

sind, also gerade denen, welche ihn am häufigsten trinken, am meisten. Es wäre in jeder Hinsicht gut, dieses wirklich schädliche Getränk, für welches so vieles Geld aus unserem Vaterlande geht, gänzlich zu verbannen.

Nach einer Erhitzung, sie rühre aus Körper- oder Gemüthsbewegungen her, kalt zu trinken, ist sehr schädlich und oft tödtlich. Durch die Hitze sind die Gefäße zu sehr ausgedehnt und erweitert — die Kälte zieht sie plötzlich zusammen, macht Stockungen der Säfte, und kann dadurch die Schwindsucht und den Tod verursachen. Nach einer geschehenen Uebereilung dieser Art muß man sich schnell und stark bewegen, oder viel warmes Getränk genießen.

Von der Luft.

Die Luft ist das eigentliche Element, in welchem wir leben. Durch das Ein- und Ausathmen derselben werden die Lungen ausgedehnt, und der Umlauf des Blutes bewirkt. Sie dringt mit allen Speisen und Getränken in das Innere des Körpers, und wirkt sehr verschieden auf uns. Die äußere freie Luft können wir nicht verändern — wir müssen sie nehmen, wie Klima und Jahreszeit sie nehmen; aber die in unseren Wohnungen und in gewisse Bezirke eingeschlossene Luft können wir auf mancherlei Art verändern, z. B. verunreinigen oder erwärmen. Je reiner die Luft ist, desto wohlthätiger ist sie für unsere Gesundheit. Wie wohl ist uns nicht, wenn wir, nachdem wir den Winter hindurch in der dunstigen Stube zugebracht haben, wieder im Freien die reine milde Luft des Frühlings einathmen können. Am schädlichsten wird die Luft verunreinigt durch die Ausdünstungen faulender und verwesender Körper und stehender Wasser, durch Kohlendampf und ähnliche Dünste, selbst durch die Ausdünstungen der Menschen und Thiere. Die Zimmer müssen daher hoch und geräumig seyn; es muß in ihnen nichts, was irgend einen Dunst von sich giebt, geduldet werden, und die Fenster müssen Winter und Sommer in Wohn- und Schlafzimmern täglich einige Stunden geöffnet werden. Schlafzimmer müssen nicht geheizt, oder gar mit duftenden Blumen und Sträuchen, oder neu angestrichen-