

Tod herbeiführt oder unheilbare Herzfehler nach sich zieht. Um den schädlichen Folgen einer allenfallsigen Erkältung vorzubugen, rufe man so bald als möglich eine starke Schweißabsonderung hervor durch reichliches Trinken von heißem Wasser oder Thee, und zwar dadurch, daß man sich in das warme Bett begibt.

Einen wichtigen Teil der Lehre von der Reinlichkeit und Hautpflege bildet die Behandlung der Haare und Zähne. Erstere haben ihren Sitz in der Haut; darum ist es zu ihrer Erhaltung vor allem nötig, daß die Kopfhaut öfters recht tüchtig gereinigt werde durch Waschen mit warmem Seifenwasser, durch derbes Abkämmen oder Abbürsten. Die Haare selbst müssen ebenfalls durch öfteres Auswaschen, Bürsten und Durchkämmen mit einem feinen Staubkämme stets rein gehalten werden. Die Haare sind ferner, wenn die Talgdrüsen des Haarbodens nicht die gehörige Menge Fett zum Einjalben der Haare liefern, von Zeit zu Zeit einzuölen.

Alles, was die Ernährung des Haares durch den Haarkeim stört, wie Kälte, zu festes Binden der Haare, zu häufiges Abschneiden, Blutarmut und schlechte Ernährung der Kopfhaut, zieht Ergrauen und Ausfallen der Haare nach sich. Nur so lange der Haarkeim und das Haarsäckchen noch gesund sind, können Haare auf kahlen Hautstellen wieder wachsen. Alle Anpreisungen von Geheimmitteln, die den Haarwuchs fördern sollen, sind Betrügereien.

Daß so viele Menschen schlechte, schwarze und hohle Zähne und Zahnschmerzen haben, liegt nur daran, daß sie ihre Zähne falsch oder gar nicht pflegen und schonen. Das bloße tägliche Putzen der Zähne mit einer Bürste und Wasser oder Zahnpulver reicht nicht zur Guterhaltung derselben aus. Sie müssen durchaus noch mit einer weingeisthaltigen Flüssigkeit gepulvt und öfters durch vorsichtiges Abschaben von der sich anlegenden grünlichen oder schwärzlichen Masse (Zahnstein) befreit werden, was aber nur der Arzt besorgen kann. Die Verderbnis der Zähne ist hauptsächlich abhängig von mikroskopisch kleinen Tieren und Pilzchen, die sich vorzugsweise gern in den faulenden Überresten von Fleischspeisen entwickeln. Solche Fleischreste bleiben stets zwischen und in hohlen Zähnen vom Essen zurück, und sie sind es auch, die durch ihre Fäulnis den üblen Mundgeruch veranlassen.

(Nach Dr. Boz.)

56. Von der Krankenpflege.

Selbst bei der vernünftigsten Lebensweise läßt sich der unerbittlichste Feind unseres Lebens, die Krankheit, nicht von der Schwelle unseres Hauses bannen. Man hat oft gesagt, daß an einem Krankenlager keine