

Es ist ferner erwiesen, daß Cholera, Scharlach, Typhus und die Blattern hauptsächlich von Mangel an frischer Luft und den Ausdünstungen schlechter Senken, Kloaken und sonstigem Unrat herrühren. Gott hat die frische, reine Luft, ohne welche wir nicht atmen können, zur „Alltagsluft“ gemacht, zu dem allgewöhnlichsten und erreichbarsten Element, zu dem Reiche und Arme gleichen Zugang haben, wenn sie es nur wollen. Es erfordert nur ein wenig Nachdenken, um jeden Raum, den wir bewohnen, der Luft zugänglich zu machen. Wie es uns als ein schreiendes Unrecht erscheint, unsere Kinder verhungern zu lassen, so sollte es uns erst recht eine heilige Pflicht sein, ihnen sowie allen Hausbewohnern das allernötigste Lebensbedürfnis, frische Luft, nicht vorzuenthalten. Um die Luft in einem Zimmer rein und gesund zu erhalten, ist es durchaus nötig, dasselbe fleißig zu lüften. Durch Räucherungen läßt sich die Erneuerung der Luft niemals ersetzen, wohl aber ist das Aufstellen von Blattpflanzen für das Atmen von Vorteil. Am besten wirkt die Herstellung von Luftzug. In der Nacht, bei Ruhe im Schlafe, nimmt das Blut mehr Sauerstoff auf als am Tage bei Bewegung und Tätigkeit. Es ist also ganz besonders in den Schlafzimmern auf gute, reine Luft zu halten. Deshalb sollte des Morgens beim Aufstehen das erste sein, die Fenster des Schlafraumes weit zu öffnen. Auch sollte man die Deden und Betttücher einem gründlichen Luftdurchzuge unterwerfen, ehe man das Bett macht. Die Beobachtung solcher kleinen Gesundheitsregeln dient mehr zur Erhaltung des Wohlbefindens und des Lebens als vielgepriesene Arzneien.

263. Hautpflege.

Fritz Kalle und Gustav Schellenberg.

In der Haut des Menschen befinden sich unzählige kleine Öffnungen, die Poren. Durch ihre Vermittelung werden aus dem Blute unreine Stoffe ausgeschieden, die die Gesundheit auf das schwerste schädigen würden, wenn sie im Körper verblieben. Man hat berechnet, daß ein erwachsener Mensch durch diese sogenannte „Hautatmung“ täglich ungefähr $\frac{3}{4}$ Liter Flüssigkeit ausscheidet, zum größten Teil unsichtbar, weil sie sofort verdunstet. Welche Bedeutung die Hautausdünstung haben muß, leuchtet danach ohne weiteres ein.

Nun wird aber diese Ausdünstung dadurch unterdrückt, daß die Hautöffnungen (Poren) durch Schmutz verstopft werden. Hierdurch werden die ungesunden Säfte im Körper zurückgehalten und