

starker körperlicher Bewegung hebt und senkt sich der Brustkorb: wir atmen tiefer. Dabei werden auch jene Lungenteile, die sonst gänzlich ruhen, in Tätigkeit gesetzt. Darum sind körperliche Bewegungen, wie Turnen, Rudern, Wandern und Bergsteigen der Gesundheit sehr zuträglich.

Die Anzeichen von Erkrankungen der Atmungsorgane sind Husten, Auswurf, Heiserkeit und Brustschmerzen. Wohl braucht man sich ihretwegen nicht gleich zu ängstigen, doch erscheint es rätlich, möglichst frühzeitig einen Arzt zu Rate zu ziehen. Die gefährlichsten Krankheiten der Atmungswerkzeuge sind Lungenentzündung, Brustfellentzündung und Lungenschwindsucht oder Tuberkulose. Zur gründlichen Aushheilung und Vorbeugung von Rückfällen ist ärztliche Hilfe unbedingt erforderlich. Die gefürchtete Lungenschwindsucht ist eine fortschreitende Vernichtung der Lunge mit gleichzeitiger Abmagerung des Körpers. Die Zahl der Schwindsuchtsfälle steigt mit der Zunahme der Bevölkerungsdichtigkeit, und dadurch erklärt sich das häufige Vorkommen dieser Krankheit in großen Städten. Das Auftreten der Schwindsucht wird begünstigt durch schlechte Luft, ungünstige Wohnungsverhältnisse, unzureichende und schlechte Nahrung, durch geistige und körperliche Ueberanstrengung, durch Ausschweifung und durch Kummer. Diese heimtückische Krankheit tritt gewöhnlich im Alter von 15 bis 30 Jahren auf, ist erblich und ansteckend. Die Ansteckung wird verursacht durch Tuberkelbazillen, die im Fleisch und in der Milch perlsüchtiger Kühe und im Auswurfe lungenkranker Personen enthalten sind. Dieser eingetrocknete und durch die Luft verwehte Auswurf gibt Millionen Tuberkelbazillen an die Luft ab, die dann durch Einatmung in die Lungen gesunder Menschen gelangen, sich darin festsetzen und die völlige Zerstörung derselben veranlassen. Lungenkranke sollten daher das Spucken auf Fußböden und Treppen vermeiden und überhaupt die nötigen Vorsichtsmaßregeln beobachten, um ihre Mitmenschen vor Ansteckung zu bewahren. — Bei frühzeitiger Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe und genauer Befolgung ärztlicher Anordnungen kann die Lungenschwindsucht geheilt werden. Der Aufenthalt in ozonreicher Waldluft bei geistiger und körperlicher Ruhe und kräftiger Nahrung fördert die Genesung ganz beträchtlich. Das Aufsuchen eines milden Klimas und das längere Verbleiben in demselben sind in der Regel von gutem Erfolge begleitet.

Das Hören. Beim Hören spielt die Luft eine bedeutende Rolle, da sie die Schallwellen dem Gehörorgane zuträgt. Das Organ des Gehörsinnes ist das Ohr. Man unterscheidet äußeres, mittleres und inneres Ohr. Zum äußeren Ohr gehört die Ohrmuschel, der Gehörgang und das Trommelfell. Letzteres ist ein dünnes Häutchen, das den Schall nach innen leitet. Das mittlere Ohr besteht aus der Trommelhöhle und den Gehörknöchelchen: Hammer, Amboß und Steigbügel. Die Trommelhöhle enthält Luft und steht durch die Öhrtrompete oder Eustachische Röhre mit der Mundhöhle in Verbindung, wodurch ein steter Ausgleich des Luftdruckes zu beiden Seiten des Trommelfelles stattfindet. Die Gehörknöchelchen stellen die Verbindung zwischen dem Trommelfell und dem inneren Ohr oder dem Labyrinth her und übermitteln diesem alle das Trommelfell treffenden Schallwellen. Das innere Ohr oder das Labyrinth liegt in dem festesten Teile des Schädels, dem sogenannten Felsenbeine, und besteht aus einem Vorhofe, drei Bogengängen und einer Schnecke. Das innere Ohr ist mit dem Gehörwasser ausgefüllt, in welchem die