

### 103. Von Speise und Trank.

„Essen und Trinken erhält den Leib“ ist eine alte und sehr wahre Redensart. Mit dem Baue unsers Körpers verhält es sich auf ziemlich ähnliche Weise wie mit dem Baue eines Hauses. Man braucht zu einem Hausbau sehr verschiedenes Baumaterial; man braucht da Holz, Steine, Eisen, Glas, Lehm u. dergl. m. Alle diese Stoffe müssen aber ihrer Bestimmung gemäß verarbeitet werden, so das Holz zu Brettern und Balken, das Eisen zu Platten und Nägeln. Erst dann sind sie zur Herstellung von Wänden und Räumen mit Thüren, Fenstern, Öfen und Schließern zu verwenden. Ganz dasselbe ist der Fall mit dem Baue des menschlichen Körpers. Es sind dazu ebenfalls eine Anzahl ganz verschiedener Stoffe nötig, wie Wasser, Eiweiß, Fette, Salze, Kalk, Eisen u. s. w. Diese Stoffe müssen nun aber erst innerhalb unsers Körpers für den Aufbau vorbereitet und zu den kleinsten Körperteilchen, wie zu Bläschen (Zellen), Fäserchen, Röhrchen, Plättchen und Häutchen verarbeitet werden. Erst dann können sie zur Zusammensetzung der Knochen, Knorpel, Muskeln und Nerven dienen.

Wie bekannt, giebt es an jedem Gebäude fortwährend auszubessern, da es ja durch die Zeit und den Gebrauch außen und innen Schaden leidet. Natürlich sind dann die Schäden an den ruinierten Teilen nur mit demjenigen Material auszubessern, aus welchem sie gearbeitet waren; die Fenster müssen durch Glas, die Mauern durch Steine, die Schösser durch Eisen repariert werden. Ebenso verhält es sich mit unserm Körper. Solange wir leben, nutzt sich derselbe fortwährend in allen seinen Teilen ab, und er kann nur dann ordentlich ausgebessert und gesund erhalten werden, wenn das Abgenutzte immerfort wieder aufgebaut wird: das Fleisch durch Fleischstoffe, die Knochen durch Leim und Kalk, die Nerven durch Eiweiß und Fett. Das fortwährende Abnutzen (Absterben) unserer Körperteile und das immerwährende Wiederersetzen (Erneuern) derselben nennt man den Stoffwechsel. Solange dieser vor sich geht, leben wir; hört er auf, dann sterben wir; hat er aufgehört, so sind wir tot; geht er schlecht und falsch von statten, dann sind wir krank.

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

In einem Gebäude werden wir uns aber nur dann wohl befinden können, wenn in dessen Räumen eine angenehme Temperatur herrscht. Wir heizen deshalb bei kaltem Wetter ein. — Auch innerhalb unsers Körpers ist stets ein gewisser Grad von Wärme (+30° R.) nötig, wenn der Stoffwechsel ordentlich vor sich gehen soll. Um diese Wärme zu erzeugen, heizen wir auch ein, und zwar mit Stoffen, die dem Verbrennungsmaterial unserer Öfen (Holz, Stein- und Braunkohle) in ihren Grundbestandteilen ähnlich sind. Zu ihnen gehören fettige, stärkemehlhaltige, zuckerhaltige und spirituöse Sachen. Wir genießen dieselben mit unsern Nahrungsmitteln und zum Teil gleichzeitig auch als ernährende Stoffe. Einige dieser Stoffe,