Die wichtigsten Grundregeln gesunder Lebensführung für die Jugend.

I. Vorbemerkung.

Alle Wesen, Pflanzen, Tiere und Menschen, haben bestimmte Bedingungen für ihr Leben und ihre Gesundheit. Fehlen diese, so verkümmern sie und gehen schließlich zu Grunde. Diese Bedingungen zu kennen und sich nach ihnen zu richten, ist also überaus wichtig. Körperliche und geistige Gesundheit hängen davon ab, und unendlich viele Menschen verlieren Kraft und Leben nur darum, weil sie ihnen unbekannt sind. Freilich gibt es auch solche Toren und Leichtsinnige, die sie kennen, aber nicht danach leben wollen. Diesen, die Verbrecher sind an sich selbst, ist nicht zu helfen; sie bilden den vielleicht unvermeidlichen Bruchteil der dem vorzeitigen Untergange Verfallenen; jenen aber kann, wenigstens in den meisten Fällen, geholfen werden.

Wert der Gesundheit.

Körperliche und geistige Gesundheit und Lebenskraft sind die unerläßlichen Bedingungen zu Lebensglück und Lebenserfolg. Daher hat jeder die Pflicht gegen sich selbst, nach Gesundheit und Kraft zu streben und sie sich zu erhalten. Die Pflege der Gesundheit ist aber auch eine soziale Pflicht ernster Art gegen die anderen Menschen, unsere Nächsten, Familie und Vaterland. Leistungs- und arbeitsfähig sind wir nur dann, wenn wir gesund sind. Sind wir krank, beeinträchtigen wir leicht das Lebensglück der Nächststehenden, die durch die Sorge für uns, durch Aufwendung von Zeit, Kraft und Geld in ihrem Wohle geschädigt werden. Manche Familien gehen durch die Krankheit von Angehörigen zu Grunde.

Die Pflicht, sich gesund zu erhalten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Unverschuldete Krankheit.

Wer ohne eigene Schuld krank ist, kann dafür nicht verantwortlich sein*); aber auch er soll danach streben, gesund zu werden. Von Natur schwächliche und kranke Menschen werden oft durch Willensstärke und Klugheit, durch fortgesetzte verständige Lebensführung weit stärker und leistungsfähiger als viele gesunde, die oft durch törichte Lebensführung ihre Kräfte und ihre Gesundheit verschwenden. Auch körperlich schwache Menschen haben in geistiger Hinsicht Großartiges geleistet.

Eine gesunde Leibesbeschaffenheit (Konstitution) ist eine edle Gottesgabe. Du kannst viel dazu tun, sie zu erwerben und zu erhalten; aber du kannst alles dazu tun, um deine Gesundheit zu zerstören. Wer durch eigene Schuld krank wird, trägt schwere Verantwortung für die Zerstörung eignen und fremden Lebensglückes. Wie furchtbar klingt es doch: Verlorene Gesundheit, verlorenes Glück, verlorenes Leben durch eigene Schuld!

Verschuldete Krankheit.

Unwissenheit in der Gesundheitslehre (Hygiene) ist also ein schlimmes, aber noch sehr verbreitetes Uebel und fordert unaufhörlich unzählige Opfer. Auch die Schule hat mit den Aerzten und den Eltern die Pflicht, hygienische Bildung zu verbreiten und Aufklärung zu geben über das, was nützt und schadet. Die **gesunde Volkskraft** — und sie setzt sich aus den Kräften der einzelnen zusammen — ist ein hohes **wirtschaftliches, sittliches** und **nationales** Gut. Ohne sie können wir nicht mit den anderen Völkern in Wettbewerb treten, ohne sie können wir im Falle eines Krieges uns nicht gegen sie schützen; sie zu erhalten, ist eine soziale und nationale Pflicht ersten Ranges. Nur ein geistig und körperlich gesundes und ein sittlich reines ist auch ein wirklich kraftvolles Volk.

Nationaler Wert der Gesundheit.

Gewisse Krankheiten zerstören das Mark unseres Volkes. Dem Alkoholismus z. B. und der Tuberkulose, Krankheiten, die oft auf Kind und Kindeskind nachwirken und die Zukunft der kommenden Geschlechter unseres Vaterlandes bedrohen (Vererbung von Krankheitsanlagen), fallen Unzählige zum Opfer. Die Schwere dieser Gefahr müssen wir kennen; nur dann können wir sie beseitigen.

---

*) Wie alle Uebel, so ist auch die Krankheit notwendig. Sie kann auch zur Tugend erziehen, und die Liebestätigkeit gegen Kranke veredelt den Menschen; aber noch weit öfter verbittert die Krankheit.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf

Ein jeder einzelne ist für seine und die Gesundheit seiner Familie und seines Volkes mit verantwortlich. Dieser Verantwortlichkeit müssen wir uns bewußt sein.

Auch die in unseren Tagen infolge des höheren Wohlstandes eingetretene Genußsucht macht viele vor der Zeit schwach und elend, hindert sie, ihre Pflicht zu tun, hindert sie auch, ihr Leben in wahrhaft edler, menschenwürdiger Weise zu genießen. Manche überschreiten auch — und das sind oft die Edelsten der Nation — das gebotene Maß der Arbeit; sie wissen nicht mit Zeit und Kraft maßvoll umzugehen. Wir haben nur ein Leben und eine Gesundheit, aber es gibt viele Gefahren, die ihnen drohen.

Die Gesundheit ist ein Kapital, unsere Leistungen sind seine Zinsen. Ein verständiger Mann zehrt nicht vom Kapital, sondern fügt die Zinsen nach Möglichkeit zum Kapitale hinzu. Er verstärkt es so, daß es noch größere Zinsen trägt.

