

Zustande erhalten. Die Reinigung des Blutes in den Lungen wird besonders durch das Einatmen gesunder Luft gefördert. Die Thätigkeit der Leber wird nicht selten durch zu eng anliegende Kleidungsstücke beeinträchtigt. Die Reinigung des Blutes in den Nieren läßt sich besonders durch reichliches Trinken von Wasser befördern. Die Haut, durch welche die Reinigung des Blutes mittels Ausscheidung von Schweiß und Dunst geschieht, bedarf einer besonders aufmerksamen Pflege, namentlich durch tägliches Waschen und Abreiben womöglich des ganzen Körpers, durch häufiges Baden und öfteren Wechsel der Kleidung, insbesondere der Leibwäsche.

Wenn nun auch gutes Blut in der gehörigen Menge ein Haupterfordernis für unsere Gesundheit ist, so nützt dies doch nichts, wenn das Blut nicht in stottem Strome durch den ganzen Körper fließt. Deshalb müssen wir neben der Sorge für gutes Blut ferner darauf bedacht sein, den Blutlauf in regelmäßigem Gang zu erhalten. Dies geschieht einmal dadurch, daß wir das Blut durch Aufnahme der gehörigen Menge Wassers oder flüssiger Nahrung überhaupt leichtflüssig erhalten, damit es leichter und schneller in alle Teile des Körpers gelangen, Gutes abgeben und Schlechtes aufnehmen kann. Sodann wird der Blutkreislauf fernerhin unterstützt durch angemessene Arbeit und Bewegung, hauptsächlich Turnen und durch öfteres, kräftiges Einatmen von reiner, frischer Luft. Das Blut wird in seinem Laufe insbesondere durch anhaltend sitzende Lebensweise (Schreiben, Nähen, Sticken &c.) und enge Kleidung (Halsbinden, Schnürleib, Turnergürtel) gehemmt. Endlich wird der Kreislauf des Blutes auch durch den Gesundheitszustand der dabei thätigen Organe bedingt. Soll derselbe gut von statten gehen, dann müssen die Blutumlauforgane gesund erhalten werden. Um Herz und Lungen vor Schaden zu bewahren, hüte man sich namentlich vor Erkältung, da dadurch leicht Herz- und Lungenentzündungen entstehen können. Die Herzthätigkeit wird besonders gestört durch übermäßigen Genuß starker, geistiger Getränke, durch langandauernde Ueberanstrengung (vieles Tanzen, schnelles Gehen &c.) und durch heftige Gemütsregungen (Zorn, Arger, Schreck, Furcht). Ueberhaupt alles, was starkes Herzklopfen verurjacht, ist nachtheilig.

So verlangen alle Organe, wenn sie stets geregelt thätig sein und gesund bleiben sollen, ihre gehörige Pflege; aber hauptsächlich muß das Blutgefäßsystem sorgsam gepflegt werden, weil durch den Kreislauf des Blutes der Stoffwechsel des Körpers möglich gemacht wird und davon die Gesundheit aller Organe abhängig ist.

Nach Säger.

## 58. Hauptregeln bei der Behandlung und Pflege der Tiere.

Die Haustiere gewähren dem Menschen einen außerordentlichen Nutzen und tragen ein Wesentliches zur Erhaltung und Annehmlichkeit seines Lebens bei, indem sie ihm die beste und kräftigste Speise, Stoff