

Schmutzschicht, welche die Grenzsperrre zwischen innen und außen in gefahrvoller Weise verstärken würde. Der wässerige Schweiß, der sich aus den Schweißporen drängt, und der unsern Körper mehr oder weniger befeuchtet, ist kein reines Wasser. Es befinden sich darin gar viele Stoffe aufgelöst, die man schwerlich sonst hier suchen würde. Es sind eine Portion Salz, einige Schwefelverbindungen und Säuren in dem Schweiß enthalten. Die Natur lagert demnach in dem Strome von Schweiß, den sie vom Innern des Körpers nach außen hin sendet, auf die Haut eine ganze Masse nützlicher Stoffe ab. Nun führt zwar die Luft das Wasser in Form von feinem Dunste fort und mit diesem Dunste verbinden sich eine Menge flüchtiger Säuren des Schweißes, die ihm seinen eigentümlichen Geruch verleihen; aber die andern Stoffe bleiben als feste Kruste auf der Haut zurück und bilden einen Überzug über sie. Aus einer andern Quelle wird sogar wirklicher Talg auf die Haut abgelagert. In der mittleren Hautschicht, in der die Haare eingebettet sind, befinden sich an deren Wurzel kleine traubenförmige Drüsen, die eine ärtliche Flüssigkeit absondern. Auf der Oberfläche der Haut wird das Öl hart wie Talg, erhält ein gelbes, schmutziges Aussehen und verleiht der Haut jene Klebrigkeit und das sogenannte ungewaschene Aussehen, das wir an recht verschlafenen Gesichtern bemerken, bevor frisches Wasser und gute Seife die Reinigung vollzogen. Kommt nun zu dieser klebrigen Naturschminke noch von außen her der Staub, den kein Mensch ganz von sich abwehren kann, so vollendet sich ein Überzug, der nicht nur unserer Schönheit sondern hauptsächlich unserer Gesundheit schweren Abbruch tut.

Indessen müssen wir der Natur die Gerechtigkeit widerfahren lassen, daß sie nicht so ganz und gar unbarmherzig mit unserer Haut umgeht sondern ein sehr praktisches Mittel weiß, ihre Ablagerungen fortzuschaffen. Die Oberhaut, der sie so viel aufbürdet, wird von der Natur selber in kleinen Schüppchen abgestoßen, während sich neue Oberhaut unter ihr bildet. Wir stecken nicht gar lange Zeit in unserer Haut, sondern werfen sie in feinen Stückchen von uns ab. Wir häuten uns nicht wie die Schlangen und dergleichen Kreaturen mit einem Male sondern fahren äußerst langsam und gewissermaßen nach und nach aus der Haut.

Das ist nun freilich eine Naturreinigung, aber eine, auf die man nicht warten kann; denn wenn sich Fettigkeit auf der Oberhaut befindet, so werden die Schüppchen der Hornhaut von ihr festgehalten und helfen so den Leib noch mehr verkleistern. Wer seine Gesundheit erhalten will, muß daher für gründliche Hautreinigung seines Körpers sorgen. Mit dem Wasser muß man ein wenig Seife anwenden, weil die Seife die Fette löslich macht. Es ist Tatsache, daß die meisten der gewöhnlichen Krankheiten ihren Grund in unterdrückter Hauttätigkeit haben.

Zum Lobe der Abwaschung mit kaltem Wasser und des kalten Bades sei schließlich noch folgendes gesagt. In der zweiten Haut stecken Blutadern und Nerven; auch auf diese hat es Einwirkung, wenn die Ober-