

Stelle mit Fett oder Öl oder bedecke sie mit einem Umschlage, der aus Seifenbrei oder rohen geriebenen Kartoffeln hergestellt sein kann.

21. **Nahrungsmittel.** Unser Körper nutzt sich durch jeden Atemzug, jedes gesprochene Wort, jede Arbeit und Bewegung ab. Es ist daher nötig, daß die verlorenen Kräfte wieder ersetzt werden. Das geschieht durch Aufnahme der Nahrung. Diese muß, um ihren Zweck zu erfüllen, Eiweißstoffe, Fettstoffe, Salze und Wasser enthalten. Die Eiweißstoffe (Ei, Kleber, Fleisch, Milch) dienen besonders zur Bildung des Fleisches und der Nerven; die Fettstoffe (Fett, Stärke, Zucker *ic.*) erzeugen vorzugsweise die Wärme, deren der Körper nötig hat. Aus den Salzen bilden sich Knochen, Knorpel, Zähne, Haare und Nägel. Das Wasser dient mit zur Bildung aller unserer Körperteile; denn dieselben bestehen zu  $\frac{1}{2}$  aus Wasser. Ein erwachsener Mann bedarf täglich etwa 118 g Eiweiß, 500 g Stärkemehl und 56 g Fett. Kein Nahrungsmittel enthält alle diese Stoffe in dem richtigen Verhältnis, daher ist es zweckmäßig, verschiedene Nahrungstoffe zu vermischen. Als die kräftigsten Nahrungsmittel gelten Milch, Fleisch, Eier, Brot, Käse und Hülsenfrüchte.

22. **Verdauung.** Die eingenommene Nahrung wird im Munde gekaut und mit Speichel vermischt. Durch letzteren wird das in den Speisen enthaltene Stärkemehl *z. T.* in Zucker verwandelt und aufgelöst. Vom Munde geht die Speise durch die Speiseröhre in den Magen. Hier wird dieselbe durch die Bewegungen der Magenwände beständig durcheinander geknetet und mit dem sauren Magensaft vermischt, welcher besonders die eiweißhaltigen Speisen auflöst. Aus dem Magen geht der Speisebrey in den Dünndarm, der das Hauptwerkzeug für die Verdauung ist. Hier wird der Speisebrey von der Leber aus mit Galle, von der Bauchspeicheldrüse mit Speichel vermischt. Durch die bittere Galle wird das im Speisebrey enthaltene Fett in außerordentlich kleine Tropfen verteilt, der Bauchspeichel aber verwandelt das etwa durch den Mundspeichel noch nicht völlig umgewandelte Stärkemehl in Zucker, zerteilt ebenfalls die Fette und löst auch das Eiweiß auf. Der so verdünnte Speisebrey heißt jetzt Speisefast. Ganz feine Saugadern saugen aus demselben den Nahrungsaft auf und führen ihn dem Blute zu.

23. **Verdauungsregel.** Von der Kräftigkeit des Magens hängt unser Wohlbefinden ab. Ist er in stande, die Speisen schnell und leicht zu verdauen, so erhalten wir frisches, ernährungsfähiges Blut und erfreuen uns eines gesunden Körpers. Daher sei man auf Gesunderhaltung des Magens bedacht und überlade ihn niemals mit Speise oder Trank, da ihn die Überarbeitung schwächt. Die Speisen dürfen weder zu warm noch zu kalt sein; auch zerkaue man sie sorgfältig und erleichtere dem Magen sein Verdauungsgeschäft durch den Genuß von etwas Suppe, Bier oder Wasser.

„Thu' deinem Bauche nichts zu gut, er ist ein undankbarer Gast.  
Wer ihm am meisten göttlich thut, dem fällt am meisten er zur Last.“

24. **Herz und Blutumlauf.** Der Mittelpunkt des Blutumlaufes ist das Herz. Dieses hat die Gestalt eines Eis, liegt an der linken Brustseite und ist durch eine Längs- und eine Quermwand in vier Teile geschieden: zwei Vor- und zwei Herzkammern. Die rechte Vorlammer (Fig. S. 289 rV) nimmt alles Blut des Körpers durch zwei dicke Adern (oH und uH) auf und sendet es durch eine Klappe (KL) in die rechte Herzkammer (rK), von welcher es durch die Lungenpulsader (Lp) in beide Lungen (L u. L) geleitet wird. Hier tritt es mit der eingeatmeten Luft in Verbindung, nimmt den Sauerstoff auf und entsendet durch den Atem die Kohlen säure. Durch diesen Vorgang in der Lunge wird das Blut erst ernährungsfähig gemacht. Von den Lungen strömt das Blut durch die Adern (VV) in die linke Vorlammer (lV) und von dort durch die Klappe (KL) in die linke Herzkammer (lK). Von hier aus wird durch die regelmäßigen Zusammenziehungen des Herzens (Schläge) das Blut durch die großen Körperpulsadern (Kp) in alle Teile des Körpers geleitet und zur Bildung