

Nur solange der Stoffwechsel in der angegebenen Weise vor sich geht, leben wir. Die Nahrungsmittel, welche dem Stoffwechsel die nötigen Nährstoffe liefern, sind also wirkliche „Lebensmittel“. Der Stoffwechsel ist die Grundlage des Lebens.

Nur solange der Umsatz der Stoffe reichlich und kräftig vor sich geht, sind wir gesund, können wir gehörig arbeiten und nachdenken, springen und scherzen, essen und schlafen!

Wer also gesund bleiben will, damit er seine Lebensaufgabe erfüllen kann, der muß in seinem Körper den „Stoffwechsel“ rege erhalten; mit dessen Hilfe gewinnt man Leben und Gesundheit täglich von neuem.

K. H. Reclam.

### 102. Die Lüftung der Zimmer.

1. Ein erwachsener Mensch braucht, wenn er gesund bleiben will, in der Stunde 60 cbm reiner Luft, d. i. eine Menge, die dem Rauminhalt eines mäßig großen Zimmers entspricht. Wenn er es nun doch länger als eine Stunde im geschlossenen Zimmer aushält, so erklärt es sich daraus, daß durch Wände, Fenster und Türen, selbst durch den Fußboden fortwährend neue Luft eindringt. Aber dieser Ersatz allein genügt auf die Dauer nicht, und darum bedürfen alle Zimmer, insbesondere das Schlafzimmer, unbedingt der Lüftung.

Jede Wohnung trägt stets das Gepräge ihrer Bewohner. Der Weise sorgt zuerst für Luft und Licht, ein Tor vor allem für Ausputz. Der Wert eines Zimmers besteht zunächst in seiner Größe. Es ist das Vornehmste, was es gibt, jeden Atemzug Luft nur ein einziges Mal gebrauchen zu müssen und ihn dann gleichsam beiseitelegen zu dürfen.

Leider entsprechen gerade die Schlafzimmer ihrem Zweck oft am wenigsten. Viele wohlhabende Leute widmen ihre großen Zimmer der Eitelkeit und die kleinen dem Unglück. Da schlafen sie in engen, schlechten Winkeln und erziehen Familien, so blutarm, so nervös, daß man glauben möchte, sie hätten Hunger gelitten und gehörten dem ärmsten Volke an. Prächtige Vorhänge machen den Raummangel nicht gut, und die Teppiche vollends sind schlechter als alles: Staub-sammler und Aufbewahrer von Ansteckungsstoffen.

Im Schlafzimmer des gemeinen Mannes haben Krankheit und Tod diese vornehmen Hilfstruppen gar nicht mehr nötig. Es ist zwar nicht geflissentlich von der Sonne abgewendet und nicht mit schweren Vorhängen verdunkelt, aber viel zu eng, dazu noch der Ablagerungs-platz von Kleidern, Schuhzeug und Wäsche, von Lebensmitteln und