

kühl und im Winter nicht zu warm; ändere die Kleider nicht zu frühzeitig im Frühling; kein Theil deines Leibes sey zu vest gebunden; Mäßigkeit in Speisen und Getränken ist die Quelle der Gesundheit; iß, so viel es die Umstände leiden, starke, nahrhafte Speisen, verzärtle dich nicht; hüte dich vor zu vielem Fett und Gewürz, beides macht Säure und scharfes Geblüt, so wie zu viel Zucker und zu viel Salz; iß nicht vielerley Speise unter einander; kauge und zermalme sie wohl im Munde; iß nicht kurz vor dem Schlafengehen; trinke nicht gleich auf eine starke Leibesbewegung; enthalte dich von geistigen, hitzigen Getränken, von Weingeist und Brandwein ic. viel Thee schwächt, ein wenig mag gesund seyn. Bewegung vor dem Essen ist am gesündesten, nur speisse nicht sogleich auf die Bewegung, du sollst dich nur bis zur angenehmen Ermüdung bewegen; fühle dich nicht zu sehr ab, wenn du durch Bewegung warm worden bist. sitze aufrecht und gerade bey deinen Arbeiten, damit der Kreislauf der Kräfte nicht gehindert werde: schlafe nicht leicht über sieben Stunden; in Vorhängebetten ist es ungesunder zu schlafen als frey; liege nicht zu lange auf dem Rücken, nicht mit Händen über den Kopf zusammengeschlagen; beschwere Abends den Leib nicht mit vielen Speisen und Getränken, so wird dein Schlaf ruhig und gesund seyn. Alle starke Leidenschaften sind Zersthörer der menschlichen Natur; allzugroße, ausgelassene Freude ist eben so schädlich, als große Traurigkeit; heftiger Zorn ist Gift; anhaltender Kummer verzehrt die Lebensäfte. Eifer und Zorn verkürzen das Leben und Sorge macht alt vor der Zeit; Traurigkeit tödtet