Es gibt eine körperliche Gesundheitslehre (Hygiene, Diätetik), aber auch eine geistige und sittliche. Eine kann ohne die andere nicht bestehen, sie sind in Wechselwirkung. Die Zeit der Jugend ist die der Grundlegung für die Zukunft in körperlicher, geistiger, sittlicher Kraft.

Wer sie recht nützt, wird ein gesunder, zufriedener, glücklicher Mensch; wer sie mißbraucht, legt den Grund zu vielerlei Leiden, zu Unzufriedenheit, Siechtum und vorzeitigem Tode. Darum: **Heilig sei dir die Jugendzeit!**

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

II. Allgemeine Gesundheitsregeln.

(Bemerkung: Die folgenden Regeln setzen normale Gesundheitsverhältnisse voraus; in allen besonderen Fällen ist der Rat eines erfahrenen Arztes einzuholen. Halte dich fern von allen, auch noch so sehr angepriesenen Mitteln, die dir nicht von ärztlicher Seite empfohlen sind. Du kannst deiner Gesundheit damit schweren Schaden tun.)

Die wichtigsten Grundregeln zur gesunden Lebensführung sind folgende:

1. Zur Gesundheit sind vor allem nötig: **Licht, Luft, Sonne.** Diese Naturkräfte, ohne die wir nicht leben können, mußt du auf dich in rechter Weise und in rechtem Maße wirken lassen.

Lebe nach Möglichkeit in der Natur!

Die Natur reinigt und stärkt Seele und Leib. Suche, so oft deine Arbeit es zuläßt, den Wald auf, den steten Jungborn deutscher Kraft. Waldesrauschen, Waldesschweigen, Waldesleben und Waldeseinsamkeit waren von jeher die Quelle germanischer Kraft und germanischer Gemütstiefe. Suche auch auf Feld und Flur, die Nähe von Fluß und See; sie spenden Frische und Nervenkraft; in der Natur spricht Gott unmittelbar zu uns; belebend ist ihr Hauch für Leib und Seele. Moltke erklärte in seinem hohen Alter, nur dadurch gesund geblieben zu sein, daß er täglich, auch bei schlechtem Wetter, in der Natur sich aufhielt.

Laß stets von Zeit zu Zeit, namentlich auch im Winter, frische Luft in dein Zimmer; stelle im Winter Wasser zum Verdunsten auf den Ofen, damit die Luft nicht zu trocken sei. Sorge, daß es im Zimmer weder zu heiß noch zu kalt ist (im Winter nicht über 18 Grad Celsius = 15 Grad Reaumur).

2. **Reinlichkeit, Sauberkeit,** in jeder Hinsicht, in Wohnung, Kleidung und Nahrung, in der gesamten Lebensführung, namentlich auch im geistigen Sinne, Reinheit und Keuschheit der Seele.

Halte dein Zimmer, deine Kleider, deinen Körper möglichst rein von Staub und Schmutz!

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Sauberkeit ist auch der beste Schutz gegen ansteckende Krankheiten. Säubere oft am Tage deine Hände und Nägel mit reinem Wasser und mit Seife, besonders aber vor dem Essen.

Wasche stets deine Hände nach dem Besuche der Bedürfnisanstalten.

Benutze nicht die Kleidungsstücke von Kameraden, noch weniger ihr Handtuch, ihre Waschutensilien, am wenigsten Kamm, Haarbürste, Zahnbürste!

Hüte dich auch vor der Berührung der Haustiere, namentlich der Hunde! Von Leuten, die krank erscheinen, halte dich, namentlich auch, wenn sie stark husten, möglichst fern, besonders auch auf der Eisenbahn. Auf diese Weise vermeidest du viele Krankheitskeime, die deiner Gesundheit gefährlich sein können.

Speie nie auf den Boden, sondern nur in die dazu bestimmten Gefäße!

3. **Richtiger, vernünftiger Wechsel zwischen Tätigkeit und Erholung,** Arbeit und Ruhe, Wachen und Schlafen.

Ueberanstrenge dich nie bis zur Ermattung und Ermüdung, etwa durch Märsche, Turnen, Sport! (vergleiche unter 4b*)

Handle nicht nach dem oft gehörten Grundsatze: „Erst das Geschäft, dann das Vergnügen," sondern nach der Regel: „Erst die Arbeit, dann die Erholung." Acht Stunden wirkliche Arbeit, etwa sieben bis acht Stunden Erholung und leichtere Tätigkeit geistiger und leiblicher Art, etwa acht Stunden Schlaf (in den Kinderjahren bis zum elften Lebensjahre noch mehr) bilden ungefähr die rechte Zeiteinteilung. Der Tag gehört der Tätigkeit und zwischendurch der Erholung, die Nacht nur der Ruhe.

Mache die Nacht nicht zum Tage und den Tag nicht zur Nacht, laß beiden ihr Recht! **Lebe mit der Natur und nach der Natur!**

Der Sonntag sei dir ein Tag ruhiger Sammlung für Körper und Seele. Benutze ihn in diesem Sinne! Heilige ihn!

4. Stete geregelte, vernünftige und naturgemäße **Pflege aller Organe,** insbesondere aber a) **Pflege der Haut,** des Atmungsorgans des gesamten Körpers, der „extensiven Lunge", durch Luftbad im Zimmer, Wasserbad, Waschung und Abreibung.

---

*) Anm.: Einzelne Wiederholungen sind unvermeidlich; man bedenke, daß die Regeln für die Jugend bestimmt sind.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Treibe körperliche Bewegung, Turnen, Sport gelegentlich bis zur Erzeugung mäßigen Schweißes, danach Abtrocknung und kurze Ruhe. Sorge auf alle diese Weise, daß der gesamte Körper atmen kann, daß die Poren der Haut offen bleiben!

