

der Zunge seinen Sitz und dient dazu, die Größe, Form und Dichtigkeit der Körper kennen zu lernen.

13. **Hautpflege.** Durch die Schweißdrüsen der Haut werden fortwährend schädliche oder überflüssige Stoffe des Blutes ausgestoßen; durch sie erhält aber auch das Blut eine Zufuhr von Sauerstoff. Für die Gesundheit des Körpers ist es daher von großer Wichtigkeit, daß diese Kanäle der Haut stets offen erhalten werden, damit sie ihre Thätigkeit fortsetzen können. Dazu ist in erster Reihe größte Reinlichkeit nötig. Jeden Tag wasche man den Oberkörper mit nicht zu kaltem Wasser und reinige ihn so von Staub und Schmutz, altem Hauttalg, eingetrocknetem Schweiß und den sich fortwährend bildenden Schüppchen der Oberhaut. Auch das Baden ist dem Körper sehr zuträglich. Wenn man erhitzt und in Schweiß geraten ist, vermeide man jede plötzliche Abkühlung, stelle sich also weder ans offene Fenster noch in die Zugluft, da sich die Schweißporen dadurch sehr leicht verstopfen. Ist die Haut durch Feuer oder kochendes Wasser verbrannt worden, so kühle man den verbrannten Körperteil zunächst mit kaltem Wasser ab. Sodann bestreiche man die verbrannte Stelle mit Fett oder Öl oder bedecke sie mit einem Umschlage, der aus Seifenbrei oder rohen geriebenen Kartoffeln hergestellt sein kann.

14. **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 u.) 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 Organe; 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 Nahrungsmittel zu vermischen. Als die kräftigsten Nahrungsmittel gelten Fleisch, Eier, Brot, Käse und Hülsenfrüchte. (S. 129.)

15. **Verdauung.** Die eingenommene Nahrung wird im Munde gelaut und mit Speichel vermischt. Durch letzteren wird das in den Speisen enthaltene Stärkemehl 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 Speisebrei in den Dünndarm, der das Hauptorgan für die Verdauung ist. Hier wird der Speisebrei von der Leber aus mit Galle, von der Bauchspeicheldrüse mit Speichel vermischt. Durch die bittere Galle wird das im Speisebrei 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 Speisebrei heißt jetzt Speiseflüssigkeit, aus welchem von ganz feinen Saugadern die Nahrungssäfte ausgezogen und dem Blute zugeführt werden. Die unbrauchbaren Stoffe aber werden durch die Zusammenziehungen des Darms immer weiter abwärts in den Dick- und zuletzt in den Mastdarm hinabgezwängt.

16. **Verdauungsregeln.** Von der Kräftigkeit des Magens hängt unser Wohl befinden ab. Ist er imstande, 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