

besteht, dessen krankmachende Aushauchungen sich gerade zur Nachtzeit in die Luft erheben. In Gegenden mit trockenem Boden, auf Bergen und in den höheren Stockwerken der Häuser ist umgekehrt die Nachtluft reiner und gesünder als die Luft des Tages. — Um durch offene Fenster während der Schlafzeit diese Luft sich zuzuführen, verfähre man so: Wer neben seinem Schlafzimmer über ein während der Nacht unbewohntes Zimmer verfügt, der öffne die Verbindungsthüre zwischen beiden Zimmern und lasse je nach der Kälte der Jahreszeit im anderen Zimmer nur einen der oberen Fensterflügel oder zwei, oder in den heißen Sommermonaten sämtliche obere und untere Fensterflügel offen stehen. Wer dagegen nur ein Schlafzimmer ohne Nebenräume hat, der öffne einen der oberen (von seinem Bette möglichst entfernten) Fensterflügel so weit, daß der Querriegel zwischen Fenster und Fensterrahmen eingeschoben wird, oder er klemme einen Korkstopfen zwischen beiden fest und binde mittelst einer Schnur die beiden Fenstergriffe so aneinander, daß das geöffnete Fenster zur Nachtzeit sich nicht bewegen kann, sondern nur eine gleichmäßige Spalte offen bleibt. Hierauf lasse man die Fensterrolle nieder. Dann wird während der ganzen Nacht ein Ausgleich der Luft und der Temperatur stattfinden; man wird in kühler, reiner Luft viel erquickender schlafen und sich am anderen Tage weit mehr gestärkt und arbeitslustig fühlen als im geschlossenen, mit schlechter Luft erfüllten Raume. Ebenso wird jeder an seiner Arbeitslust und Arbeitsfähigkeit den Vorteil der zur Sommerszeit geöffneten oberen Fenster spüren.

Die Öffnung der oberen Fensterflügel gewährt noch den Vorteil, daß nicht nur die Luft des Zimmers sich schneller reinigt, sondern daß man auch weniger unangenehmen Zugwind zu befürchten hat. (Vor Zugwind braucht man nicht zu erschrecken, wenn man nicht erhitzt ist. Derselbe ist nicht krankmachend und wird gesunden, nicht verweichlichten Personen keineswegs so schädlich als die schlechte Luft des zugfreien Zimmers. Die Ängstlichkeit vor Zugwind ist in grundloser Weise verbreitet und bei den meisten Personen geradezu lächerlich.)

Wer genötigt ist, in der Stube zu kochen, darf ganz besonders die Lüftung durch die oberen Fenster nicht verkümmern! Zur Sommerszeit sollte man niemals im Zimmerofen kochen, sondern sich des Petroleum-Kochherdes bedienen. Die geringe Ausgabe für denselben kann auch der ärmste Arbeiter erschwingen; sie lohnt sich ihm durch Ersparung an Brennmaterial, durch Gesundheit von Weib und Kind und durch größere Behaglichkeit der Wohnung.

In Werkstätten sollten zur Sommerszeit die oberen Fensterflügel Tag und Nacht weit offen stehen. In jedem Arbeitslokale müssen alle Fenster während der Mittagszeit geöffnet werden und womöglich auch während der Nacht; das Lüften während einiger Stunden genügt