

In kranken Tagen nützen die Umschläge mit kaltem oder warmem Wasser bei den verschiedensten Gebrechen, ebenso wie kalte und warme Bäder, die schon seit Jahrhunderten in Gebrauch sind.

Gutes reines Wasser als Getränk schadet nie, ebensowenig als ein Bad oder eine Waschung, und es gibt gar keine Krankheit, in der das eine oder das andere verboten wäre.!

III. Licht und Wärme.

Das Licht ist eine Lebensbedingung der meisten Pflanzen und Tiere, so gut wie die Luft und das Wasser. Alle Pflanzen, welche grüne Blätter haben, können dasselbe nicht entbehren, weil einer ihrer wichtigsten Faktoren, das Blattgrün (Chlorophyll), durch seine Einwirkung entsteht. Darum streben die Pflanzen nach dem Lichte. Am besten sieht man dies an Orten, wo nur von einer Seite Licht Zutritt hat, z. B. in Schluchten. Da strecken sich die Bäume und Sträucher förmlich nach der Lichtquelle und erhalten dadurch oft die sonderbarsten Gestalten. Und während sie auf der dem Lichte zugewendeten Seite üppige Schosse treiben, verkümmern sie auf der lichtleeren Seite. Im Keller, wenn die Kartoffeln, Rüben und andere Gewächse zu treiben anfangen, richten sich alle Triebe nach den Kellerfenstern und gerade bei diesen kann man am besten beobachten, wie notwendig das Licht für das Wachstum der Pflanzen ist; sie sind blaß, gelblich, weil eben das Blattgrün nur im Sonnenlichte sich bilden kann. — Wir benutzen diese Eigentümlichkeit zu gewissen Zwecken. Wenn z. B. im Frühjahr Hyazinthen oder Tulpen keine Stengel treiben, die Blüten dicht über der Erde in den Blättern sitzen bleiben, so bringen wir sie zur besseren Entwicklung, indem wir einen Trichter von undurchsichtigem Stoff (Papier, Blech oder dergl.) darüber stülpen. Die Blüte reckt sich nach der Lichtquelle und hebt sich aus den Blättern. Wenn wir im Garten Endivie oder Sellerie binden, so bleiben die inneren Blätter weißgelb und weicher als die äußern. Sie können sich, des Lichts beraubt, nicht völlig entwickeln, verkümmern, werden aber für den Genuß schmackhafter. — Wie sehr auch die schöne Farbe der Blumen von der Sonne abhängt, weiß jeder; Schattenblumen haben düstere Farben. Tiere und Menschen brauchen das Licht so gut wie die Pflanzen zu ihrer Entwicklung. Im Finstern können sie nicht gedeihen. Darum verkümmern sie, wenn ihnen das Licht für längere Zeit entzogen wird. Darin liegt — neben anderem — z. B. der Grund für das frische, schmucke Aussehen des Weideviehs gegenüber dem Stallvieh. Dunkelarrest macht den Menschen bei längerer Dauer ernstlich krank.