

Inhalts-Übersicht.

Erste Abtheilung. Seite.

Von dem meisterhaften Bau des menschlichen Körpers und dessen zweckmäßiger Thätigkeit zur Erhaltung der Gesundheit. Nebst einigen allgemeinen diätetischen Grundsätzen und Lebensregeln 1

Zweite Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften für die Erhaltung des leiblichen Lebens durch Nahrung mit besonderer Rücksicht auf die verschiedenen Arten der Speisen und Getränke . 27

Dritte Abtheilung.

Verhaltensregeln gegen die äußern Einflüsse der Luft und Witterung mit besonderer Rücksicht auf die Lage und Beschaffenheit der Wohnungen 125

Vierte Abtheilung.

Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit durch eine zweckmäßige Bekleidung 150