

werden. Um sich warme Füße zu erhalten, ist neben der Reinlichkeit des Fußes öfterer Strumpfwechsel notwendig.

Verbrennungen. Die Verbrennungen der Haut sind äußerst schmerzhaft. Verbrannte Körperstellen bedeckt man mit Gewebe, das mit Öl oder Brandsalbe getränkt ist. Brandsalbe bereitet man, indem man Kaltwasser mit Leinöl zu gleichen Teilen mischt. Brandblasen dürfen nicht entfernt werden. Bei Ätzungen muß man die beschädigte Stelle vor dem Abspülen erst abtupfen. Säuren werden durch Asche, Seife, Kreide unwirksam gemacht, gelöschter Kalk durch Essig.

Erfrieren. Erfrorene Körperstellen sehen leichenähnlich blaß aus. Man muß sie langsam mit Schnee oder mit nassen Tüchern auftauern. Niemals darf man erfrorene Glieder im geheizten Zimmer auftauern. Dann entstehen böse, langwierige Wunden. Ebenso müssen Erfrorene erst aufgetaut werden, bevor man die künstliche Atmung beginnt. Das erste Getränk darf nur lauwarm sein. Erst wenn Bewußtsein, Wärme und Atmung vollständig zurückgekehrt sind, darf der Erfrorene ins warme Zimmer und ins warme Bett kommen.

Berständige Beobachtung der Tätigkeiten unserer Organe führt zu einer vernünftigen Lebensweise; diese erhält die Gesundheit des Körpers, die Frische des Geistes und erhöht damit Lebenslust und Lebensfreude. „Gesundheit ist der höchste Reichtum!“

Physik.

Wärme.

Wärmequellen.

Alles irdische Leben ist von der Sonne abhängig. Nahrung und Luft erhalten die Lebewesen von der Erde; Licht und Wärme aber gibt ihnen die Sonne. Ohne sie wäre kein Leben auf der Erde möglich, ohne Sonnenwärme müßte der ganze Erdball erstarren. Die Wärme, die die Erde während eines Jahres von der Sonne empfängt, könnte bei gleichmäßiger Verteilung eine 30 m dicke Eisschicht um die Erde schmelzen. — Die Sonne ist unsere Hauptwärmequelle.

Zum Kochen unserer Speisen und zum Heizen unserer Wohnräume und Maschinen wird die nötige Wärme durch Verbrennen von Holz, Kohlen und anderen Brennstoffen erzeugt. Wenn ein Körper verbrennt, verbindet er sich mit dem Sauerstoff der Luft. Dies nennt man einen chemischen Vorgang.