



Bereits aufgeschupelt hätte. So aber konnte sie sich der Freude...

War auch der Gesang des Brautjungfermählers: „Wir winden dir den Jungfernkranz“...

Nachdem aber nicht vorüber war die feinfeligen Blitze, die ihr Herr Stanz...

Aber auch dieser Glanzpunkt des Festes, der so viele Vorbereitungen...

Da erlöste plötzlich außerhalb des Hauses ein lauter donnernder Knall...

„Aber wie mocht wohl diese Freude bereitet haben?“ frug schließlich...

„Mein Herr! mein lieber Junge und sein Freund Justus!“ jubelte der Vater...

„Endlich war der letzte Kanonenschlag verpufft und der Bräutigam...

Da der Großvater die Großmutter nahm, Da war der Großvater ein Bräutigam —

und als hätte Oberon ins Horn geblasen, so reißte sich Paar an Paar...

„Hm!“ machte Stanz, „fatal! gerade jetzt! Tanze ich zuerst mit Calista...“

So verließ das uninvoltierte Pärchen in bester Stimmung, bis die Frau Oberförsterin...

Der Ausrichtig wurde ins Zimmer getragen und wie im Märchen...

Speisen auf der weißgedeckten Tafel, die die glittige Frau — alles ihr Wert...

Auf die Mitte des Brautganges mußte sie selbst die erste sein, welche Platz nahm...

Der Ausdruck in der Uhr, hatte schon viele Male seinen heiseren Ruf...

„Unter Herr Förster und seine liebe Frau Försterin, unser Fräulein Handchen...“

Zur Gesundheitspflege. Die Abhärtung.

Der Kampf um's Dasein ist bei den Kulturvölkern der Gegenwart meist ein schwerer...

„In dem Menschen durch Geburt und Jugendzuehung ein kräftiger Körper...

Unter Eltern, Lehrern, Erziehern herrschen bis verdienstlichen Meinungen über Abhärtung...

Als Zweck der Abhärtung stellt D'pel im „Buch der Eltern“ hin: „Der Mensch soll...

Die Abhärtung, als Teil der Lebensweise, erstreckt den menschlichen Organismus...

Die Abhärtung, als Teil der Lebensweise, erstreckt den menschlichen Organismus...

wird, die Gefäße aber an die nachtheiligen und krankmachenden Einflüsse gewöhnt werden...

1. kann die Härte der erhöhten Robabilität nicht so leicht durch den Lebensprozeß...

Das alles ist einleuchtend und über die Zweckmäßigkeit, die Bortbeile der Abhärtung...

Es war der Trost der Holzhaue, welche von Alberg herüber gekommen waren...

Um unsern Körper abzuhärten, müssen wir auf Mäßigkeit und Luft, auf Abmohnung...

„Jufeland fordert zur Abhärtung der Füßer den Genuß kräftiger, nahrhafter Speisen...“

Unter anderem enthält diese Schrift den Nachweis, daß ein mäßig arbeitender Mann...

Es strebe jeder bezüglich der eigenen Ernährung und auch hinsichtlich der Ernährung...

Ein an solche Kostverhältnisse gewöhnter Mensch erträgt viel leichter vorübergehende Einwirkungen...

Mit der Ernährung durch feste und flüssige Stoffe hängt nun aufs innigste zusammen...

reichlich zuzufiehe. In den Arbeits- und Fabrikräumen sieht es oft nicht viel besser aus...

„Aber was hat denn der Sauerstoff mit der Abhärtung zu thun? Er erzeugt in den Lungen...“

1. Uebung und Gebrauch der Muskelkraft und Füßer, sowohl der willkürlichen durch freie Muskularbewegung...

2. mäßige Förderung der Atmungskreislauf durch Reiben, Bewegung u. dergl.

„Hinsichtlich der ersten Forderung machen wir uns oft aus reiner Bequemlichkeit einer Unterlassung schuldig...“

Reiben und äußere Bewegung fördert die Cirkulation der Säfte und beugt so der Ansammlung stagnierender...

Fortwährend weiche, schon aufgelöste Nahrung zu genießen macht Magen-, Darm- und Blutgefäßwände schlaff...

Reiben und äußere Bewegung fördert die Cirkulation der Säfte und beugt so der Ansammlung stagnierender...

Das unaufröhrliche, ängstliche Jagen reißt auf und erschläft die Organe; darum Mäßigkeit in der Arbeit...

„Aber was hat denn der Sauerstoff mit der Abhärtung zu thun? Er erzeugt in den Lungen...“

Das unaufröhrliche, ängstliche Jagen reißt auf und erschläft die Organe; darum Mäßigkeit in der Arbeit...

