

Ähnliche Gase bilden sich in Sümpfen, Gruben, tiefen Brunnen und an andern Orten. Daher ist das Steigen in Gruben und Brunnen nur unter der Vorsichtsmaßregel erlaubt, daß man vorher ein brennendes Licht hinunterläßt; brennt dieses ruhig weiter, dann hat es keine Gefahr; denn die Luft enthält genug Sauerstoff zum Atmen.

Nicht selten finden Verunreinigungen der Luft durch Ruß, Staub und dergleichen statt. Derartige Beimischungen reizen zunächst die Athmungsorgane (Rohr, Luftröhre und Lunge); es entstehen Husten und später die verschiedensten Lungenkrankheiten.

Am gefährlichsten aber sind Beimengungen von lebenden Organismen, kleinen unsichtbaren Pflanzen und Tieren, welche mit der Luft eingeatmet werden und die Ursache verschiedener Krankheiten sind.

Reine Luft ist also eine der ersten Bedingungen für die Gesundheit. Wir erfüllen diese Bedingung, wenn wir unsere Schlaf- und Wohnzimmer, der Bewohnerzahl entsprechend, geräumig machen, wenn wir jederzeit der frischen Luft Zutritt gestatten, und wenn wir für die Entfernung der verdorbenen Luft durch Öffnen der Fenster Sorge tragen. Man kann sich nichts Besseres denken als z. B. in Krankenzimmern die Fenster fest zu verschließen. Es gibt keine einzige Krankheit, bei welcher frische Luft, wenn sie nicht zu kalt oder Zugluft ist, schadet. Bei recht vielen Krankheiten dagegen, namentlich solchen, die mit Hitze verbunden sind, ist die reine Luft die allerbeste Arznei.

Dr. Hisinger.

### 34. Vom Waschen und Baden.

In unserm Körper sammeln sich außer dem Kohlenstoff, welcher durch das Atmen ausgeschieden wird, auch Salze und Säuren. Sie sind im Körper schädlich. Teilweise werden sie durch Leber und Nieren ausgeschieden; ein großer Teil der schädlichen Stoffe aber findet den Ausweg durch die Haut. Diese besteht aus drei Schichten, nämlich aus der Oberhaut, der Lederhaut und der Fetthaut. Durch die Haut führen von innen nach außen mehr als zwei Millionen feiner Kanäle, die in der Kälte sich schließen und in der Wärme erweitert werden. Dieselben Poren genannt, endigen in den Schweißdrüsen, die sich in der Fetthaut befinden. Der in den Drüsen angesammelte Schweiß, der aus Wasser, Säuren und Salzen besteht, tritt durch die Poren an die Oberfläche. Wir nennen diesen Vorgang Hautausdünstung, wenn er langsam und unbemerktbar, Schwißen.