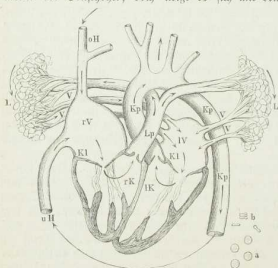


nicht zu kaltem Wasser und reinige ihn so von Staub und Schmutz, allem Hauttalge, eingetrocknetem Schweiße sowie von den sich fortwährend bildenden Schüppchen der Oberhaut. Auch das Baden ist dem Körper sehr zuträglich.

12. Nahrungsmittel. Unser Körper nützt 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 im richtigen Verhältnis; daher ist es zweckmäßig, verschiedene Nahrungsstoffe 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 Wohlfinden 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 zerkaue 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 hat die Gestalt eines Eies. Es liegt ziemlich in der Mitte der Brusthöhle; doch neigt es sich mit dem untern Ende nach der linken Seite zu, wo es sich daher auch durch Klopfen bemerkbar macht. Durch eine Längs- und eine Quertwand ist es in 4 Teile geschieden: 2 Vor- und 2 Herzkammern. Die rechte Vorkammer (Or V) 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 Kohlenensäure. Durch diesen Vorgang wird das Blut ernährungsfähig erhalten. Von den Lungen strömt das Blut durch die Adern (VV) in die linke Vorkammer (IV) und von dort durch die Klappe (Kl) in die linke Herzkammer (IK). 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 Bluts werden in den Venen (oH und uH) wieder der rechten Vorkammer zugeführt und mit Ernährungsflüssigkeit (Lymphe, Speiseflast) vermischt.



Das Herz des Menschen.