

halten immer genügend seelische und körperliche Kräfte aufgespeichert, um plötzlichen erhöhten Anforderungen, die das moderne Leben an uns stellt, gewachsen zu sein. Darum sage man der Gedankenlosigkeit gegen sich selbst schärfsten Kampf an und bemühe sich immer, unsere Lehren zweckmäßiger Körperpflege zu beherzigen.



## Es ist falsch:

zum Schutze gegen kalte Füße doppelte Strümpfe anzuziehen, wenn der Stiefel so eng ist, daß durch die doppelte Strumpflage der Fuß zusammengepreßt und der Blutumlauf in ihm gehindert wird.

Es ist falsch, seine Kinder auf den Mund zu küssen, schlimmer, sie von fremden Leuten auf den Mund küssen zu lassen. In dem einen wie in dem anderen Falle können Infektionen übertragen werden und den Kindern macht diese Küsserei meist keinen Spaß.

Es ist falsch, mit dem Tragen einer Brille zu lange wie möglich zu warten. Das Gegenteil ist richtig: die rechtzeitige und die richtige Wahl einer Brille ist ein Schutz zur Erhaltung des Sehvermögens.

Es ist falsch, ein Kind in einem Raum zu lassen, in dem ein offenes Feuer brennt.

Es ist falsch, sich gegen Kälte durch viele Unterkleidung zu schützen. Besser sind Oberkleider, die man nach Bedarf ablegen kann.

Es ist falsch, Kindern ungewaschenes Obst zum Essen zu geben. Das Waschwasser, in welchem die Früchte vom Schmutze gesäubert wurden, würde niemand seinen Kindern zum Trinken geben, so schmutzig wie es ist. Warum aber das Obst, auf dessen Oberfläche doch der Schmutz saß?

Es ist falsch, im Schlafzimmer zu rauchen; man müßte dann dafür sorgen können, daß das Zimmer nachher noch gehörig gelüftet wird.

Es ist falsch, mit Kranken viel medizinische Gespräche zu führen oder ihnen gar von gleichartigen Krankheiten zu erzählen, die andere gehabt und die schlimm geendet hätten.

Es ist falsch, bei Ertrunkenen und Erstickten die künstliche Atmung frühzeitig einzustellen. Oft kommt erst nach mehreren Stunden künstlicher Atmungsarbeit das Leben zurück.

Es ist falsch, eine Wunde mit den Fingern zu berühren oder das aus ihr geronnene Blut abzuwaschen. Im ersteren Falle kann es zu einer Infizierung der Wunde kommen, im zweiten Fall bildet das geronnene Blut eine Schutzdecke gegen Infizierung.

