

Häutchen verarbeitet werden. Dann können sie zur Bildung der Knochen, Knorpel, Muskeln (oder Fleisch) und Nerven dienen.

2. Wie bekannt, giebt es an jedem Gebäude fortwährend etwas nachzusehen, da es ja durch die Zeit und den Gebrauch außen und innen Schaden leidet. Natürlich sind die Schäden mit dem Stoffe auszubessern, aus dem sie gearbeitet waren. — Ebenso verhält es sich mit unserm Körper. So lange wir leben, nutzt sich dieser fortwährend in allen seinen Theilen ab, und er kann nur dann ordentlich ausgebessert und gesund erhalten werden, wenn das Abgenutzte immerfort wieder ergänzt wird, das Fleisch durch Fleischstoffe, die Knochen durch Leim und Kalk, die Nerven durch Eiweiß und Fett. Das fortwährende Abnutzen (Absterben) unsrer Körperteile und das immerwährende Wiederersetzen (Erneuern) derselben nennt man den Stoffwechsel. So lange dieser vor sich geht, leben wir; hört er auf, dann sterben wir; hat er aufgehört, so sind wir tot; geht er schlecht von statten, dann sind wir krank.

Der Stoffwechsel wird mit Hilfe des Blutes im Gange erhalten. Die Stoffe, aus denen sich Blut bildet, werden demselben durch die Nahrung mit Hilfe der Verdauung übergeben; aus dem Blute bauen sich alle Teile unsers Körpers auf. Deshalb wird das Blut als die Quelle des Lebens bezeichnet.

3. In einem Gebäude werden wir uns nur dann wohl befinden können, wenn in den Räumen eine angenehme Temperatur herrscht. Wir heizen deshalb bei kaltem Wetter ein. — Auch innerhalb unsers Körpers ist stets ein gewisser Grad von Wärme ($+ 37^{\circ}$ C.) nötig, wenn der Stoffwechsel ordentlich vor sich gehen soll. Um diese Wärme zu erzeugen, heizen wir ebenfalls ein und zwar mit Stoffen, die dem Verbrennungsmaterial unsrer Öfen (Holz, Stein- und Braunkohle) in ihren Grundbestandteilen ähnlich sind. Zu ihnen gehören fettige, stärkemehlhaltige und zuckerhaltige Sachen. Wir genießen diese mit unsern Nahrungsmitteln und zum Teil gleichzeitig auch als ernährende Stoffe. Einige dieser Stoffe, wie das Stärkemehl und der Zucker, verwandeln sich in unserm Körper allmählich in Fett; man nennt diese Stoffe deshalb auch Fettbildner.

Wir bedürfen sehr verschiedner Nahrungsmittel. Milch und Eier enthalten alle jene Stoffe, die für unsern Körper notwendig sind, und deshalb könnte der Mensch auch von Milch und Eiern allein leben. Alle übrigen Nahrungsmittel dagegen enthalten nur den einen oder den andern von den Stoffen, die wir dem Blute zuführen müssen. Deshalb ist es am zweckmäßigsten, wenn unsre Nahrung eine gemischte, nämlich aus tierischen Nahrungsmitteln und Pflanzen zusammengesetzte ist. Zu einem gesunden, kräftigen Leben bedürfen wir der Abwechslung in den Speisen. Würden wir bloß von magerm Fleische, von Käse oder vom Eiweiß leben wollen, so müßten wir ebenso verhungern, als wenn unsre Nahrung bloß aus Fett, Butter oder Eidotter bestände. Ebenso können aber auch alle Mehlspeisen, besonders das Brot, nur dann als nahrhaft gelten, wenn in ihnen außer dem