

atmet werden. Dadurch wird das Blut gereinigt und seine dunkle Farbe verwandelt sich in eine hellrote.

Die Verbindung des Sauerstoffes der Luft mit dem Kohlenstoff des Blutes ist nichts anderes als ein langsames Verbrennen ohne Flamme, wodurch die Wärme des Blutes und damit die allgemeine Körperwärme erzeugt wird. Wir können daher die Lungen den Ofen des Körpers nennen.

Pflege der Atmungsorgane.

Aus dem Gesagten ergibt sich die Wichtigkeit reiner, frischer Luft für die Erhaltung unserer Gesundheit.

Man bewege sich daher möglichst viel in freier Luft (Waldluft) und Sorge dafür, daß die durch die Atmung, Heizung und Beleuchtung verdorbene Zimmerluft durch fleißiges Öffnen der Fenster und Türen stets erneuert wird. Besonders nötig ist dies für Räume, in denen sich viele Menschen aufhalten. Keine Luft kann man nie durch Räucherung wohlriechender Stoffe erzielen.

Atme stets durch die Nase!

„Öffnen die Nase, zu den Mund,
Das erhält den Körper gesund.“

Das Einatmen von Rauch, Staub und giftigen Gasen, wie Kohlenoxydgas, Leuchtgas, Kohlensäure in Weinkellern muß man vermeiden. — Von Jugend auf gewöhne man sich an ein tiefes Atmen und trage keine zu engen Kleidungsstücke, weil diese die Atmung und den Blutumlauf hindern. — Eine gute Körperhaltung beim Gehen und Sitzen ist für die Gesunderhaltung der Atmungsorgane äußerst wichtig.

Durch Erkältung entsteht häufig die schmerzhafteste Lungenentzündung. Die gefährlichste und verbreitetste Lungenkrankheit ist die Tuberkulose oder Lungenschwindsucht. Sie entwickelt sich durch Ansteckung und Vererbung und besteht darin, daß die äußersten, traubenförmigen Verzweigungen der Lunge vereitern, wodurch die Lunge zerstört und der Tod des Menschen herbeigeführt wird. Um sich vor Ansteckung zu schützen, benütze man nie Kleider, Wäsche und Betten von schwindsüchtigen Personen (Desinfizieren!). Noch gefährlicher ist es mit Schwindsüchtigen das Schlafzimmer zu teilen. Man dulde nie das Spucken auf den Fußboden, denn der Auswurf Schwindsüchtiger enthält Krankheitskeime. Er trocknet ein, wird zerstäubt und dann von gesunden Menschen eingeatmet (Spuckgefäße mit Wasser!). Sehr gefährlich ist auch der Genuß der von lungenkranken Kühen stammenden Milch. Man soll deshalb nur abgekochte Milch trinken.

Blutgefäße.

Das Blut ist eine rote, warme, lebrige Flüssigkeit. Betrachtet man es durch ein Mikroskop, so erkennt man, daß es aus einem gelben Wasser besteht, in dem unzählige runde, rote Scheibchen von