, wirst du begreifen, wenn ich dir sage, daß du, bist du auch noch klein —, doch schon einen großen Kampf gegen die schlimme Krankheit führen kannst.

Doch nicht du allein bist dazu berufen, sondern auch alle deine Angehörigen und Freunde. Wenn nur alle Erwachsenen und alle Kinder so handeln, wie ich es dir hier beschrieben habe, dann wird der Kampf gegen die Tuberkulose immer leichter und erfolgreicher werden. Mit den vereinten Kräften der Großen und der Kleinen, der Kinder und der Erwachsenen wird es gelingen, den bösen Feind, die Tuberkulose, gänzlich zu vernichten.

Fühlst du nicht, wie herrlich und interessant zugleich es für dich ist, daß du kleiner, 10 bis 12jähriger Mensch, in einer großen, die Allgemeinheit angehenden An-