

gefäße der Haut, die infolgedessen von einer großen Blutmenge durchströmt wird. Durch die Kälte verengern sie sich, und die dort befindliche Blutmenge nimmt erheblich ab. Diese Verrihtung der Haut unterstützt der Mensch auf künstlichem Wege durch die Kleidung, indem er seinen Körper mit dickeren oder dünneren, für die Luft durchlässigen Zeugstoffen bedeckt. Er hat es so in der Hand, der Wärmeabgabe nach Belieben ein stärkeres oder schwächeres Hemmnis zu schaffen. Für die heiße und die kalte Zone erledigt sich die Kleiderfrage in einfachster Weise. Anders steht es in der gemäßigten Zone und insbesondere in Deutschland, dessen Klima nicht nur in den einzelnen Jahreszeiten, sondern oft genug an einem und demselben Tage schroffe Gegensätze aufweist. Wollte man sich hier vornehmlich auf die Kleider verlassen, so wäre man nicht selten genötigt, dieselben binnen kurzer Frist mehrfach zu wechseln. Da das ebenso un bequem als kostspielig wäre, so ist und bleibt die Hauptsache, daß der Wärmeausgleich der Haut glatt vor sich geht. Allein diese Fähigkeit findet sich im Organismus in höchster Vollkommenheit nicht von vornherein. Sie entwickelt sich erst durch allmähliche Übung. Dazu eignet sich aber nichts besser als das kühle und kalte Bad, das den Körper abhärtet und ihn an das Ertragen der Launen der Witterung gewöhnt.

Der gesunde Mensch sollte es sich deshalb zur Regel machen:

„Bade, wenn du kannst, jeden Tag deines Lebens, zum mindesten aber so oft wie möglich!“

133. Vom Alkohol.

Joseph Steger und Adolf Damm.

Was die Jugend vom Alkohol wissen soll. Wien 1906. S. 3.

Von altersher finden wir bei festlichen Gelegenheiten Wein und Bier auf reich besetzten Tafeln. Viele haben sich daran gewöhnt, diese Getränke bei den täglichen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Ja, das stärkste aller sogenannten geistigen Getränke, der Branntwein, wurde früher für ein wunderbar stärkendes, heilkräftiges Getränk gehalten und deshalb Lebenswasser genannt. Reichlicher genossen, verjagen diese geistigen Getränke den Menschen in einen widerwärtigen Zustand, den Rausch, in dem die Leute so reden und handeln, wie sie sonst zu tun sich schämen würden. Alkohol