

setzung größerer Körperteile, wie der Knochen, Knorpel, Muskeln (des Fleisches), Nerven u. s. w. dienen.

Wie bekannt, giebt es an jedem Gebäude fortwährend anzubessern, da dasselbe ja durch die Zeit und den Gebrauch außen und innen Schaden leidet. Ebenso verhält es sich mit unserem Körper. So lange wir leben, nugt sich derselbe fortwährend in allen seinen Theilen ab, und er kann nur dann ordentlich ausgebeffert und gesund erhalten werden, wenn das Abgenutzte immerfort wieder aufgebaut wird, nämlich das Fleisch durch Fleischstoffe, die Knochen durch Leim und Kalk, die Nerven durch Eiweiß und Fett. Das fortwährende Abnutzen (Absterben) unserer Körperteile und das immerwährende Wiedereinsetzen (Erneuern) derselben nennt man den Stoffwechsel. So lange dieser vor sich geht, leben wir; hört er auf, dann sterben wir; hat er aufgehört, so sind wir tot; geht er schlecht und falsch von statten, dann sind wir krank. Der Stoffwechsel wird mit Hilfe des Blutes im Gange erhalten; aus dem Blut bauen sich alle Teile unseres Körpers auf. Deshalb eben wird es als die Quelle des Lebens bezeichnet.

In einem Gebäude werden wir uns aber nur dann wohl befinden können, wenn in dessen Räumen eine angenehme Temperatur herrscht. — Auch innerhalb unsers Körpers ist stets ein gewisser Grad von Wärme (730 Grad R. oder 37½ Grad C.) nötig, wenn der Stoffwechsel ordentlich vor sich gehen soll. Um diese Wärme zu erzeugen, heizen wir in unserm Körper ein und zwar mit Stoffen, die dem Verbrennungsmaterial unserer Öfen (Holz, Torf, Stein- und Braunkohle) in ihren Bestandteilen ähnlich sind. Zu ihnen gehören Fette, Stärkemehl, Zucker und spiritulöse Stoffe. Einige dieser Stoffe, wie das Stärkemehl und der Zucker, verwandeln sich in unserm Körper allmählich in Fett; man nennt diese Stoffe deshalb auch Fettbildner. Nur die Milch und die Eier enthalten alle jene Stoffe, die unseren Körper aufbauen, in der richtigen Menge, und deshalb könnte der Mensch auch von Milch oder Eiern allein leben. Alle übrigen Nahrungsmittel dagegen enthalten entweder nicht sämtliche nötigen Stoffe oder sie enthalten dieselben nicht in der gehörigen Menge. Deshalb ist es am zweckmäßigsten, wenn unsere Nahrung eine gemischte, nämlich aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln zusammengesetzt ist. Zu einem gesunden, kräftigen Leben bedürfen wir der Abwechslung in den Speisen. Würden wir z. B. bloß von magerem Fleische, von Käse oder vom Weißen der Eier leben wollen, so müßten wir ebenso verhungern, als wenn unsere Nahrung bloß in Fett, Butter oder Eidotter bestünde. Ebenso können aber auch alle Mehlsachen, besonders das Brot, nur dann als