

gut und schlecht, Monate und Jahre lang. Der Mann hatte nur Schaden daran; er klagte, daß er so unglücklich sei und mit seiner Maschine so kränkele. Daß es die Schuld seiner Nachlässigkeit sei, sagte er freilich nicht. So ging es fort, bald etwas schlechter, bald etwas besser. Holpernd, stotternd und ächzend tat die Maschine ihr Werk, bis sie endlich stille stand und gar nicht mehr in Gang zu bringen war.

Solcher törichte Menschen, die so rucklos mit einem so kostbaren Werkzeuge umgehen, wird es wohl nicht viele geben, denkt ihr? O, ihr könnt sie täglich sehen, soviel ihr wollt. Denn es ist keine Maschine von Eisen und Stahl sondern eine von Fleisch und Blut. Jeder von uns besitzt eine so kunstvoll eingerichtete Maschine, nämlich den eigenen Körper. Dieser ist künstlicher zusammengesetzt als die künstlichste Maschine, die je von Menschenhänden gemacht worden ist. Alles, was für unser Leben nötig ist, die Verdauung unserer Speisen, der Umlauf des Blutes, das Atemholen, unsere Bewegungen, unser Sehen u. s. w. kommt durch die Tätigkeit der Körperteile zustande. Wenn alle diese Berrichtungen richtig stattfinden, alles „in guter Ordnung“ ist — so sind wir gesund. Aber sorgen wir wohl immer dafür, daß diese Berrichtungen stattfinden können? Halten wir unsern Körper „in guter Ordnung“? Leider ist das bei den meisten Menschen nicht der Fall. Essen, trinken und schlafen, nun ja, das kann jeder und tut auch jeder. Aber damit ist es noch nicht genug. Es ist nicht genügend, daß wir unsere leibliche Maschine „im Gange“ erhalten; es ist auch nicht gleichgültig, wie das geschieht. Wir wollen nicht allein leben sondern soviel wie möglich gesund leben; ohne Gesundheit sind alle Güter für uns wertlos. Daher müssen wir wissen, was unserm Leibe gesund ist, um das Schädliche vermeiden zu können.

Quizinga-Büttung (Lehr- u. Veseh. f. Hädt. u. gewerbl. Fortbildungsschulen von Södgyner).

## 72. Die Wohnung des Menschen und die Luft.

Die Stubenluft bleicht die Wangen, freie, sauerstoffreiche Luft rötet sie. Dazu kommt, daß mit dem Aufenthalte in der freien Luft gewöhnlich eine lebhaftere Körperbewegung, eine frischere Tätigkeit unserer Muskeln, ein volleres Atmen und ein regerer Blutkreislauf verbunden ist und im Gegensatz dazu mit dem Aufenthalte in der Stube eine einseitige Anstrengung bestimmter Muskeln oder einzelner Sinnesorgane oder des Denkens oder auch eine sitzende Haltung mit flacher Atmung und träger Blutbewegung. Alle diese Umstände sind für unser Wohlbefinden von der größten Bedeutung. Weitere Erfahrungen sind, daß überhaupt alle Krankheiten besser heilen, wenn den Kranken möglichst viel von der Luft aus dem Freien zugeführt wird, und daß Krankheitskeime in unreiner Zimmerluft leichter und kräftiger zur Entwicklung kommen als in reiner. Unreine Stubenluft insbesondere schwächt den Körper; er ist dann weniger widerstandsfähig, wenn zufällige Schädlichkeiten ihn treffen.