

Dünste, welche nasse Wäsche, die am Ofen getrocknet wird, und frischer Anstrich mit Kalk verursachen. Im Allgemeinen ist jede Luft, in der kein Licht brennen kann, zum Athmen durchaus untauglich; eine solche findet sich in lange verschlossenen Gewölben, Brunnen und Kellern. Am Tage und im Sonnenscheine entwickelt sich aus den Pflanzen die wohlthätige Lebensluft, aber des Nachts eine andere minder zuträgliche. Daher ist auch ein Gang am Tage in Gärten und Feldern erquickender, als spät des Nachts. Die Luft an stehenden Gewässern, die keinen Zu- und Abfluss haben, ist schädlich. Gegen dicke Nebel verwahrt man sich am besten, wenn man rasch geht und durch die Nase athmet. Singen und Sprechen stärkt die Kraft der Lungen, nur das Uebermaass in beiden schadet. Nichts ist aber gefährlicher als das kalte Trinken kurz nach einer Erhitzung; daraus entsteht oft die Schwindsucht, eine Krankheit der Lungen, die selten ganz geheilt werden kann.

Nicht allein die Lunge schafft Stoffe aus dem Körper und führt ihm andere zu, sondern auch die Haut nimmt Theil an dem Geschäfte. Die untere, dicke Haut ist nämlich voll zarter Ausdünstungs- und Einsaugungsgefässe, von denen jene ununterbrochen einen feinen Dunst ausscheiden, welcher durch Zwischenräume der beiden obern Häutchen dringt und nur in kalter Luft als ein Dampf, oder beim Berühren eines kalten Gegenstandes, z. B. einer Glasscheibe, als ein wässriger Anlauf sichtbar wird. Sind die Ausdünstungen während einer körperlichen Anstrengung stark, so setzen sie sich auf der Oberhaut in Tröpfchen an, und bilden den Schweiss. Zu viel Schweiss schwächt den Körper; allein bei Kranken kann sich die Natur vermöge desselben vieler schädlichen Theile entledigen und sonach die Genesung bewirken. Durch die unmerkliche Ausdünstung der Haut verlieren wir täglich mehr, als man zu glauben geneigt ist. Plötzliche Unterdrückung der Ausdünstung, vorzüglich des Schweisses nach Erkältung, erzeugt unzählige Krankheiten. Sehr schädlich ist die Zugluft; doch auch gegen sie muss man sich nach und nach abhärten. Dicke Kleidung, viel warmes Getränk, wie Kaffee und Thee, auch warme Bäder verweichlichen die Haut und machen, dass man sich leicht erkältet. Folglich ist das Bedecken des Kopfes mit Pelzmützen, das Umhüllen des Halses mit doppelten oder dreifachen Lagen von Tüchern, das Anlegen wollener Unterjacken und Wämse, um sich gegen die raube Witterung zu schützen, nicht zu billigen.