

fältung und kann durch stündlich wiederholte kalte Umschläge (wollenes Tuch!) und durch Gurgeln mit geeigneten Lösungen (z. B.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel essigsaure Tonerde zu 1 Glase Wasser) häufig gebessert werden. In ernstern Fällen ziehe man den Arzt zu Rate! Gegen Erkältung schütze man sich durch entsprechende Kleidung, besonders durch Warmhalten der Füße! Die Lungenentzündung wird durch einen Spaltpilz hervorgerufen, der aber nur nach einer Erkältung wirksam wird. Stiche beim Atmen, Fieber, Schüttelfrost sind die ersten Kennzeichen. Man verschleppe die sehr gefährliche Krankheit nicht, sondern hole den Arzt! Die Diphtheritis ist die gefährlichste und ansteckendste Kinderkrankheit. Ihr Kennzeichen ist ein grauweißer Belag auf den Mandeln; sofortige ärztliche Hilfe ist dringend nötig. Die Geschwister erkrankter Kinder dürfen die Schule nicht besuchen. Die Tuberkulose ist die verbreitetste und darum verderblichste Volksseuche;  $\frac{1}{7}$  aller Menschen fällt ihr zum Opfer. Sie wird durch Bazillen hervorgerufen, die besonders in geschwächten oder entzündeten Lungen wirksam werden. Der Auswurf der Kranken enthält die Bazillen in ungeheurer Zahl. Durch Verstäubung des Auswurfs wird die Krankheit leicht verbreitet, weshalb nur Wasserspucknapfe benutzt werden sollten. Auch durch die Milch persüchtiger Kühe kann die Krankheit auf Kinder übertragen werden; darum koche man die Milch stets vor dem Gebrauche ab! Gute Ernährung, frische Luft, Kräftigung der Atemwerkzeuge und Reinlichkeit sind der beste Schutz gegen die gefährliche Krankheit.

#### **Die Ausscheidung durch die Nieren und die Haut.**

a) **Die Nieren.** Die Nieren liegen zu beiden Seiten des unteren Theiles der Wirbelsäule. Es sind Drüsen, in denen das Blut wie in den Lungen von schädlichen Stoffen und zwar vorwiegend von verbrauchten Eiweißstoffen gereinigt wird. Diese Stoffe nimmt das Blut überall aus den Zellen auf und führt sie zunächst der Leber zu. Hier werden sie in Harnstoff umgewandelt und als solcher vom Blute nach den Nieren geleitet. Diese saugen wie ein Schwamm den Harnstoff auf und scheiden ihn mit größeren Wassermengen aus dem Körper aus.

b) **Die Haut. 1. Beschaffenheit.** Man unterscheidet 3 Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Fetthaut. Die Oberhaut besteht wieder aus der Hornhaut und Schleimhaut und enthält weder Blutgefäße noch Nerven; sie ist daher gefühllos. Die sich abschuppende Hornhaut wird durch die Schleimhaut ständig erneuert. Auch Haare und Nägel sind Horngebilde der Haut. Die Haare stecken mit ihrer Wurzel im Haarbalg, einer Einstülpung der Oberhaut in die Lederhaut. Das untere verdickte Ende heißt Haarzweifel. Sie sitzt auf der Haarpapille, einer kleinen Erhöhung der Lederhaut. Von hier aus erfolgt durch Teilung der Zellen das Wachstum, so daß die Haarspitzen am ältesten sind. Alle Haare fallen mit der Zeit aus und werden durch neue ersetzt. Ist die Papille aber abgestorben, dann hilft auch keines der so oft angepriesenen Haarmittel mehr. Die Lederhaut enthält Blutgefäße, Nerven, Talg- und Schweißdrüsen. Die Fetthaut ist das Bindegewebe zwischen der eigentlichen Haut und der Muskel- oder Knochenunterlage.