

§. 9. Das Fleisch füllt das Knochengerippe aus und gibt dem Körper Bewegung und Schönheit. Das Fleisch bildet einzelne Bündel, die man Muskeln nennt. Die Muskeln lassen sich ausdehnen und wieder zusammenziehen. Sie sind die Werkzeuge der Bewegung. Nicht alle Muskeln warten auf die Befehle der Seele. Die Herzmuskeln arbeiten zu unserer Lebensunterhaltung, wir mögen daran denken oder nicht. Die härteren Enden der Muskeln, womit sie an die Knochen angewachsen sind, nennt man Sehnen oder Flessen. Durch fleißigen Gebrauch der Muskeln gewinnen sie an Kraft und Stärke. Welche Handwerksleute haben in ihren Armen eine besondere Kraft? Körperarbeit ist für den Menschen eine Wohlthat. Der Mensch bedarf nach vollbrachter Arbeit der Ruhe. Durch diese Ruhe wird die verlorene Kraft wieder ersetzt. Die beste Ruhe ist der Schlaf. Junge Leute dürfen nicht länger als 7 bis 8 Stunden schlafen.

§. 10. Das Gehirn liegt in der starken Hirnschale und besteht aus einem weichen Marke. Dieses Mark ist von vielen Aderchen durchzogen. Die leichteste Erschütterung setzt das Gehirn in Bewegung. Verletzungen des Gehirns ziehen oft den Tod oder Wahnsinn nach sich. Die Fortsetzung des Gehirns heißt Rückenmark. Es zieht sich wie eine weiche, markige Schnur durch den ganzen Rückgrat. Eine Verletzung desselben ist eben so gefährlich, wie bei dem Gehirn.

§. 11. Aus dem Gehirn und dem Rückenmark gehen die Nerven hervor. Die Nerven sind lange, weiße Fäden, die sich in vielen Verzweigungen durch den ganzen Körper verbreiten. Wir empfinden durch sie; auch setzen sie alle Muskeln in Bewegung.

§. 12. Die Adern sind häutige Röhren, welche Flüssigkeiten enthalten und fortleiten. Es gibt Schlag- oder Pulsadern, Blutadern und Saugadern. Die Schlagadern liegen meist tief im Fleisch. Sie treiben das Blut aus dem Herzen in alle Theile des Körpers. Die Blutadern führen das unverbrauchte Blut wieder zum Herzen zurück. Wir erblicken sie an vielen Stellen der Haut, wo sie sich als blaue Aeste und Zweige zeigen. Die Saugadern saugen den milchähnlichen Saft aus den verdauten Nahrungsmitteln und führen ihn zum Herzen.

§. 13. Die Haut umgibt den ganzen menschlichen Körper. In ihr münden auch die Oeffnungen der Schweißdrüsen, die man Poren oder Schweißlöcher nennt. Durch diese Schweißlöcher dünst der Körper beständig aus. Bei Erhitzung werden die Poren weiter; durch plötzliche Abkühlung aber schließen sie sich sehr schnell. Dadurch entstehen dann eine Menge Krankheiten. Hüte dich darum vor schneller Abkühlung, wenn du erhitzt bist. Damit die Ausdünstung nicht durch Schmutz verhindert wird, wasche man die Haut fleißig. Am besten ist hierzu kaltes Wasser. Vor dem kalten Wasser scheuen sich viele Kinder. Die alten Deutschen aber haben sich im Angesicht ihrer Feinde im Schnee auf den Alpen gebadet! Kopf, Hals und Brust dürfen kühl, Füße und