

bis zum späten Abend beschäftigt mit Fegen, Scheuern und Putzen, wie es einer ordentlichen Hausfrau geziemt?" — „Ja, gute Frau, das glauben wir euch wohl; doch den hohen Wert frischer Luft für die Gesundheit eurer Hausgenossen habt ihr noch nicht recht begriffen.“ — „Aber,“ erwidert sie, „sind wir denn krank? Seht, da sitzen meine sechs Kinder! Sie sehen zwar nicht blühend aus, aber unter den Händen des Doktors ist noch keins gewesen.“ Unsere gute Hausmutter vergißt dabei, daß zwischen „nicht krank sein“ und „vollkommen gesund sein“ noch ein großer Unterschied ist. Wer weiß, ob nicht die bleiche Gesichtsfarbe der Kinder einer frischen, roten Farbe Platz machen würde, wenn die Mutter etwas mehr für frische Luft im Hause sorgte? Auf alle Fälle würden dann die Kinder kräftiger gedeihen und gegen Erkrankungen besser geschützt sein.

Jeder weiß, daß wir beständig Atem holen müssen und ohne Luft nicht leben können. Gott sei Dank! sie ist im Überfluß vorhanden. Aber es ist nicht gleichgültig, welche Luft wir einatmen. Je öfter eine und dieselbe Luft zum Atmen dient, desto ungeeigneter wird sie; denn sie erleidet in unseren Lungen eine Veränderung. Der Sauerstoff der Luft verbindet sich in der Lunge mit dem Kohlenstoff des Blutes, und dadurch entsteht Kohlenäure. Diese wird ausgeatmet und ist ein schädliches Gas, das bei großer Menge sogar den Tod herbeiführen kann. Und noch eins: Wie niemand sich in einem Waschbecken wird waschen wollen, worin sich schon vor ihm viele die Hände gewaschen haben, so sollten wir auch Ekel empfinden, wenn wir in ein Zimmer treten, in dessen Luft schon viele Menschen gleichsam ihre Lungen gebadet haben.

In den Schlafzimmern muß ganz besonders auf gute Luft gehalten werden; denn im Schlafe nimmt das Blut mehr Sauerstoff ein als bei Bewegung und Tätigkeit. Deshalb sollte des Morgens beim Aufstehen das erste sein, die Fenster weit zu öffnen und lange offen zu lassen, damit die verdorbene Luft entweichen und frische, reine Luft ins Zimmer kommen kann, die so köstlich schmeckt und doch nichts kostet.

Sugo Weber.

134. Vom Waschen und Baden.

Wenn wir die Hautoberfläche unserer Hand betrachten, so bemerken wir darauf viele kleine Vertiefungen. Dies sind die Mündungen vieler kleiner Kanäle, die aus dem Innern der Haut an die Oberfläche führen. Die Kanäle nennt man Poren. Sie sind über die ganze Hautoberfläche unseres Körpers verteilt, und die Gelehrten behaupten, daß sie über $2\frac{1}{2}$ Millionen solcher Poren berechnet hätten. Aus diesen Öffnungen