

18. Manche Bewegungen unsers Körpers werden auch ohne unsern Willen sogleich durch bloße Empfindungen hervorgerufen.

19. Andere Bewegungen eines Körperteiles treten oft dadurch ein, daß dieselben Bewegungen gleichzeitig von einem andern Körperteile verrichtet werden oder wir sie an andern Personen sehen. Dies geschieht zuweilen sogar gegen unsern Willen.

20. Gehirn und Rückenmark sind nur so lange ungestört thätig, als ihnen immer gutes frisches Blut zugeführt wird. Erhalten sie gar kein Blut mehr, so stellen sie ihre Thätigkeit ein; dieser Zustand heißt Ohnmacht. Dasselbe geschieht, wenn das Zurückfließen des Blutes aus dem Gehirn gehindert wird oder wenn giftige Stoffe in das Blut gelangen; doch nennen wir diesen Zustand dann Betäubung. Beide gehen leicht in den Tod über.

21. Sobald ein Nerv sich nicht mehr zur Thätigkeit anregen läßt, also die Reize nicht mehr fortleitet, so ist er gelähmt.

22. Durch längere, anhaltende Thätigkeit des Gehirns und der Nerven vermindert sich die Empfindlichkeit beider: sie ermüden. Um ihre Empfindlichkeit wieder herzustellen, bedürfen sie der Ruhe. Die beste Ruhe für beide ist der Schlaf.

23. Je gesunder ein Mensch ist, desto tiefer und ruhiger ist auch sein Schlaf. Sogenannte Schlafmittel als Arzneien betäuben den Menschen nur, verschaffen aber dem Gehirn keine Ruhe.

24. Sobald unser Gehirn im Schlaf nicht vollständig zur Ruhe kommt, so träumen wir. Ein gesunder Schlaf ist meistens traumlos, und ein Mensch, dessen Schlaf andauernd durch wilde und beängstigende Träume gestört wird, ist sicher nicht gesund.

25. Um in der Nacht einen ruhigen und tiefen Schlaf zu genießen, muß man am Tage ordentlich arbeiten und für ein gesundes Schlafzimmer und ein zweckmäßiges, nicht zu warmes Lager sorgen.

26. Man soll abends zeitig zur Ruhe gehen und nach dem Erwachen sofort aufstehen. Vor dem Schlafengehen soll man seinen Magen nicht überladen, noch angestrengt geistig thätig sein.

27. Gehirn und Nerven muß man vor starker Erschütterung und Verletzung sowie vor großer Hitze und starker Kälte bewahren. Ebenso muß man heftige Gemütsregungen sowie aufreibende Leidenschaften und Ausschweifungen meiden und sich vor dem Gebrauche starker Genuß- und Reizmittel hüten.

28. Man soll für eine zweckmäßige Ernährung des Körpers sorgen, ohne ihn mit Nährstoffen zu überladen, und sich seine Nerven durch Sonnenlicht, kühle Abreibungen, Waschungen und Bäder kräftig und gesund erhalten.