Vortreffliche Dienste leistet im Sommer das Schwimmbad. Aber hüte dich, daß du nicht erhitzt hineingehst, nicht zu lange darin bleibst, sonst schädigst du deinen Körper schwer — in der Regel nicht über 20 Minuten. Sieh zu, daß kein Wasser dir ins Ohr kommt, oder entferne es sofort! Anwendung guter Seife beim Waschen und Baden ist sehr nützlich. Geh auch nicht ins Bad, wenn du erkältet bist oder sonst dich nicht wohl fühlst! Trockne und reibe dich sorgsam ab! Im Winter nimm jede Woche mindestens einmal ein warmes Bad! Im übrigen nimm die Waschungen, auch des Kopfes und der Füße, mit stubenwarmem Wasser vor; gehe nach der Waschung im Winter nicht sofort an die Luft!

b) **Pflege der Muskulatur.** Sieh zu, daß die Muskeln durch genügende Uebung kräftig und leistungsfähig bleiben (Gartenarbeit, Spaziergang, Turnen, Hanteln, Sport, Spiel, Schwimmen, Rudern, Tennis, Schlittschuhlaufen). Treibe solche Uebung nur in allmählicher Steigerung, mit leichtem Anfang, nie über deine Kraft, nie bis zur Uebermüdung oder bis zur Erschöpfung, die sehr schädlich wirkt. Die Uebungen dürfen nie ruckweise vorgenommen werden, sondern in langsamem Tempo.

c) **Pflege der Zähne** und der Mundhöhle. Laß keine Fäulnisstoffe in ihnen und an ihnen sich festsetzen, damit sie kräftig bleiben zur Zerkleinerung und zur Zermalmung der Nahrungsstoffe. Spüle den Mund nach jeder Mahlzeit, aber nicht mit kaltem Wasser. Besondere Sorgfalt widme abends der Zahnpflege. Putze die Zähne nur mit einer Zahnbürste, die von dir allein benutzt wird.

Nur zu leicht kommen mit den Speisen durch den Mund schädliche Stoffe, auch Ansteckungsstoffe, in den Körper und bewirken Entzündungen und schwere Erkrankungen des gesamten Organismus. Bei Erkältung gurgele mit Alaun oder Salzwasser; sie beseitigen oft rasch Entzündungen und Infektionsstoffe.

Härte Mund und Hals möglichst ab durch allmähliche Gewöhnung an kalte Luft! Trinke im Winter nach dem ersten Frühstück, bevor du an die Luft gehst, einen Schluck kühlen Wassers.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Treibe nie Mißbrauch mit deinen Zähnen (etwa mit Nüsseknacken)! Iß nicht viel Süßigkeiten! Alle Jahre laß deine Zähne durch einen tüchtigen Zahnarzt untersuchen! Ein kräftiger Zahnbau ist Vorbedingung für gesunde Verdauung.

d) **Pflege des Magens und der anderen Verdauungsorgane.** Die Gesundheit hängt sehr wesentlich von dem guten Zustande dieser Organe, von dem richtigen Vorgange des Verdauungsprozesses und des gesamten Stoffwechsels ab. Sieh zu, daß du nur gesunde Stoffe (Genaueres unter IV 3) zuführst, nicht zu wenig, aber erst recht nicht zu viel, wodurch Magen und Eingeweide überlastet werden und schädliche Eingeweidegifte sich bilden können, die Gehirn, Kopf und Nerven schwer schädigen.

Gladstone, der berühmte englische Minister, der ein hohes Alter in rüstiger Kraft erreichte, erklärte, seine Gesundheit dem Umstand zu verdanken, daß er jeden Bissen mehr als dreißigmal kaute.

e) **Pflege der Augen und Ohren.** Arbeite nicht im Zwielicht und sieh nicht zu dicht auf deine Arbeit; laß die Augen nicht durch Sonnenschein und Lampenlicht blenden; habe stets das Licht linker Hand! Meide jeden grellen Uebergang zwischen Licht und Dunkelheit.

Suche zu meiden, daß ein starker Schall, z. B. einer Trompete, aus der Nähe dein Ohr trifft, damit das Trommelfell nicht leide.

Reinige dein Ohr nie mit Gegenständen, die dazu nicht geschaffen sind (etwa einem Bleistifte), weil sie durch das Ohr ins Gehirn dringen und schwere Gefahren erzeugen können.

f) **Pflege der Lunge** durch regelmäßige Zufuhr guter, reiner Luft und verständige Atmung. Atme tief im Walde, in staubfreier, reiner Luft, langsam durch die Nase mit geschlossenem Munde, nie gegen den Wind! Gesunde Atmung ist eins der vorzüglichsten Mittel zur Erzeugung reinen Blutes. Sorge für reine Luft im Zimmer! Entferne Staub nach Möglichkeit; in ihm stecken oft böse Krankheitskeime.

Vermeide unsinniges Laufen und Hasten!

g) **Pflege des Herzens.** Hüte dich vor jeder Ueberanstrengung, vor allzu großer Eile und Hast, aber übe und stärke die Herz-

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Tabak. tätigkeit durch naturgemäße Anstrengung. Der Tabaksgenuß, auch der Alkohol, ist in erster Linie dem Herzen schädlich.

h) **Die zweckmäßige Regelung der Blutzirkulation,** die durch die genannten Maßregeln erreicht wird, bewirkt die Abwendung allzu großen Blutdrucks von Kopf und Herz, dagegen nützliche Ableitung des Blutlaufs in die Füße, die Muskeln, die Haut! Sieh zu, daß dein **Kopf kalt,** daß aber deine **Füße warm** sind. Wechsle, wenn du auf feuchten Wegen, auf Schnee und Eis gegangen bist, zu Hause deine Fußbekleidung, Strümpfe und Schuhe! Waschungen der Füße, je nachdem, warm oder kühl, leiten am Abend den Blutandrang von dem Kopfe ab.

