

ein Körper, desto größer ist verhältnismäßig seine Oberfläche, daher haben die Kinder die bedeutendste Abkühlungsfläche.

Dazu kommt, daß ihre Haut auch zarter ist, und daß Schnupfen und Halsentzündung bei ihnen gefährlichere Krankheiten darstellen, als bei Erwachsenen. Ferner fällt bei den Kindern meistens eine Schutzmaßregel fort, welche bei den Erwachsenen den Zugang der kalten Luft wesentlich abstumpft, das ist das Schließen des Mundes bei der Atmung. Die Luft, welche die Nasenhöhlen durchströmt hat, erreicht die Halsgebilde bereits erwärmt. Daher bedürfen die jungen Kinder in der Kälte auch einer Umkleidung des Halses und sogar des Schleierns.

Bei den Greisen ist die Geschmeidigkeit des Körpers, die Blutmasse, der Stoffumsatz und die Bewegungsfähigkeit vermindert, daher bedürfen auch sie in allen Beziehungen wie junge Kinder eines ruhigeren Gleichmaßes und des Schutzes vor den Gegenjäten. Am schädlichsten wirkt der plötzliche Wechsel der Temperatur. Wenn wir aus einem überfüllten Versammlungsraum, in dem eine heiße, feuchte Luft unsere Haut bis zur äußersten Grenze geröthet und mit Schweiß bedeckt hat, ohne wärmere Bekleidung in die Luft hinaustreten, wenn der erhitzte Tänzer mit dünnen Schuhen und baumwollenen Strümpfen heimgeht, wenn wir bei Feuerlärm aus dem warmen Bette auffahren und unverhüllt uns schnell zum offenen Fenster hinauslehnen, wenn wir nach anstrengender Wanderung den heißen, feuchten Rücken ohne Rock und Überrock gegen ein nasses kaltes Gemäuer stützen, — das sind Veranlassungen zu den heftigsten Erkältungskrankheiten. So ist auch die Zeit der häufigsten Katarthe und Entzündungen der Luftwege nicht die Zeit der gleichmäßigen Kälte, sondern die des starken und schnellsten Wechsels in der Witterung. Zu betreff der Form und des Schnittes der Kleidung ist für unsere Gesundheit von der größten Wichtigkeit, daß sie an keinem Teile des Körpers eine drückende oder schnürende Wirkung ausüben, daß sie die natürliche Form nicht künstlich verunstalten und die Entwicklung der einzelnen Organe beeinträchtigen. Bei den Säuglingen muß die warme Einhüllung doch den Gliedern die volle Bewegungsfähigkeit lassen. Enge Halskragen behindern den Abfluß des Blutes vom Kopfe und können bei Geneigtheit zu Gehirnblutungen lebensgefährlich werden. Die Qualen, welche von drückenden Stiefeln ausgehen, sind den heutigen Kulturvölkern nur allzusehr bekannt.

Die Hautpflege wird, wie im obigen gezeigt worden ist, zu einem großen Teil schon von der Kleidung mitbesorgt. Ferner sahen wir auch, wie bedeutsam die Frische und Gesundheit der Haut für unser Gesamtbefinden, namentlich für unsere Widerstandsfähigkeit den Witterungseinflüssen gegenüber ist, weil ja die Haut eine der wichtigsten Regelungsvoorrichtungen in sich enthält, durch welche der Körper seine Eigenwärme in strenger Gleichmäßigkeit zu bewahren vermag. Die Gesundheit und Frische unserer Haut hängt nun allerdings zunächst von der Gesundheit des Gesamtkörpers ab, jedoch auch zu einem sehr erheblichen Teile von ihrer unmittelbaren Behandlung. Manchen liegt mehr an der Farbe einzelner Hautteile, dem sogenannten Teint¹⁾, als an der Gesundheit. Diese mögen beherzigen, daß nur eine gesunde Haut schön ist, und daß ferner die ganze Haut derart ineinander zusammenhängt, daß man die Haut vom Kopfe

1) spr. Täng.