

I n h a l t.

	Seite
Vorerinnerung	3
Einleitung	5
Gesundheitspflege des Geistes	15
Von den Leidenschaften	—
Geschlechtsliebe	18
Freude	31
Hoffnung	36
Sehnsucht	39
Ehrgeiz	41
Geiz und Neid	43
Verdruß und Zorn	46
Mißmuth, Unzufriedenheit, Traurigkeit	49
Furcht	60
Schrecken	63
Von der Geistesbildung	65
Gesundheitspflege des Körpers. Von der Luft	80
Nahrungspflege	91
Von dem Einflusse der Nahrungstoffe im Allgemeinen	92
Von den Theilen der Thiere als Nahrungstoffe	95
Von den Gefäßen, in welchen die Nahrungstoffe zubereitet werden	97
Thiere als Nahrungstoffe. Säugthiere	100
Ihre Produkte	104
Vögel	106
Eier	114
Fische	—

	Seite
Amphibien. Insekten. Würmer	131
Pflanzenkost	134
Mehlige Pflanzen	136
Essbare Wurzeln	140
Gewürzhafte Wurzeln	143
Kräuter	144
Obst	146
Schwämme	151
Gewürze	153
Getränke. Wässerige	155
Geistige	163
Bemerkungen über das Essen und den Rausch	169
Kleidung	176
Reinlichkeit	193
Bewegung	201
Ruhe und Schlaf	220
Gesundheitsverhaltung der Sinneswerkzeuge	229
Erhaltung der Säfte	247
Verhütung der Krankheiten. Verhalten bei Krank- heiten. Etwas über die Benützung des Arztes, und das Verhalten gegen ihn	260
Verhaltensregeln bei herrschenden Ansteckungskrank- heiten, oder wenn man sich bei einem solchen Kranken befindet	281
Von der Hundswuth	285
Wohnung	293
Reisen	299
Verhalten bei Gewittern	303