Halte dich bei der Arbeit nicht krumm! Brust heraus!

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

III. Tägliche Lebensführung.

Nach Erwachen am Morgen, wenn die Pflicht dich ruft, bleibe nicht längere Zeit wach im Bette liegen, stehe auf, beginne dich anzukleiden. Bei normaler Temperatur ist ein Luftbad im Zimmer sehr rätlich, verbunden mit körperlichen, nicht anstrengenden Uebungen. Diese Turnbewegungen bringen das Blut in den rechten Umlauf. Im Sommer stehe nicht nach 6 Uhr, im Winter nicht nach 7 Uhr auf!

Wasche Gesicht, Hals und Hände, und reibe den übrigen Körper, wenn du abends vorher vor dem Schlafengehen ihn bereits gewaschen hast, mit rauhem Handtuche ab. Sonst wasche den ganzen Körper und reibe ihn tüchtig, wie namentlich auch die Füße. Die Seife öffnet die Poren. Spüle und gurgele den Mund mit lauwarmem Wasser! Gewöhne dich, Entleerung von Darm und Blase stets zu derselben Zeit vorzunehmen!

Nach vollendeter Toilette laß eine kurze Ruhepause zur Sammlung eintreten, dann kurzes und ernstes Gebet, besonders auch die Pflichten des Tages betreffend. Sprich mit besonderer Andacht: „Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns vom Bösen!“

Nimm dann dein erstes Frühstück. Geh zeitig zur Schule, sodaß du ohne Hast zur rechten Zeit da bist.

Benutze die Pausen zu gesunder Bewegung in frischer Luft. Genieße dein Frühstück (Butterbrod, Obst) wie jede andere Speise langsam, kaue sorgfältig!

Zwischen den Unterrichtsstunden, namentlich aber zwischen Vor- und Nachmittagsunterricht, arbeite nicht! Diese Zeit dient der Erholung. Bei rechter Zeiteinteilung ist das wohl zu erreichen.

Benutze die freie Zeit möglichst zum Aufenthalte in freier Luft, zum Spazierengehen, Turnen, Rudern, Sport etc. Suche

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

möglichst Wald und Höhen auf, wo die Luft am reinsten und gesündesten ist. Nach der Rückkehr laß kurze Ruhepause eintreten und geh dann frisch an die Arbeit!

An der Arbeit bringe nicht stundenlang sitzend zu. Unterbrich sie durch Aufstehen, Herumgehen, ein paar Muskelübungen (Armbewegung, Fußbewegung, Kniebeuge etc.). Sitze gerade bei deiner Arbeit! Schlage die Beine nicht übereinander!

Iß möglichst zwei bis drei Stunden vor Schlafengehen zu Abend, nur leichte Speisen. Wasche jeden Abend vor dem Bettgehen die Hände, putze sorgfältig deine Zähne mit Zahnbürste und Mundwasser.

Meide in den letzten Abendstunden aufregende Lektüre oder Unterhaltung! Um zehn Uhr gehe zur Ruhe und überlasse dich nach dem Nachtgebete sofort dem Schlummer!

Halte im Schlafe die Hände über der Decke, nicht unter ihr.

Ein ruhiger, traumloser Schlaf, 7—8 Stunden lang, ist eine der wichtigsten Quellen der Gesundheit.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

IV. Die wichtigsten Regeln über Wohnung, Nahrung und Kleidung.

1. **Wohnung.** Eine gesund gelegene, Licht und Luft zugängliche Wohnung ist von größter Wichtigkeit für die Gesundheit. Wohne möglichst nicht in engen Gassen, in düsterem Hause, in Nachbarschaft verkommener Menschen. „Wohne über deinem Stande; kleide dich nach deinem Stande, iß unter deinem Stande," gab ein Vater seinem Sohne als wichtige Lebensregel mit.

Eine scheinbar billige Wohnung kann leicht die allerschädlichste und allerteuerste sein.

Laß Luft, Licht und Sonne ins Zimmer! Sie sind die stärksten Feinde aller Krankheitsbazillen. Der Staub enthält Gift für die Lunge und oft Ansteckungsstoffe gefährlichster Art. Oeffne darum häufig das Fenster! Saubere helle Vorhänge sind wünschenswert, für die Nacht auch wohl dunkle Zuggardinen aus nicht schwerem, nicht staubfangendem Stoffe.

Halte dein Stübchen nicht nur sauber, sondern auch alles, was darin ist, in Ordnung, daß du im Notfalle jeden Gegenstand auch in der Dunkelheit finden kannst.

2. **Kleidung.** Die Kleidung richtet sich natürlich nach der Jahreszeit. Sie ist luftiger, leichter, wohl auch heller im Sommer, schwerer dagegen, geschlossener, dunkler im Winter. Helle Stoffe saugen die Sonnenstrahlen weniger leicht ein.

Wechsle möglichst oft deine Wäsche. Von ihrer Reinheit hängt die Gesundheit vielfach ab. Die Unterjacken und Unterbeinkleider, besonders auch die Strümpfe, seien aus porösen Stoffen, welche die Ausdünstung des Körpers erleichtern. Trage im Sommer mehr baumwollene, im Winter wollene Strümpfe.

Der Hals sei stets möglichst frei, im Sommer wohl auch der oberste Teil der Brust (nach Art der Matrosenanzüge).

