

Ihr so gesund seid wie ich, so soll's mich freuen.“ Der Doktor sagte: „Das hat Euch ein guter Geist empfohlen, daß Ihr meinem Rate gefolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden. Aber Ihr habt noch Eier im Leibe; deswegen müßet Ihr wieder zu Fuß heingehen und daheim fleißig Holz sägen und nicht mehr essen, als der Hunger verlangt, damit die Eier nicht ausschlüpfen; so könnt Ihr ein alter Mann werden —“ und lächelte dazu. Aber der reiche Fremdling sagte: „Herr Doktor, Ihr seid ein feiner Kauz, ich versteh' Euch wohl.“ Und er folgte dem Rate und lebte sieben- undachtzig Jahre, vier Monate und zehn Tage so gesund wie ein Fisch im Wasser.

J. P. Hebel.

40. Frische, reine Luft.

Frische, reine Luft ist für uns eine Lebensbedingung. Viele Menschen fürchten den leisesten Zug mehr als alles in der Welt. Sie schauen aus, ob Ost- oder Westwind weht und ob sie auch „an die Luft“ gehen dürfen. Lieber hocken sie die größere Zeit des Tages in schlecht oder gar nicht gelüfteten Arbeits- oder Wohnräumen, deren Luft mit Tabakqualm und anderen Naturwidrigkeiten noch verschlechtert ist. Auf Eisenbahnfahrten muß sich der Luftfreund im gefüllten Abteil, dessen Luftmenge fast in einer Stunde verbraucht ist, ein offenes Fenster geradezu erkämpfen. Nachts schlafen die meisten Menschen bei geschlossenen Fenstern, weil sie glauben, Nachtluft sei besonders schädlich. Laßt sie nur einströmen, besonders in dem Zimmer, das mit dem Schlafraume durch eine offene Thür verbunden ist!

In öffentlichen Versammlungsräumen herrscht oft eine so schlechte Luft, daß Erkrankungen jener Personen, die sich darin aufhalten, unausbleiblich sind. Diese spüren erst draußen den Gegensatz zwischen der Binnenluft und der freien Gottesluft. Schade, daß wir die ausgeatmete Luft nicht sehen können wie etwa den Tabakrauch. Wenn dies der Fall wäre, würde jeder ein Freund des offenen Fensters sein.

Die Luft ist unser Element, wie das Wasser das Element der Fische ist. Wir sollen aber nicht nur Luft atmen, sondern auch unsern Körper im Luftmeere baden. Unsere Haut ist ein Ausdünstungsorgan, folglich muß sie auch mit der Luft in Berührung kommen. Unsere Kleidung soll daher durchlässig sein. Die Federbetten sind gewöhnlich so dick, daß sich die Ausdünstungen in dem Innern derselben fangen und nicht hindurchgelangen. Vorzuziehen sind deshalb besonders im Sommer die Wolldecken. Als Unterlage dienen feste Matratzen. Auch der Fußbekleidung müssen wir eine besondere Aufmerksamkeit zuwenden. Der undurchlässige Schuh verhindert die Ausdünstung, daher wird der Strumpf feucht. Um aber diese Feuchtigkeit zu verdampfen, ist so viel Wärme nötig, wie sie das arme Blut,