
LX.

R e g e l n

zur

Erhaltung der Gesundheit.

Bewege dich oft und arbeite viel in freier Luft. Sie schadet deiner Haut nicht, wenn du diese nur immer rein hältst.

Verhülle oder bedecke nicht deinen Kopf, es sei Sommer oder Winter, Regen oder Sonnenschein, Tag oder Nacht. Auch den übrigen ganzen Körper halte immer kühl, so wirst du bewahrt sein vor Flüsse und viele andre Krankheiten.

Binde deine Haare in keinen Zopf, fristire sie nicht, streue auch keinen Puder hinein, sondern laß sie frei, doch ordentlich und mit na