

Der Körper des Menschen besteht fast zu zwei Dritteln aus Wasser; er bedarf daher einer entsprechenden Menge flüssiger Nahrung. Der beste Trank für Kinder und Erwachsene ist frisches Brunnenwasser. Vor und während des Essens trinke man nicht viel, weil sonst der Magensaft zu sehr verdünnt wird. Geistige Getränke sind entbehrlich. Vergl. § 240 d.

Von großer Wichtigkeit ist die Zubereitung der Speisen (Mahlen, Zerreiben, Beizen und besonders Baden und Kochen), wodurch sie schmackhafter und verdaulicher (also löslicher und nahrhafter) gemacht werden sollen. Die Kochkunst hat auch für richtige Abwechslung der Speisen hinsichtlich der Aufeinanderfolge u. Zusammenziehung (Fleisch- u. Pflanzenkost) zu sorgen.

Zu scharfe Gewürze überreizen und schwächen die Organe der Verdauung; unentbehrlich ist nur das Salz. Saure Speisen darf man nicht in messingenen oder kupfernen Gefäßen kochen und aufbewahren, weil sich in diesen sonst der giftige Grünspan erzeugt.

Man hüte sich davor, beim Essen Knochensplitter, Gräten, Nirschen- und Pflaumensteine etc. mit zu verschlucken.

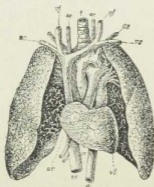
Man muß sich an eine gewisse Regelmäßigkeit im Essen gewöhnen, damit die Verdauungsorgane die nötigen Ruhepausen erhalten. Unmittelbar nach dem Essen vermeide man starke körperliche und geistige Anstrengung. Kurz vor dem Schlafengehen beschwere man den Magen nicht mehr mit Speisen, vor allem nicht mit schwerverdaulichen. (Beispiele!)

Wichtig für das Wohlbefinden ist ein geregelter Stuhlgang.

Man soll sein Brot auch durch Arbeit verdienen. Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen. Beim Essen soll man die Regeln des Anstandes beobachten und den Dank gegen den Geber aller Gaben nicht vergessen.*)

Haft du genug und Überfluß, so denk' an den, der darben muß.
über die Nahrungs- und Genußmittel selbst s. § 238—240.

234. Der Blutumlauf oder die Zirkulation.



Herz- und Lungen.

In der Brusthöhle, welche mit dem Brust- oder Rippenfell ausgekleidet und durch das Zwerchfell von der Bauchhöhle geschieden ist, liegen wohlgeborgen das Herz und die Lungen.

a. Das Herz ist das Hauptorgan des Blutumlaufs. Es ist ein faustgroßer, starker Hohlmuskel und hat eine birnförmige Gestalt. Es liegt mitten zwischen den beiden Lungen, und seine Spitze wendet sich schief links abwärts. Ringsum ist es von einer weißen Haut, dem Herzbeutel, eingeschlossen. Der innere, hohle Raum des Herzens ist durch eine Längs- und eine Querscheidewand in vier Herzräume abgeteilt, von denen die oberen Vorkammern, die unteren Herzkammern heißen (siehe Abb. S. 219). Demnach unterscheidet man eine rechte und eine linke Vorkammer und eine

*) Vgl. die Lesestücke: der geheilte Patient. Das beste Mittel, alt zu werden. Die Quelle und der Wanderer. Drei Paare und Einer. Das Brot. II, 62; I, 325, 324, 316, 185.