

ganz von sich abwehren kann, so vollendet sich ein Überzug, der nicht nur unserer Schönheit, sondern hauptsächlich unserer Gesundheit schmerzlichen Abbruch thut.

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 derselben bildet. Wir stecken nicht gar lange Zeit in unserer Haut, sondern werfen sie in feinen Stücken von uns ab. Wir häuten uns nicht wie die Schlangen und dergleichen Kreaturen mit einem Male, sondern fahren äußerst langsam und einzeln aus der Haut; weshalb denn Menschen, die sich lange nicht gewaschen oder sonst die Haut einzeln durch Arbeit abgerieben haben, wie z. B. nach Hautkrankheiten, sich förmlich abpellen und als neue Menschen aus ihrer eigenen Haut kriechen.

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 derselben festgehalten und helfen so den Leib noch mehr aufzuleistern. Wer seine Gesundheit erhalten will, muß daher für gründliche Hautreinigung seines Körpers sorgen. Mit dem Wasser muß man ein wenig Seife anwenden, weil Seife die Fette löslich macht. Es ist Thatsache, daß die meisten der gewöhnlichen Krankheiten ihren Grund in unterdrückter Hautthätigkeit 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 Oberhaut rein gehalten wird. Durch fleißiges Baden hebt sich die ganze Lebensthätigkeit des Körpers, was man am Appetit bald merkt; auch fühlt man sich abgehärtet gegen Einwirkungen der Witterung, die sonst nicht selten die Quelle schwerer Leiden sind.

A. Bernstein.

114. Von der Krankenpflege.

Schon der weise Sirach sagt: „Es ist kein Reichthum zu vergleichen mit einem gesunden Leibe,“ d. h. einem Körper, dessen Organe richtig beschaffen und in regelmässiger Thätigkeit sind. Von seiten des Menschen sollte alles Mögliche geschehen, um sich dieses höchste irdische Gut, ohne welches alle anderen Güter oft nur einen ganz geringen Wert haben, zu erhalten. Es ist in der Regel viel leichter und einfacher, Krankheiten vorzubeugen, als Krankheiten zu heilen. Hat sich aber einmal eine bedenkliche Krankheit eingestellt, so ziehe man nicht nur bald einen studierten Arzt zu Rate, sondern sorge auch für die richtige Pflege des Kranken.

Bei der Krankenpflege handelt es sich vor allem um Herstellung guter Luft im Krankenzimmer. Verkehrt ist die auf dem Lande noch vielfach herrschende Sitten, ein Fenster im Krankenzimmer zu öffnen. Zug ist natürlich zu vermeiden. Wo dies nicht möglich ist, ist der Kranke während der Lüftung zu bedecken. Bei ansteckenden oder mit üblem Geruch verbundenen Krankheiten reinigt man die Luft im Krankenzimmer dadurch, daß man Essig oder mit Terpentin befeuchtete Leinwandlappen an Schnüren aufhängt, daß man Karbolsäurelösung verstäubt etc.; denn die Ansteckungsstoffe sind Keime niederer Organismen oder diese selbst, welche sich am zahlreichsten in unreiner Luft befinden, daselbst vermehren, im menschlichen Körper verbreiten und entwickeln und so die Krankheiten hervorrufen. Den besten Schutz vor Ansteckung gewährt die vollständige Trennung der Kranken