

K. Aus der Gesundheitslehre.

153. Von Speise und Trank.

„Essen und Trinken erhält den Leib“, „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, ist eine alte und sehr wahre Redensart. Mit dem Baue unseres Körpers verhält es sich auf ziemlich ähnliche Weise wie mit dem Baue eines Hauses. Man braucht zu einem Hausbaue sehr verschiedene Baustoffe; man braucht da Holz, Steine, Eisen, Glas, Lehm und dergleichen mehr. Alle diese Stoffe müssen aber ihrer Bestimmung gemäß verarbeitet werden, so das Holz zu Brettern und Balken, das Eisen zu Platten und Nägeln. Erst dann sind sie zur Herstellung von Wänden und Räumen mit Thüren, Fenstern, Ofen, Schlössern u. s. w. zu verwenden. Ganz dasselbe ist der Fall mit dem Baue des menschlichen Körpers. Es ist dazu ebenfalls eine Anzahl ganz verschiedener Stoffe nötig. Diese Stoffe müssen nun aber innerhalb unseres Körpers für den Aufbau vorbereitet und zu den kleinsten Körperteilchen, wie zu Bläschen (Zellen), Fäserchen, Röhrchen, Plättchen und Häutchen verarbeitet werden. Erst dann können sie zur Zusammensetzung der Knochen, Knorpel, Muskeln (oder Fleisch) und Nerven dienen. Wie bekannt, giebt es an jedem Gebäude fortwährend anzubessern, da es ja durch die Zeit und den Gebrauch außen und innen Schaden leidet. Natürlich sind dann die Schäden an den verfallenen Theilen nur mit demjenigen Stoffe anzubessern, aus welchem sie gearbeitet waren; die Fenster müssen durch Glas, die Mauern durch Steine, die Schlösser durch Eisen ausgebessert werden. — Ebenso verhält es sich mit unserem Körper. So lange wir leben, nutzt sich derselbe fortwährend in allen seinen Theilen ab, und er kann nur ordentlich ausgebessert, dadurch aber gesund erhalten werden, wenn das Abgenutzte immerfort wieder aufgebaut wird. Das fortwährende Abnutzen (Absterben) unserer Körperteile und das immerwährende Wiederersetzen (Erneuern) derselben nennt man den Stoffwechsel. So lange dieser vor sich geht, leben wir, hört er auf, dann sterben wir, hat er aufgehört, so sind wir tot, geht er schlecht und falsch von statten, dann sind wir krank. Der Stoffwechsel wird mit Hilfe des Blutes im Gange erhalten. Die Stoffe, aus denen sich das Blut bildet, werden demselben durch die Nahrung mit Hilfe der Verdauung übergeben; aus dem Blute aber bauen sich alle Theile unseres Körpers auf. Deshalb wird das Blut als die Quelle des Lebens bezeichnet. Da unsere Knochen Kalk enthalten, so können sie nur durch Kalk auf- und ausgebaut werden. Das Fleisch, die Nerven und die Haut bestehen aus Wasser, Eiweiß, Fettmasse und Salzen. Bei der Neubildung jener Organe werden demnach die genannten Stoffe verbraucht; fehlen jedoch dieselben, dann kann jene nicht erfolgen. Im Gehirn befindet sich Phosphor, im Blute Eisen, im Magensaft Chlor, Schwefel in allen