

19. Halt deine Seele frei von Haß,  
Neid, Zorn und Streites Übermaß  
und richte immer deinen Sinn  
auf Seelenruh' und Frieden hin!  
20. Bewege täglich deinen Leib;  
sei's Arbeit oder Zeitvertreib!  
Zu viele Ruh' macht dich zum Sumpf,  
macht dich an Leib und Seele stumpf.

21. Und wirst du krank, so frag um Rat  
den, der das rechte Wissen hat;  
geh nicht zu Pfluschern; selten wird  
noch gut, was einmal ruiniert!  
22. Willst sterben ruhig, ohne Scheu,  
so lebe deiner Pflicht getreu;  
betracht den Tod als einen Freund,  
der dich erlöst und Gott vereint!

Chr. B. Gufeland.

## 157. Unsere Ernährung.

1. Die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Menschen hängen in erster Linie von einer „guten“ Ernährung ab. Was bezweckt sie? Der menschliche Organismus bedarf ähnlich wie die Dampfmaschine fortwährend der Zuführung von gewissen Stoffen, welche die Kraftquelle für seine Lebensäußerungen liefern. Bei der Maschine sind dies die Kohle und das Wasser, bei unserm Körper die sogenannten Nährstoffe. Diese haben aber außerdem noch die Bestimmung, abgenutzte Teile zu ersetzen und das Wachstum des Körpers zu ermöglichen. Man kann also sagen: Aufgabe der Ernährung ist, dem Organismus die Nährstoffe in richtiger Menge und Beschaffenheit beizubringen.

2. Als Nährstoffe sind zu nennen: Eiweiß und der ihm naheverwandte Leim, Fett und Kohlehydrate — unter ihnen besonders Stärke und Zucker, — Wasser und mineralische Stoffe, von denen Kochsalz, Eisen- und Kalkverbindungen hier erwähnt werden sollen. Die meisten Nährstoffe werden in Gestalt der Nahrungsmittel aufgenommen. Die künstlichen Zubereitungen dieser Gemenge sind die Speisen.

3. Durch den Verdauungsvorgang wird nun das für den Körper Nuzbare von den Auswurfstoffen geschieden; diese werden ausgestoßen; das Nuzbare wird ausgefogen und gelangt ins Blut. Eine aus Nährstoffen oder aus Nahrungsmitteln zusammengesetzte Masse, welche allen Anforderungen des Körpers genügt, bildet eine Nahrung. Allein, um diese Bezeichnung ganz zu verdienen, müssen zu der Mischung noch die Genussmittel hinzutommen. Ihre Bedeutung macht man sich am besten durch einen Vergleich klar. Sie spielen nämlich im Organismus etwa die Rolle wie bei der Dampfmaschine die Schmiere, welche ein glattes Zueinanderlaufen der Teile erst ermöglicht. Die Genussmittel finden sich zum Teil mit in den Nahrungsmitteln, insofern sie schmeckende und riechende Substanzen, die Würzstoffe, enthalten; auch werden sie sehr oft den Speisen besonders hinzugefügt.

4. Wenn es sich nun darum handelt, den Bedarf des menschlichen Körpers zu bemessen, so wird dabei nur auf das Eiweiß, das Fett und die Kohlehydrate Rücksicht genommen, da die übrigen Nährstoffe entweder schon in den Nahrungsmitteln enthalten, so z. B. die Mineralstoffe und das Wasser, oder wie dieses leicht zu beschaffen sind. Man hat nun wissenschaftlich festgestellt, daß es sehr empfehlenswert ist, wenn die tägliche Nahrung für den mäßig arbeitenden, erwachsenen Mann mit mittlerem Körpergewichte 100 Gramm Eiweiß, 100 Gramm Fett und