

nur im Äußern statt, sondern auch in allen Teilen des Innern: weil nämlich die Stoffe, aus denen die einzelnen Teile gebildet sind, sich mausgesetzt ändern, zum Teil aus dem Körper ausscheiden und durch neue ersetzt werden.

Wenn man einen Handschuh längere Zeit trägt, so nutzt er sich ab und erhält Löcher; wenn man Stiefeln oder Schuhe lange Zeit trägt, so läuft man zuletzt die Sohlen durch.

Wenn man dagegen mit der nackten Hand noch so lange gräbt, hackt oder andere Arbeit macht, so bekommt die Haut doch keine Löcher, sondern wird im Gegenteil dicker und fester; wer barfuß geht, der läuft sich die Haut seiner Füße nicht durch, sondern diese wird nur durch die Anstrengung härter und unempfindlicher. Es kann zwar die Haut durchschnitten oder durchstoßen werden, also eine „Wunde“ erhalten, oder andauernder Druck auf einer einzelnen Stelle kann eine „Blase“ veranlassen, aber durch gleichmäßige, oft wiederholte Arbeit und Anstrengung wird die Haut nur kräftiger und gesünder.

Und dennoch nutzt sich die Haut unserer Hände und Füße ebenso ab, wie die Handschuhe und Schuhsohlen sich abnutzen. Aber bei unserer Haut wird durch die Ernährung immer das reichlich ersetzt, was durch Abnutzung verloren gegangen ist. Der ganze menschliche Körper nutzt sich bei anstrengender Arbeit in allen Teilen ab. Weil aber die durch Abnutzung verloren gegangenen, d. h. unbrauchbar gewordenen Stoffe wieder ersetzt werden, so dient die Arbeit dazu, den Menschen zu kräftigen und gesund zu machen.

Die in unserm Körper stattfindende Ernährung bedarf zum Ersatz der abgenutzten Stoffe wieder neuer Nährstoffe, und diese führen wir als Speisen und Getränke in den Körper ein. Der Vorgang ist folgender:

Die Nahrungsmittel und Getränke, die wir — durch Hunger und Durst gemahnt — zu uns nehmen, werden im Magen und in den Därmen „verdaut“, d. h. die festen, nahrhaften Bestandteile derselben werden „aufgelöst“ und ein Teil derselben wird aus den Verdauungsorganen von feinen Blutgefäßröhren aufgesogen; alle Nährstoffe gehen in das Blut über, und erst aus diesem treten sie durch die dünnen Wände sehr feiner Blutgefäße (Adern, in welchen das Blut durch den ganzen Körper fließt) zur Haut, zu den Knochen, den Muskeln, den Nerven, dem Gehirn, den Drüsen usw., kurz, zu allen Körperteilen, die durch die Arbeit abgenutzt worden sind, um zu ersetzen, was verloren gegangen ist. Diesen Vorgang der Abnutzung der Stoffe und