

Stoffen aus dem Körper hinausschaffen will, und sie überläßt es uns dann, diese abgeworfenen Stoffe von der Haut zu entfernen.

2. Der wässrige Schweiß, der aus den Poren hervordringt, ist nämlich kein reines Wasser. Es sind darin gar viele Stoffe aufgelöst, die man sonst schwerlich hier suchen würde, wie Kochsalz, einiges von Schwefelverbindungen und noch andre Salze und Säuren. Nun ist zwar die Luft so freundlich, das Wasser in Form von feinem Dunst fortzuführen, und mit ihm verdunstet auch eine Menge flüchtiger Säuren des Schweißes, die ihm seinen eigentümlichen Geruch verleihen. Aber die nicht flüchtigen Stoffe bleiben als feste Kruste auf der Oberfläche der Haut zurück und bilden einen Überzug darauf.

3. Hierzu kommt noch, daß wir sogar wirklichen Talg auf der Haut ablagern. In der mittleren Hautschicht, in der die Haare eingebettet sind, befinden sich nämlich an deren Wurzeln kleine Drüsen, die eine ölartige Flüssigkeit absondern. Auf der Oberfläche der Haut wird dieses Öl hart wie Talg, erhält ein gelbes, schmutziges Ansehen und verleiht der Haut jene Klebrigkeit und das ungewaschene Aussehen, das wir an recht verschlafenen Gesichtern bemerken, bevor frisches Wasser und gute Seife die Reinigung vollzogen haben.

4. Die Oberhaut, der die Natur so viel aufbürdet, wird nun freilich von der Natur selbst in kleinen Schüppchen abgestoßen, während sich immer neue Haut unter ihr bildet. Wir häuten uns aber nicht wie die Schlangen mit einem Male, sondern fahren äußerst langsam aus der Haut. Auf diese Naturerscheinung darf man deshalb nicht warten, weil sonst gerade die Schüppchen der Hornhaut sich zu den Ablagerungen auf ihr gesellen und den Leib so gehörig verkleistern würden, daß schwere Krankheiten die Folge davon sein müßten. Das Reinhalten der Haut ist daher das erste Erfordernis zur dauernden Gesundheit des Leibes.

5. Durch bloßes Abspülen mit Wasser läßt sich dies aber nicht erreichen, da Fett im Wasser bekanntlich unlöslich ist. Auch durch starkes Reiben mit einem rauhen Lappen erzielt man noch keine völlige Reinigung, da man auf diese Weise nur die Absonderungen auf der Haut entfernt. Diese kann nur durch Seifenlauge bewirkt werden, die auch in die Poren eindringt und das Fett dort auflöst. Neben täglichem Waschen der Hände, des Gesichts und des Oberkörpers ist es deshalb notwendig, daß man, namentlich im Winter, allwöchentlich ein warmes Bad nimmt, wobei der ganze Körper gründlich mit Seife einzuschäumen und sorgfältig abzuspülen und trocken zu reiben ist. Im Sommer ist, sobald die Temperatur es gestattet, ein kaltes Flußbad vorzuziehen,