die in Morgen- und Abendstunden halbnackend auf den Straßen, oder in dem Zuge der Thüre herumgelaufen waren, oder doch sonst Menschen, die sich kurz vorher einer offenbaren Erkältung ausgesetzt hatten. Fast sollte man nicht glauben, daß eine so leicht ausführbare Vorsichtsmaßregel, als die obige ist, noch besonders eingeschärft werden müßte. Denn was kann thörichter sein, um sich ein vorübergehendes Gefühl von Abkühlung bei erhitztem Körper zu verschaffen, der Gefahr sich auszusetzen, Wochen lang von den empfindlichsten Schmerzen gepeinigt zu werden, und wo nicht gar sein Leben einzubüßen, doch sich eine lange Zeit mit einem siechen Körper schleppen zu müssen? was unvernünftiger, als aus einer übelangebrachten Sparsamkeit, um sich und seinen Kindern die wärmern Kleidungsstücke für die spätere kühlere Jahreszeit aufzuheben, diesen kleinen Vortheil durch eine hundertfach größere Einbuße am Verdienste, während einer mehrere Wochen lang dauernden mit mancherlei Aufwande verknüpften Krankheit, und was mehr, als alles ist, durch Aufopferung seiner und der Seinigen theuren Gesundheit zu erkaufen? Da aber die Erfahrung lehrt, daß der Leichtsinn der Menschen öfters unbegreiflich ist, so müssen vernünftige Hausväter und Hausmütter es sich zur angelegentlichsten Pflicht machen, nicht nur hierin den Ihrigen mit einem guten Beispiele voranzugehen, sondern auch ihren Kindern und ihrem Gesinde nicht erlauben, daß sie eine so nöthige Gesundheitsregel übertreten dürfen. Schon allein durch strenge Beobachtung dieser einzigen Vorsicht kann man in den meisten Fällen sich und die Seinigen von der Ruhr, selbst wenn sie ringsherum verheerend sich zeigt, frei erhalten.

2) Zur Zeit der grassirenden Ruhr sei man sehr mäßig im Essen und Trinken.

3) Sollte man sich ja durch Unmäßigkeit etwas haben zu Schulden kommen lassen, so nehme man zeitig eine gelinde Abführung, bei Erwachsenen von einem Quentchen, bei

Kin-