

kommt der Schweiß. Das ist aber kein reines Wasser, sondern es sind darin noch andere Stoffe enthalten, namentlich Salz, Schwefel und Öl. Der wässrige Teil des Schweißes verdunstet; die übrigen Stoffe bleiben auf der Haut zurück.

Außer dem Öl, das im Schweiß enthalten ist, tritt aus der Haut noch eine andere ölhaltige Flüssigkeit, die hart wie Talg wird, sobald sie an die Oberfläche gelangt. Von außen setzt sich außerdem Staub auf die Haut. Wenn wir darum die Hautoberfläche durch ein Vergrößerungsglas betrachten, so finden wir darauf Häufchen von Salz, von Fett und Talg, Staub und Hautschuppen, kurzum eine ganze Schmutzschicht.

Neben dem Schweiß scheidet der Körper auch viel Wasser in luftförmiger Gestalt aus. Diese Verdunstung ist noch viel wichtiger als die Schweißabsonderung. Wir brauchen wochenlang nicht zu schwitzen, ohne uns schlecht dabei zu befinden. Wird aber die Ausdünstung nur kurze Zeit unterbrochen, so tritt der Tod ein.

Viele Krankheiten entstehen nun dadurch, daß die Haut ihren Dienst nicht genügend verrichtet. Wer daher gesund bleiben will, muß seine Haut regelmäßig reinigen. Gesicht, Ohren, Hals, Oberkörper und Hände soll man jeden Morgen kalt waschen und dann mit einem groben Handtuch tüchtig abreiben. Bei dieser Waschung muß man Seife gebrauchen, weil die fettigen Stoffe durch bloßes Wasser nicht entfernt werden. Außerdem aber muß so oft als möglich eine gründliche Reinigung des ganzen Körpers vorgenommen werden. Das geschieht am besten durch Baden. Am schnellsten reinigt das warme Vollbad die Haut. Man darf aber dabei nicht vergessen, nach dem Bade eine kalte Dusche zu nehmen. Im Sommer sind die kalten Bäder, besonders die Schwimmbäder, für die Hautpflege sehr wichtig. Damit der Körper nicht zu stark erhitzt werde, muß man langsam zum Baden gehen. Dann soll man sich nicht zu schnell auskleiden und, ohne sich weiter abzukühlen, sogleich ins Wasser springen. Im Bade muß man sich kräftig bewegen. Hat man das Wasser verlassen, so soll man sich rasch abtrocknen und ankleiden. Dann aber darf man nicht still sitzen, sondern muß sich körperliche Bewegung machen.

Nach Karl von den Steinen.

135. Unsere Ernährung.

„Essen und Trinken erhält den Leib,“ ist eine alte und sehr wahre Redensart. Mit dem Bau unseres Körpers verhält es sich auf ziemlich ähnliche Weise wie mit dem Bau eines Hauses. Man braucht zu einem Hausbau sehr verschiedene Baustoffe; man