

Wer nicht kommt zur rechten Zeit, der muß essen, was übrig bleibt. — Wenn's am besten schmeckt, soll man aufhören. — Mäßigkeit ist die beste Arznei. — Wenn die Maus satt ist, schmeckt das Mehl bitter. — Eine fette Küche macht einen mageren Beutel. — Aus einem reichen Schlecker wird ein armer Lecker. — Die Karte und die Kanne machen manchen zum armen Manne. — Im Becher ertrinken mehr denn im Meer. — Es trinken tausend sich den Tod, eh' einer stirbt in Durstes Not. — Trunkenheit hat drei S: Sünde, Schaden, Schande. — Halte Maß in Speis' und Trank, so wirst du alt und selten krank!

42. Die Luft, die wir atmen.

Die Luft enthält eine mehr oder minder große Menge von Verunreinigungen. Hieher gehören die Ausdünstungen der Menschen, namentlich in Schlafräumen oder in Zimmern mit vielen Bewohnern, besonders auch in Schulstuben. Ferner wirken verunreinigend die aus manchen gewerblichen Betrieben, wie Leimsiedereien, Gerbereien, Gasanstalten oder chemischen Fabriken sich entwickelnden Gase, die schon durch ihren unangenehmen Geruch lästig fallen. Ansehnliche Mengen von feinen Körperchen können wir in der Luft als Sonnenstäubchen wahrnehmen, sobald ein Sonnenstrahl durch eine Spalte in einen dunklen Raum fällt. Zu diesen in der Luft enthaltenen festen Bestandteilen gehört auch der Staub, der durch den Verkehr in den menschlichen Wohnplätzen oder durch den Gewerbebetrieb, z. B. in Gips- und Kalkmühlen, geliefert wird, ebenso der Ruß, der aus den Schornsteinen der Feuerungsanlagen emporwirbelt.

Derartige Luftverunreinigungen können durch ihre Menge oder ihre Beschaffenheit nicht nur lästig, sondern sogar gesundheitsgefährlich werden, da solcher Luftstaub nicht selten Krankheitserreger enthält und uns ansteckende Krankheiten zuführt.

Einen Schutz gegen das Eindringen der schädlichen Staubteile in den Körper bildet die feuchte Oberfläche der Atmungswege und der vielfach gewundene Verlauf derselben. Denn hiedurch wird erreicht, daß viele Staubteile bereits an den Wänden der Nasenhöhle haften bleiben. Es ist daher ratsam, nie anders als bei geschlossenen Lippen, nur durch die Nase zu atmen.

Gleichwohl werden nicht alle Gefahren dadurch beseitigt; denn man beobachtet an Orten, deren Luft vielen Verunreinigungen ausgesetzt ist, besonders Erkrankungen der Atmungswerkzeuge.