

fleisch ist mehr Faserstoff als Eiweiß. Thierische Fette sind nur mit Maaß zu genießen. Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis und Mais sind sehr nahrhaft, unter den Hülsenfrüchten Erbsen, Bohnen und Linsen. Gemüse sind wegen ihres geringen Inhaltes von Pflanzeneiweiß und Stärkemehl nicht so nahrhaft. Sauerkraut ist leicht zu verdauen und besonders bei Blutmuth zu empfehlen. Knollengewächse enthalten ebenso wenig Nahrungstoff als Gemüse, Früchte aber fördern die Verdauung besonders. Das Kochsalz hilft, sowie Butter und Del die Verdauungsmittel zersetzen; Gewürz, Wein, Thee und Kaffee ermuntern die Kraft der Nerven und beschleunigen den Stoffwechsel.

Ein besonderer Gegenstand der Sorgfalt und Pflege sind Haare und Zähne bei dem weiblichen Geschlecht. Ersteren ist es besonders zuträglich, wenn die Kopfhaut sorgfältig gereinigt wird. Die Zähne dürfen nur mit weichen Bürsten gepuzt werden, doch muß dies jeden Tag geschehen. Ein Anhäufen von Speiseresten zwischen denselben ist ihnen äußerst nachtheilig, und deshalb ist die in England allgemein verbreitete Sitte, den Mund nach jeder Mahlzeit mit lauwarmem Wasser auszuspülen, nachahmungswerth. Suppe und Getränke sind nie zu heiß zu genießen, auch muß man nicht kalt trinken, wenn man eben warme Speisen genossen hat.

Die Thätigkeit der Haut wird durch kaltes Waschen am Morgen und Abend sehr gefördert, wie denn erfrischende Bäder ein Mittel zur Erhaltung der Gesundheit sind.

Zimmerpflanzen und Ampelgewächse.

Zimmerpflanzen.

Nicht alle Pflanzen gedeihen bei ein und derselben Behandlung, die eine liebt und bedarf mehr Feuchtigkeit als die andere, diese fetten, jene leichteren oder sandigen Boden. Auf die Mischung der Erdarten kommt es daher bei der Blumenpflege ganz besonders an, aber nicht weniger wichtig ist auch das Begießen. Die beste Regel darüber ist in wenig Worten zu geben: Gieße nur dann, wenn die Erde trocken geworden ist und zwar so viel, daß der ganze Ballen der Pflanze davon durchdrungen werden kann. Trocknen die Blumentöpfe zu sehr aus, so ist das eben so nachtheilig, als wenn sie zu stark begossen werden. Die Farbe der Erde zeigt es schon, ob sie trocken ist oder nicht, doch geht man noch sicherer, wenn man an den Topf klopft. Ist der Klang hohl, so wird es Zeit sein, die Erde anzufeuchten; niemals aber darf es dahinkommen, daß die Erde sich an Rande von den Töpfen löst. Sind die Pflanzen durch Unachtsamkeit so ausgetrocknet, daß die Blätter verwelken, so giebt man ihnen nicht zu viel Wasser auf einmal, sondern verfährt damit