viele Lampen und Lichter brennen, und keine frische Luft hinzukommt, da verdirbt die Luft sehr bald, wie es an dem düstern, röthlichen Scheine der Flammen, die dabei dem Erlöschen nahe sind, zu erkennen ist. Am schädlichsten aber sind die Dünste von glühenden Kohlen, sobald diese nicht recht ausgebrannt sind. Oft verrathen sich jene, wie andere schädliche Dünste durch den Geruch, doch ist dies nicht immer der Fall, sondern man hat Beispiele, daß Menschen durch Kohlendunst erstickt, und also eines höchst schmerzhaften Todes gestorben sind, ohne, daß sie die Verdorbenheit der Luft merkten. Durch die Ausdünstung des frischen Kalks, durch die feuchten Dünste aufgehängter Wäsche u. s. w. wird die Luft verderbt. Dies alles muß man also aus den Wohn- und besonders den Schlafstuben entfernen, wenn man will, daß die Luft rein bleiben soll, und statt dessen dafür sorgen, daß durch das Oeffnen der Fenster oder der Thüren zu jeder Jahreszeit reine Luft von Zeit zu Zeit eindringe. Außer der Reinheit ist auch noch die Beschaffenheit der Luft in Hinsicht der Wärme und Kälte, oder ihre Temperatur zu beachten. Die natürliche Temperatur können wir nicht immer vermeiden, aber dadurch gerade sieht man auch ihre Einwirkung auf den Körper ein. Hitze erschlafft den Menschen, und macht ihn träge. Entsteht sie vom Klima und von der Witterung, so kann man sie in vielen Fällen nicht vermeiden, desto größere Vorsicht muß man dann anwenden, damit die große Wärme keine schädliche Folgen habe. Dahin gehört, daß man nicht laufe, sich überhaupt vor zu starker Bewegung hüte, sich nicht dem Luftzuge aussetze, wenn man erhitzt ist, und nichts Kaltes trinke; auch ist es schädlich, bei starkem Sonnenbrand ohne Kopfbedeckung zu gehen, weil man sich leicht dadurch den Verlust des Gedächtnisses und andere Uebel zuziehen kann. Die Ofenwärme, deren Temperatur stets von uns abhängt, muß mäßig sein, denn sonst ist sie gefährlicher als die Sonnenwärme von gleicher Stärke. Mäßige Kälte ist dem Körper zuträglicher als Wärme; sie giebt ihm Munterkeit und Stärke, befördert die Verdauung, und erleichtert alle Verrichtungen desselben. Gesunde Menschen befinden sich daher bei einem mäßigen Grade der Kälte viel besser, als bei großer Wärme, ja die Völker in der gemäßigten Zone zeigen ebendaher einen weit größern Grad der Thätigkeit, als die in der warmen Zone lebenden Menschen. Ein bedeutender Grad der Kälte ist