Auch der Kopf sei möglichst frei. Geh tunlichst oft ohne Kopfbedeckung, nie aber bei Sonnenschein.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Die gesamte Kleidung darf nie eng anliegen; zwischen Körper und Kleidung muß eine Luftschicht bestehen. Besonders bequem sei diese am Hals und an den Oberschenkeln.

Die Schuhe seien der Form der Füße angepaßt, nicht zu eng, nicht zu weit, nicht zu spitz. Sonst kann der Fuß, was sehr wichtig ist, nie recht warm sein. Poröse Lofasohlen sind für viele im Sommer und Winter empfehlenswert.

Handschuhe sind bei kaltem Wetter notwendig, im Sommer meist überflüssig, wohl auch schädlich.

Sehr wichtig ist eine planmäßige, allmählich beginnende und fortschreitende Abhärtung.

Die Bettdecke, auch das Lager, sei nie zu warm. Wolldecke und Matratze sind am meisten empfehlenswert.

3. **Nahrung.** Nicht, wieviel du issest, sondern wann, wie und was du issest und wie gut du verdaust, ist für deine Gesundheit am wichtigsten. Iß nicht zu wenig — Magen und Darm wollen ihre Arbeit haben, und der Körper bedarf zur Blutbildung einer gewissen Menge Nährstoff, — iß aber erst recht nicht zu viel, nur dem körperlichen Nahrungsbedürfnisse entsprechend. Im allgemeinen ißt man heute zu viel, oft auch zu schwere Speisen; zu viel Nahrungsstoff aber erschwert den Stoffwechsel, bildet ungesundes Blut, verursacht Blähungen, Verdauungsstörungen, Kopfweh und infolge davon auch weitere Erkrankungen des Gesamtorganismus.

Regelrechte Verdauung ist Vorbedingung der Gesundheit. Man fördert die Verdauung durch Bewegung in frischer Luft, Atmung und Turnen.

Hüte dich insbesondere vor zuviel Fleisch, Wurst, Eiern, namentlich auch vor gewürzten Speisen, die Magen und Eingeweide, auch die Nieren und das Nervensystem reizen. Aber einer gewissen Menge solch kräftiger Nahrung bedarf unser Körper, weil sonst unsere Organe, vor allem Herz und Gehirn, nicht arbeiten können.

Gemischte, leicht verdauliche Kost, die auch aus Brot, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen), Milch und vor allem auch gekochtem oder gut ausgereiftem Obste, auch Honig und Mus besteht, ist unserem Körper am zuträglichsten. So wird ihm gesundes Blut gesichert, indem dem Körper die nötigen Eiweißstoffe, Fettstoffe und Kohlenhydrate (Zucker- und Stärkestoffe

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

etc.) zugeführt und von dem Magen und den Verdauungsorganen verarbeitet werden. Nimm nicht zuviel Salz; eine mäßige Menge ist notwendig, meist aber schon in den Speisen enthalten.

Iß stets zu bestimmten Zeiten, in rechten Zwischenräumen: das erste Frühstück kurz nach dem Aufstehen, (Milch, Kakao, Tee, Kaffee mit Brötchen, Butter, Obst), nach zwei Stunden das zweite Frühstück (Brot und Butter, Obst), dann zur Mittagszeit, wiederum nach zwei bis drei Stunden (Milch, Kaffee usw., Brot oder Brötchen). Drei Stunden vor dem Schlafengehen genieße leichte Speisen (Butter, Brot, Milch, Milchreis, Griesbrei etc.).

Iß nicht zu heiß, nicht zu kalt; beides ist gefährlich.

Verschlucke keine Obstschalen, Obstkerne; schäle und reinige das Obst sorgfältig. Iß mehr gekochtes als rohes Obst. Nützlich sind vor allen Dingen die Aepfel; auch Nüsse sind empfehlenswert.

Getränke. Trinke nicht zum Genuß, sondern nur nach Bedürfnis!

Trinke nicht aus Gefäßen, aus denen unmittelbar vor dir andere tranken, ohne sie sorgfältig zu reinigen.

Trinke nicht beim Essen, weil durch Verdünnung des Magensaftes die Verdauung erschwert wird.

Gute Getränke sind reines Trinkwasser, Zitronenwasser, Zuckerwasser. Das beste und gehaltvollste Getränk ist Milch, auch Buttermilch ist empfehlenswert. Auch jedes natürliche Mineralwasser ist, aber nicht in größeren Mengen, zuträglich.

Alle alkoholischen Getränke, Bier, Wein oder gar Branntwein und Liköre, sind für den heranwachsenden jugendlichen Körper Gift; sie sind vor einem gewissen Alter gar nicht, auch später nur mit Vorsicht zu genießen. Alkohol schwächt den Körper, insbesondere Herz, Gehirn und Muskulatur. Die scheinbare Stärkung macht bald einer größeren Schwäche Platz.

Auch Kaffee, Tee, Fleischbrühe sind keine eigentlichen Nahrungs-, sondern nur Genußmittel; in beschränktem Maße sind sie zur Erwärmung und Anregung gelegentlich, namentlich im Winter, zuträglich.

Der Tabakgenuß ist dem heranwachsenden Körper sehr schädlich, namentlich dem Herzen, dem Gehirne und den Nerven. Nur der Erwachsene und vollkommen Gesunde kann ohne Schaden Tabak in mäßiger Weise genießen. Alles anhaltende Rauchen von Zigarren, Zigaretten, Pfeifen, das dazu noch die Luft des Zimmers verschlechtert, ist gesundheitswidrig.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Lebe also möglichst **in der Natur, mit der Natur** und **nach der Natur!** Dann lebst du nach den Regeln weiser und erfahrener Männer aller Zeiten und nach der Vernunft, auch nach den Geboten Gottes. Und der Lohn dafür wird Gesundheit und Frohmut sein.

