

als möglich; gehe aber nie erhitzt oder mit vollem Magen ins Wasser. — Außer Reinlichkeit gehört zur Pflege der Haut auch Vermeidung alles dessen, was die Hautthätigkeit stört. Dazu gehört: schneller Wechsel von Hitze und Kälte, das Sitzen und Liegen in feuchtem Grafe, das Trinken in erhitztem Zustande, das Tragen naß gewordener Kleider, das Bewohnen feuchter Wohnungen. Damit du jedoch nicht gar zu empfindlich gegen Hitze und Kälte, Wind und Wetter, Frost und Nässe wirst, mußt du deinen Körper abhärten. Dies erreichst du, wenn du 1. niemals zu lange schläfst; 2. mäßig im Essen und Trinken bist; 3. dich viel und bei jeder Witterung in freier Luft bewegst; 4. nicht zu warme Kleider trägst und 5. fleißig turnst und badest.

6. Die Ernährung des Körpers.

Bestandteile des Körpers. Der menschliche Körper besteht theils aus festen, theils aus flüssigen Stoffen. Das Wasser allein macht beinahe $\frac{2}{3}$ unseres Körpergewichts aus. Außerdem besteht unser Körper aus Eiweiß, Faserstoff, Käsestoff, Fetten, Salzen, Kalk, Eisen, Phosphor, Schwefel u. s. w. Die Eiweiß- und Faserstoffe (Eier, Fleisch, Milch) dienen besonders zur Bildung der Muskeln und Nerven. Aus den verschiedensten anderen Stoffen, welche Kalk, Eisen, Schwefel, Phosphor u. s. w. enthalten, bauen sich Knochen, Knorpel, Zähne und Haare auf. Das Wasser ist bei Bildung aller Körperteile notwendig. Wie bei einem Hause bald da, bald dort etwas erneuert werden muß, so auch im Körper. Dieser nützt sich durch geistige und körperliche Arbeit ab und verbraucht bald diesen, bald jenen Stoff, der durch Aufnahme von Speise und Trank ersetzt werden muß. Den beständigen Verbrauch und den Wiederersatz der Stoffe, aus denen der Körper aufgebaut ist, nennen wir Stoffwechsel.

Nahrungsmittel. Die zur Bildung der einzelnen Körperteile nötigen Stoffe nehmen wir in Form der Nahrungsmittel zu uns. Die Verarbeitung und Umbildung derselben wird durch die Verdauungswerkzeuge besorgt, die Zuführung zu den einzelnen Körperteilen durch die Werkzeuge des Blutumlaufs. Unsere Nahrungsmittel entnehmen wir dem Tier-, Pflanzen- und Mineralreiche und genießen sie theils roh, theils als Speise zubereitet. Kein Nahrungsmittel, außer Eiern und Milch, enthält alle notwendigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis; deshalb ist der Genuß einer Mischung verschiedener Nahrungsmittel dem Körper am zuträglichsten. Die Gewürze erhöhen den Wohlgeschmack und fördern die Verdauung. Das ualenthehrlichste Gewürz ist das Kochsalz, das beste Getränk ist reines Wasser.

Verdauungswerkzeuge. Die Nahrungsmittel werden im Munde mittelst der Zähne gekaut und mit Speichel vermischt. Die Zunge formt dann die Nahrung zu „Bissen“ und schiebt diese über den Kehlkopf hinweg, welcher die Luftröhre schließt, in den Schlundkopf. Durch die Speiseröhre gelangt der Bissen in den Magen. Die innere Wand desselben sondert eine scharfe Flüssigkeit, den Magensaft, ab. Durch diesen werden die Speisen aufgelöst und in Speisebrei umgewandelt. Der Speisebrei gelangt dann in den Darmkanal, der etwa sechsmal so lang als der Körper ist. Er liegt, wie der Magen, in der Bauchhöhle und besteht aus Dün- und Dickdarm. Am Anfange des Dünndarmes tritt zu dem Speisebrei aus der Leber die Galle und aus der Bauchspeicheldrüse der Bauchspeichel. Die Galle verdaut die Fettstoffe, der Speichel das Stärkemehl. An der innern Wand des Magens und der Gedärme befinden sich zahlreiche feine Sängedern. Diese saugen den Nahrungsaft auf und führen ihn in eine Blutader. Der Nahrungsaft bildet weiße Massen (weißes Blut),