

Speichel, Magensaft, der Schweiß und andere bereitet. Das, was dem Blute auf diese Weise abgeht, führen ihm die aus den Speisen bereiteten Säfte und die Luft wieder zu. Deshalb ist zur Bereitung eines guten Blutes gesunde Nahrung und eine reine Luft vonnöthen. Körperliche Arbeit fördert den regelmässigen Blutumlauf, so wie ihn eine sitzende Lebensart und Unthätigkeit mindert. Ferner wirken darauf die Zustände der Seele. So macht die Freude, dass sich das Blut schneller, Gram und Traurigkeit, dass es sich langsamer bewegt. Enge Kleidungsstücke hemmen die Strömung des Blutes. Bindet man das Tuch um den Hals zu fest, so steigt eine übernatürliche Röthe ins Gesicht. Wenn das Blut nicht gehörig ablaufen kann, schwellt es die Adern auf und verursacht dann Hitze und Kopfschmerz. Nicht minder nachtheilig wirkt das Zusammenpressen des Leibes in der Lendengegend.

Es gibt noch eine Art Gefässe, ähnlich den Adern. Sie enthalten kein Blut, heissen Saugadern, und verzweigen sich sowohl im Innern als auch in der Haut. Ihre Bestimmung ist: Flüssigkeiten, welche die Schlagadern ausdünsten, ferner die aus den Speisen bereiteten Säfte und Stoffe aus der Luft aufzunehmen und weiter zu leiten. Diese Gefässe gehen durch Drüsen, länglich runde, etwas abgeplattete Knötchen. Dort bleiben die Säfte einige Zeit oder werden weiter ins Blut geführt; denn diese einsaugenden Gefässe sind mit den Blutadern verbunden. Aus der Verzweigung der Saugadern im ganzen Körper lassen sich verschiedene Erscheinungen erklären. So begreift man hieraus, warum äussere Umschläge und Einreibungen oft Wirkungen hervorbringen, die denen des inneren Gebrauchs ähnlich sind; warum manche Krankheiten durch Kleidungsstücke, ja durch blosse Berührung mitgetheilt werden können; warum ein Bad den Durst lindert u. s. w.

Für die Gesundheit ergeben sich hieraus mehrere Regeln, als: Halte die Haut rein durch Baden und Waschen, damit die einsaugenden Gefässe keinen Schmutz aufnehmen dürfen. Wechsele von Zeit zu Zeit die Kleidungsstücke, welche zunächst an der Haut liegen. Halte dich nicht zu lange in feuchten, dumpfigen Kammern und Kellern auf. Schlafe nicht mit Ungesunden in einem Bette zusammen. Ziehe nicht Kleidungsstücke von solchen Personen an, die mit Gicht, Schwindsucht oder Hautkrankheiten behaftet waren.