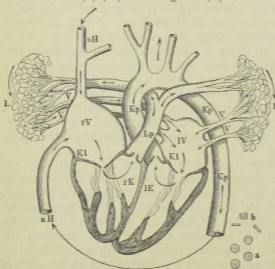


nicht zu kaltem Wasser und reinige ihn so von Staub und Schmutz, altem Hauttalge, eingetrocknetem Schweiß sowie von den sich fortwährend bildenden Schüppchen der Oberhaut. Auch das Baden ist dem Körper sehr zuträglich.

**12. Nahrungsmittel.** Unser Körper nutzt sich durch jeden Atemzug, jedes gesprochene Wort, jede Arbeit und jede 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. Ein Mann bedarf täglich 118 g Eiweiß, 500 g Stärkemehl und 56 g Fett. Kein Nahrungsmittel enthält alle diese Stoffe in richtigem Verhältnis; daher ist es zweckmäßig, verschiedene Nahrungstoffe zu vermischen. Die kräftigsten Nahrungsmittel sind Fleisch, Eier, Brot, Käse und Hülsenfrüchte.

**13. Verdauungsregeln.** Die Hauptwerkzeuge für die Verdauung sind der Magen und der Dünndarm. Von der Kräftigkeit des Magens hängt besonders unser Wohlbefinden ab. Ist er im 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 Überarbeitung schwächt. Die Speisen dürfen weder zu warm noch zu kalt sein. Auch zerkaut man sie sorgfältig. „Gut gekaut, ist halb verdaut.“

**14. Herz und Blutumlauf.** Der Mittelpunkt des Blutumlaufs ist das Herz, Die Adern führen das Blut entweder vom Herzen weg und heißen dann Arterien oder Schlagadern, oder sie führen es wieder zum Herzen zurück und heißen dann Venen. Das Herz ist ein faustgroßer, hohler Muskel. Es liegt ziemlich in der Mitte der Brusthöhle; doch neigt es sich mit dem unteren Ende nach der linken Seite zu, wo es sich daher auch durch Klopfen bemerkbar macht. Durch eine Längs- und eine Querscheidewand ist es in 4 Teile geschieden: 2 Vor- und 2 Herzkammern. Die rechte Vor- und Kammer (rV und rK) nimmt alles Blut des Körpers durch 2 dicke Adern (oH und uH) auf und sendet es durch eine Klappe (Kl) in die rechte Herzkammer (rK), von der es durch die Lungenpulsader (Lp) in beide Lungen (L u. R) geleitet wird. Hier tritt es mit der eingeatmeten Luft in Verbindung, nimmt den Sauerstoff auf und entsendet durch den Atem die Kohlensäure. Durch diesen Vorgang wird das Blut ernährungsfähig erhalten.



Das Herz des Menschen.

Von den Lungen strömt das Blut durch die Adern (VV) in die linke Vor- und Kammer (lV und lK) 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 große Körperpulsader (Kp) in alle Teile des Körpers geleitet und zur Bildung neuer Stoffe verbraucht. Die dunkeln Überreste des Blutes werden in den Venen (oH und uH) wieder der rechten Vor- und Kammer (rV und rK) zugeführt und mit Ernährungsflüssigkeit (Lymphe, Speiseflüssigkeit) vermischt.

Die Atern führen das Blut entweder vom Herzen weg und heißen dann Arterien oder Schlagadern, oder sie führen es wieder zum Herzen zurück und heißen dann Venen. Das Herz ist ein faustgroßer, hohler Muskel. Es liegt ziemlich in der Mitte der Brusthöhle; doch neigt es sich mit dem unteren Ende nach der linken Seite zu, wo es sich daher auch durch Klopfen bemerkbar macht. Durch eine Längs- und eine Querscheidewand ist es in 4 Teile geschieden: 2 Vor- und 2 Herzkammern. Die rechte Vor- und Kammer (rV und rK) nimmt alles Blut des Körpers durch 2 dicke Adern (oH und uH) auf und sendet es durch eine Klappe (Kl) in die rechte Herzkammer (rK), von der es durch die Lungenpulsader (Lp) in beide Lungen (L u. R) geleitet wird. Hier tritt es mit der eingeatmeten Luft in Verbindung, nimmt den Sauerstoff auf und entsendet durch den Atem die Kohlensäure. Durch diesen Vorgang wird das Blut ernährungsfähig erhalten.