Tägliche Gewöhnung.

Laß aus den mitgeteilten Grundsätzen deine tägliche Gewöhnung erwachsen. Darauf kommt alles an. Sie ist die wichtigste Quelle der Gesundheit und Lebenskraft.

Im übrigen merke: Je weniger du an deinen Körper denkst, desto besser! Werde kein Pedant und ängstlicher Beobachter deiner Gesundheit. Gib dich, wenn du nicht arbeitest oder spielst, der Beschäftigung mit edeln geistigen Dingen hin, die dir zusagen, einer Kunst, zu der du Neigung und Fähigkeit in dir entdeckst, dem Zeichnen, Malen, Klavierspielen. Wird dir das zum Steckenpferd, desto besser. Es hält dich oft von üblerem Zeitvertreib ab.

Die Reinheit deiner Seele ist noch wichtiger als die deines Körpers. Bewahre sie vor unreinen, erfülle sie mit reinen, edlen, gesunden Gedanken, und du wirst rein, edel, gesund sein. Dann wird dein Leib, was er sein soll: ein reiner Tempel Gottes. Gesunde, reine Gedanken sind zugleich die beste Schutzwehr gegen die Krankheit des Körpers. Die Gesundheit ist oft die Folge der inneren Seelenruhe, der harmonischen Stimmung der Seele.

Halte die Fenster deiner Wohnung offen für die frische Luft, aber öffne noch weit mehr die Fenster deiner Seele für das Licht Gottes!

Der Körper wirkt auf den Geist, aber der Geist noch mehr auf den Körper. Darum richte deine Sorge darauf, ut sit mens sana in corpore sano, daß eine gesunde Seele in gesundem Körper sei.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Zur geistigen Hygiene für reifere Schüler.

Sorge also für deinen Körper; aber sorge noch mehr für deine Seele.

Merke dir folgende Regeln. Befolgst du sie, gewöhnst du dich, sie zu befolgen, so sorgst du für dein Glück; denn Glück ist in der Hauptsache nichts als gute Gewöhnung, Gewöhnung an das Gute. Und es ist doch wohl dein Lebensziel, gut, tüchtig und glücklich zu werden!

Gewöhne dich an gründliche, ehrliche, selbständige Arbeit! Sie allein verbürgt dauernden Erfolg; sie gibt dir die wahre innere Befriedigung, die im Bewußtsein erfüllter Pflicht besteht. Ehrliche Arbeit

„Dein wahres Glück, o Menschenkind,
Berede dich mit nichten,
Daß es erfüllte Wünsche sind;
Es sind erfüllte Pflichten!"

Ehrliche Arbeit verleiht dir Selbstachtung. Deine Pflicht ist deine Ehre. Was hältst du von einem Lügner und Betrüger im bürgerlichen Leben? Dünkt er dir nicht verächtlich? Sollte das in der Schule anders sein?

Und für wen arbeitest du denn, etwa für die Lehrer, für die Schule? Doch wohl für dich und deine Zukunft, für das Vaterland. Und da willst du ablesen und abschreiben und durch erlogene Leistungen dich und deine Lehrer betrügen und deine selbständig arbeitenden Kameraden übervorteilen? Ist das ehrenhaft und anständig?

Müßiggang ist aller Laster Anfang. Friedrich der Große fügte hinzu: „Und der Fleiß der Vater aller Tugenden!"

Nur industria et probitas, Arbeitsliebe, ehrenhafte Gesinnung und ehrenhafter Wandel verbürgen uns den Lebenserfolg, sagt der Römer Sallust.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Sei treu in den kleinen wie in den großen Pflichten, treu gegen dich selbst, gegen deine Eltern, gegen alle, mit denen du in Beziehung trittst. Treue ist der Deutschen edelste Tugend.

Treue.

Gewöhne dich an Ordnung, Pünktlichkeit, Regelmäßigkeit in der gesamten Lebensführung, die nicht in Kleinlichkeit auszuarten braucht. Nur charakterfeste, sich gleich bleibende Menschen, die mit nachhaltiger Kraft ihrem Ziele zustreben, erreichen es. Constantia, d. h. Charakterfestigkeit war der Römer vornehmste Tugend.

Charakterfestigkeit.

Laß dich auch nie durch einen Mißerfolg abschrecken. Er ist oft nötig, damit du den rechten Weg zum Erfolge findest. Ergründe die Ursachen deines Mißgeschickes, vermeide die gemachten Fehler, und der Erfolg wird sich, vorausgesetzt, daß du überhaupt ein richtiges, deinen Kräften entsprechendes Ziel im Auge hast, einstellen.

Gewöhne dich an Mäßigkeit, Maßhalten in allen Dingen; auch die Tugenden, wie z. B. der Fleiß, können übertrieben werden. Vor allem sei mäßig in jedem Genusse! Die Sophrosyne, die Selbstbeherrschung erschien den Griechen als die edelste Tugend.

Mäßigkeit.

Gewöhne dich an Wahrheit und Redlichkeit in allem! Sei wahr vornehmlich gegen dich und beschönige deine Fehler nicht! Sei wahr gegen andere! Nur so erreichst du Selbstachtung und die Achtung anderer. Unwahrheit ist Feigheit und Schande; nur der Sklave ist feig. Durch die Lüge schädigst du deine Ehre, dein besseres Ich, erniedrigst deine Menschenwürde. Dich betrügst du in Wirklichkeit, nicht etwa deine Eltern, deine Lehrer. Darum erschien den alten Persern die Wahrheit, die zugleich Tapferkeit ist, als die vornehmste Tugend.

Wahrheit.

Bedenke: Schülerfehler werden oft Lebensfehler!

