

erfüllten Stuben auf; denn Staub und Tabakqualm sind arge Feinde der Lunge. Durch Entzündung der Schleimhaut des Kehlkopfes und der Luftröhre entsteht der Husten. Diese Entzündung ist eine Folge von Erkältung oder von Einatmen staubiger Luft. Der an den Wänden der Luftröhre haftende Staub oder Schleim reizt nämlich die Schleimhaut. Diese will ihn entfernen, und so entsteht ein stoßweises Ausatmen, das wir Husten nennen. Wer an Husten leidet, atme reine, gleichmäßig warme Luft ein, trinke viel Milch, vermeide anhaltendes Sprechen und suche das Husten möglichst zu unterdrücken, damit die Schleimhaut selbst den Schleim nach oben befördere. Durch Erkältung der Lunge, wie sie z. B. leicht durch einen zu kalten Trunk hervorgerufen werden kann, entsteht Lungenentzündung. Dann füllen sich die Luftbläschen der Luftlöcher mit Eiter an, es stellt sich Fieber ein, der Atem wird kurz, und das Leben schwebt in großer Gefahr.

**33. Kleidung.** Am heilsamsten für den Körper ist eine sich ziemlich gleichbleibende Wärme. Diese soll u. a. auch durch die Kleidung hergestellt werden. Im Winter tragen wir daher solche Stoffe, die als schlechte Wärmeleiter die Körperwärme zusammenhalten, wie Wolle, Pelz oder Seide. Im Sommer wählen wir bessere Wärmeleiter, z. B. Leinen, da sie die Körperwärme schneller nach außen abgeben als jene. Namentlich wollen Füße, Bauch, Rücken und Achselhöhlen warm gehalten sein; daher empfiehlt sich, besonders für Kranke, das Tragen wollener Strümpfe und Unterjacken. Diese saugen den Schweiß des Körpers ein und geben ihn nur langsam durch Verdunstung wieder ab. Sie schützen besser gegen Erkältung als Leinen, das die Feuchtigkeit schnell verdunsten läßt und dadurch das Gefühl der Kälte erzeugt. Dichte Kleiderstoffe wärmen nicht so gut als lockere; weitmaschige Strümpfe und Unterjacken sind demnach besser als dicht gewebte. Der Hals wird am besten bloß getragen, niemals aber darf er durch enge Halsbinden und Hemdenkragen eingeschnürt werden, wie denn zu eige Kleidung überhaupt zu meiden ist, namentlich weil sie den Blutlauf und die Tätigkeit der inneren Organe hemmt. „Den Kopf halt' kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.“ Wasserdichte Kleidungsstücke (Gummiröcke- und -schuhe) verhindern die Hautausdünstung. Sie sind deshalb nur bei Nässe und Kälte zu tragen.

**34. Die Wohnung** ist für das Wohlbefinden des Menschen von großem Einflusse. Besonders ist darauf zu achten, daß sie reine Luft und genügend Licht hat und nicht feucht ist. Um reine Luft im Zimmer zu haben, muß man es täglich mehrmals lüften, besonders wenn es von vielen Personen bewohnt ist. In dunstigen, mit Staub, Rauch oder Gestank erfüllten Stuben kann kein Mensch gedeihen. Deshalb halte man übelriechende Stoffe, wie schmutzige Wäsche, Käse usw., möglichst weit von der Wohnstube fern und dulde weder Misthaufen noch Aborten in der Nähe des Hauses. Eine freundliche, helle Wohnung stimmt das Gemüt heiter und ist einer dunkeln entschieden vorzuziehen. Die Temperatur sei mäßig, etwa + 17 bis 20° C, im Schlafzimmer genügen schon 15°. Das Einatmen eiskalter Luft während der Nacht ist nicht gesund. Der Fußboden in den Stuben werde gestrichen oder geölt, da hierdurch das schädliche Ausdünsten beim Scheuern und die Bildung von Staub verhütet wird.