

Aufstehen das erste sein, die Fenster des Schlafrumes weit zu öffnen. Auch sollte man die Decken und Bettlilien gründlich von der Luft durchziehen lassen, ehe man das Bett macht. Solche kleine Gesundheitsregeln dienen mehr zur Erhaltung des Wohlbestehens und des Lebens als weitgepriesene Mittel. Mit Herzbeugung und Entsetzen lesen wir von den Tausenden, welche der Krieg dahinnmährt; allein unbeachtet fallen uns zur Rechten und zur Linken die Opfer der vielen unerklärlichen Krankheiten, deren Ursprung man in zahllosen Fällen auf die mangelhafte Speisung der Lungen zurückführen kann, auf die schlechte Einrichtung unserer Schlafzimmer.

**5. Die Verdauung.** „Warum“, „was“ und „wie“ müssen wir essen und trinken? „Essen und Trinken erhält den Leib,“ ist eine alte und sehr wahre Lebensart. Mit dem Baue unseres Körpers verhält es sich auf ziemlich ähnliche Weise wie mit dem Baue eines Hauses. Man braucht, wie bekannt, zu einem Hausbaue sehr verschiedenes Baumaterial; man braucht da Holz, Steine, Eisen, Glas, Lehm u. dgl. m. Alle diese Stoffe müssen aber in bestimmter Weise verarbeitet werden, so das Holz zu Brettern und Balken, das Eisen zu Platten und Nägeln. Erst dann sind sie zur Herstellung von Wänden und Räumen mit Thüren, Fenstern, Defen, Schüsseln u. s. w. zu verwenden. Ganz dasselbe ist der Fall mit dem Bau des menschlichen Körpers. Es sind dazu ebenfalls eine Anzahl ganz verschiedener Stoffe nöthig, wie Wasser, Eiweißstoffe, Fette, Salze, Kalk, Eisen u. s. w. Diese Stoffe müssen nun aber erst innerhalb unseres Körpers für den Aufbau vorbereitet und zu den kleinsten Körpertheilen, wie zu Bläschen (Zellen), Fäserchen, Röhrchen, Plättchen und Häutchen verarbeitet werden. Erst dann können sie zur Zusammensetzung größerer Körpertheile, wie der Knochen, Knorpel, Muskeln (des Fleisches), Nerven u. s. w. dienen.

Wie bekannt, gibt es an jedem Gebäude fortwährend auszubessern, da dasselbe ja durch die Zeit und den Gebrauch außen und innen Schaden leidet. Natürlich sind dann die Schäden an den ruinirten Theilen nur mit demjenigen Material auszubessern, aus welchem sie gearbeitet waren. Die Fenster müssen durch Glas, die Mauern durch Steine, die Schüsseln durch Eisen u. s. f. reparirt werden. — Ebenso verhält es sich mit unserem Körper. So lange wir leben, muß sich derselbe fortwährend in allen seinen Theilen ab, und er kann nur dann ordentlich ausgebessert und gesund erhalten werden, wenn das Abgenutzte immerfort wieder aufgebaut wird, nämlich das Fleisch durch Fleischstoffe, die Knochen durch Kalk und Phosphor, die Nerven durch Eiweiß und Fett. Das fortwährende Abnutzen (Absterben) unserer Körpertheile und das immerwährende Wiederesetzen (Erneuern) derselben nennt man den Stoffwechsel. So lange dieser vor sich geht, leben wir, hört er auf, dann sterben wir; hat er aufgehört, so sind wir todt; geht er schlecht und falsch von statten, dann sind wir krank.

Der Stoffwechsel wird mit Hilfe des Blutes im Gange erhalten. Die Stoffe, aus denen sich das Blut bildet, werden demselben durch die Nahrung mit Hilfe der Verdauung übergeben; aus dem Blut aber bauen sich alle Theile unseres Körpers auf. Deshalb eben wird das Blut als die Quelle des Lebens bezeichnet.

In einem Gebäude werden wir uns aber nur dann wohl befinden können, wenn in dessen Räumen eine angenehme Temperatur herrscht. Wir heizen deshalb bei kaltem Wetter ein. — Auch innerhalb unsers Körpers ist stets ein gewisser Grad von Wärme (30 Grad) nöthig, wenn der Stoffwechsel ordentlich vor sich gehen soll. Um diese Wärme zu erzeugen, heizen wir in unserm Körper auch ein, und zwar mit Stoffen, die dem Verbrennungsmaterial unserer Defen (Holz, Torf, Stein- und Braunkohle) in ihren Bestandtheilen ähnlich sind. Zu ihnen gehören Fette, Stärkemehl, Zucker und spirituöse Stoffe. Wir genießen dieselben mit unsern Nahrungsmitteln und zum Theil gleichzeitig auch als ernärende Stoffe. Einige dieser Stoffe, wie das Stärkemehl und der Zucker, verwandeln sich in unserm Körper