Gewöhne dich an Gehorsam gegen Eltern und Lehrer! Gehorsam ist Selbstüberwindung und schon darum von allergrößtem Werte.

Gehorsam.

„Wer schlägt den Löwen, wer den Riesen? Wer überwindet jenen und diesen? Das tut jener, der sich selbst bezwingt," sagt Walter von der Vogelweide. Nur wer gehorchen gelernt hat, kann befehlen lernen. Ohne Zucht geht es nicht, weder in der Schule noch im Staate noch im Heere. Alles geht zu Grunde, wo keine Zucht herrscht.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Gewöhne dich, dir Rechenschaft zu geben vor dir selbst von allem deinem Tun. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Darum stand am Delphischen Tempel: „Erkenne dich selbst!“ und ward zum Wahlspruche des edlen Sokrates. Selbsterkenntnis.

Nichts hilft dir mehr dazu als das Gebet, dessen hoher Wert noch so viel verkannt wird. Gewöhne dich daher auch ans Gebet! Am Morgen lege das Hauptgewicht auf die Bitte: „Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns vom Bösen!“ Am Abend frage dich: Tat ich nach meinen Vorsätzen? Worin fehlte ich? Worin tat ich recht? — Fehltest du, so vermeide in Zukunft den Fehler und tue recht statt unrecht; das allein ist die rechte Reue und Sühne!

Du bist verantwortlich für all dein Tun, und jede Tat zieht Folgen nach sich; du bist verantwortlich vor dir, vor Gott und der Welt. Gebet ist Umgang mit Gott, ist Sammlung deines Geistes, Veredelung und Kräftigung zugleich. Und Sammlung tut so not in unserer zerstreuten und zerstreuenden Zeit. Verantwortlichkeit.

Gewöhne dich an gute, edle, reine Gedanken, und du wirst gut, edel, rein sein und handeln. Der Gedanke ist der Vater der Tat. Reinheit der Gedanken.

So befreist du dich von unedlen Neigungen und Begierden und bist wahrhaft frei, Herr deiner Sinne und Triebe. Nicht die Triebe dürfen den Menschen beherrschen, sondern der sittliche Wille. Das allein ist wahre Menschenwürde nnd wahre Freiheit. Wende also dein Auge empor zum hellen Lichte der Sonne, zum göttlichen Lichte, und wende dich ab von der Stickluft des Sumpfes. Wahre sittliche Freiheit.

Merke: Das wahrhaft Gute ist stets auch das wahrhaft Nützliche. Gut, nützlich und klug handeln ist bei rechter Betrachtung stets dasselbe. Darin stimmt die Ethik aller wahrhaft edlen Menschen überein, antiker und moderner, christlicher und heidnischer, das ist ein consensus deorum hominumque. Das christliche Sittengesetz ist der Inbegriff aller Ethik; es ist echt göttlich und echt menschlich, vernünftig und im edelsten Sinne natürlich, d. h. der Natur des Menschen entsprechend, zugleich. Es ist auch wahrhaft deutsch.

Scheide scharf zwischen Gut und Böse; es gibt keine Brücke zwischen beiden.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Umgang.

Gewöhne dich an den Umgang mit Guten und Edlen, fliehe das Schlechte und die Schlechten! „Sage mir, mit wem du umgehst. Ich will dir sagen, wer du bist!“ Gute, reine Bücher bilden und veredeln deinen Geist, wie z. B. die Lebensgeschichte wahrhaft großer Männer. Aber meide Schmutz- und Schundliteratur, wie Räuber- und Detektivromane, die, äußerlich und innerlich unwahr, deinen Geist vom rechten Wege abführen, deinen Sinn verwirren und herabziehen.

Kameradschaftlichkeit.

Sei freundlich und kameradschaftlich zu deinen Genossen, teile Leid und Freud mit ihnen. „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“

Aber es ist nicht die rechte Freundschaft und Kameradschaftlichkeit, dem Freunde seine Fehler verdecken zu helfen, wenn er lügt und betrügt, mitzulügen und mitzubetrügen; damit machst du ihn gar nicht besser, sondern schlechter, nützest ihm nicht, schadest ihm nur an seiner Seele und bringst ihn schließlich ins Unglück. Führe ihn freundlich zum Rechten hin, veranlasse ihn, den Fehler zu bekennen. Er wird ihm sicherlich vergeben werden. Und auch eine Strafe als Sühne ist besser als jeder verdeckte Betrug, der nur zu weiteren und schwereren Fehlern führt.

Du spottest und höhnst doch nicht mit deinen Kameraden über deine Lehrer? Tust du es offen, etwa einem alten, schwachen, kranken Lehrer gegenüber, der sich nicht recht helfen kann, wäre das nicht frech und roh? Tust du es aber heimlich, hinter seinem Rücken, dann ist's wohl eine rechte Heldentat? Hinterlistiger Angriff ist feig und gemein. Das widerspricht deiner Ehre und jedem feineren Gefühl. Das tust du gewiß nie wieder!

Schulordnung.

Die Schulordnung gefällt dir gar nicht? Sie untersagt dir wohl manchen Genuß, das Biertrinken, Rauchen, oder schränkt es sehr ein? Deine Lehrer wollen dich damit gewiß recht ärgern; wie häßlich von ihnen! Aber warum verbieten sie es dir und lassen dich nicht die Nächte herumschwärmen in den Kneipen, Konditoreien und Cafés?

Oder wollen sie doch vielleicht dein Bestes, dein wahres Heil, das sie als erfahrene Männer besser kennen als du, und vielleicht auch aus vernünftiger Ueberlegung und Wohlwollen? (Vgl. Gesundheitsregeln S 15.)

Wer sich in der Jugend dem Alkohol und Tabak ergibt, versäumt jede edle Jugendfreude, schwächt seine Lebenskraft und raubt

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

sich leicht Lebensglück und Lebenserfolg. Geh fleißig um mit der Mutter Natur! Die hat noch niemand verdorben!

Fürchte dich vor nichts als vor der Sünde, der Schuld, die dein inneres Leben vergiften und dir deine Ehre, Frohsinn und Glück rauben. Wer rein ist von Schuld, ist meist heiter und frisch. Der Mißmutige und Verdrossene leidet meist unter dem Drucke einer Schuld. Sie hemmt und lähmt Lebensfrische und Lebenskraft. Schuld.

Tue nie etwas im Gedanken: Es siehts ja doch niemand. Dein Tun darf nach seiner sittlichen Seite kein Auge scheuen, kein Ohr. Lichtscheues Tun straft sich einmal sicher, wenn nicht bald, so später desto schwerer. Gottes Mühlen mahlen langsam.

Tue nie etwas gegen deine Würde, deine Ehre, dein besseres Gefühl! Richte deinen Geist immer nur auf einen Gegenstand. Zerstreue dich nicht! Sammlung gibt Kraft und ist besser als Zerstreuung, die Schwäche bedeutet.

Wichtig sei dir die Bildung deines Verstandes und die Erwerbung des Wissens, noch wichtiger die Bildung des Herzens, am wichtigsten die Bildung des sittlichen Willens. So wirst du ein Charakter, eine kraftvolle sittliche Persönlichkeit. Sittliche Intelligenz ist die höchste, die der Mensch erreichen kann. Sie führt zum wahren Glück. Herzens- und Willensbildung.

Tue aus gutem Willen, was du sollst. Ein alter Philosoph antwortete auf die Frage, was seine Schüler bei ihm lernten: „Das freiwillig zu tun, was die Gesetze befehlen.“ Waren sie wohl auf dem rechten Wege?

Jetzt ruft dir das Sittengesetz zu: „Du sollst nicht Unrecht tun!“ Wandle es bald um in ein: „Ich will nicht Unrecht tun“, damit daraus durch stete Gewöhnung werde: „Ich kann nicht Unrecht tun!“ Das ist die höchste Stufe der Sittlichkeit, die da beruht auf sittlicher Einsicht, sittlichem Willen, sittlicher Gewöhnung.

Merke dir eins: die Toren sagen: „Es ist kein Gott.“ Seine Existenz läßt sich zwar für den Verstand ebensowenig beweisen wie seine Nichtexistenz. Aber jeder wahr und natürlich empfindende Mensch, der sein Gefühl nicht künstlich abstumpft, ahnt und spürt und erlebt ihn in seiner Seele. Die wahrhaft großen und wirksamen Männer aller Zeiten waren gottesgläubig. Dieser Glaube bildete sogar, wie z. B. bei Stein und Bismarck, das Geheimnis

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

ihrer Kraft. Gottesglaube macht freudig, Unglaube verdrossen und kraftlos. Nur ein Leben mit und in Gott ist ein reiches und wirksames Leben.

Gottvertrauen.

Die schönste Frucht des Gottesglaubens ist freudiges Gottvertrauen, wie es in dem herrlichen Liede Paul Gerhardts: „Befiehl du deine Wege!" zum Ausdruck kommt. Das ist keineswegs veraltet, sondern der Weisheit aller Jahrtausende edelster Kern. Der vor kurzem verstorbene weltberühmte Chirurg v. Bergmann betete auf dem Krankenlager kurz vor der lebensgefährlichen Operation, die ihm bevorstand, gottergeben den schönen Vers: „So nimm denn meine Hände und führe mich bis an mein selig Ende und ewiglich!"

Sieh dich um im Leben, gib dir Mühe, alle die Verhältnisse kennen zu lernen, die dich umgeben. So erlangst du Kenntnis des wirklichen Lebens, Lebenskunde, und wirst ein tüchtiger Bürger deines Staates.

Befolgst du die in den obigen Sätzen niedergelegten Erfahrungsregeln, so erwirbst du Lebensklugheit und Lebenskunst.

Wahre Lebensweisheit aber findest du in den Lehren Jesu Christi.

Folgst du ihnen, so erlangst du wahres, inneres Lebensglück, wirst ein zufriedener, froher, glücklicher Mensch, ein tüchtiger, deutscher Mann.

Die deutsche Nation gehört zu den edelsten der Welt, zu dem Adel der Völker. Sei ein würdiges Glied deiner Nation! Sei wirksam für das Gemeinwohl und für das Vaterland! Stelle deine Tätigkeit in ihren Dienst, den Dienst einer hohen sittlichen Idee. Dann wird deine Arbeit und dein Leben gesegnet sein!

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

ihrer Kraft. verdrossen und
kraftlos. in reiches und
wirksames

Die so eudiges Gott-
vertraue ul Gerhardts:
Gottvertrauen. „Befiehl du Das ist keines-
wegs veral usende edelster
Kern. Der hirurg v. Berg-
mann betet ensgefährlichen
Operation, en Vers: „So
nimm denn ein selig Ende
und ewiglic

Sieh d hältnisse kennen
zu lernen, tnis des wirk-
lichen Leben iger Bürger
deines G

Befolg Erfahrungs-
regeln, so Lebenskunst.
Wahr in den Lehren
Jesu Christ

Folgst Lebensglück,
wirst ein zu htiger, deutscher
Mann.

Die d r Welt, zu dem
Adel der N Nation! Sei
wirksam fi erland! Stelle
deine Tätig hohen sitt-
lichen Id en gesegnet sein!

© The Tiffen Company, 2007
TIFFEN® Gray Scale
R G B W G K C Y M
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf