

unseres Körperlebens genügt, um im Verlauf einer Stunde unseren Gewebszellen 100 ccm Sauerstoff zuzuführen.

Fehlt also unserem Körper Eisen, wie es zum Beispiel bei Blutarmen der Fall ist, so müssen wir dem Körper solches zuführen. Eisen finden wir in der pflanzlichen wie fleischlichen Nahrung. So enthalten beispielsweise 100 Gramm Äpfel 2 Milligramm Eisen, 100 Gramm Kartoffel oder Erbsen enthalten dessen 5 Milligramm, weiße Bohnen 9 Milligramm und Spinat sogar 30 Milligramm; Eier enthalten 40, Fleisch 17 Milligr. Die Milch enthält nur wenig Eisen, nämlich 2—3 Milligr in 1 Liter. Dagegen enthalten Weine einen verhältnismäßig hohen Eisengehalt: Rotwein 2,5 Milligr, Weißwein 1,5 und Obstwein sogar 20 Milligr; jedoch ist bei letzterer Tatsache beileibe nicht zu vergessen, daß neben dem nützlichen Gehalt an Eisen der weit schädlichere Gehalt an Alkohol, zumal bei den Obstweinen, besteht.

Das Neugeborene empfängt seinen Eisengehalt mit dem mütterlichen Blute, später erschöpft sich der Vorrat sehr rasch, so daß wir schon nach 6 Monaten Eisen von Außen zuführen müssen und zwar in Form von grünem Gemüse, also Spinat, Oberrüben, Rhabarber usw. Blutarme tun also gut daran, wenn sie Eisen in größeren Mengen sich einverleiben in Gestalt von tierischem Blut (Blutsuppe, Blutwurst) Leber, (gleichgültig von welchem Tiere) Eiern, Grüngemüse, Obst, Tomaten, Salaten usw.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß in unseren Speisen unmittelbar mit dem Eisen noch kleinere Mengen Kupfer verbunden sind, und auf dieser Tatsache mag es wohl beruhen, daß dem menschlichen Körper zugeführtes metallisches Eisen, wie es in der Regel die Ärzte in Gestalt von Pillen und Tinkturen verschreiben, auch nicht annähernd den Nutzen bringt, wie die Zuführung von natürlichem Eisen, sei es nun pflanzlichem, sei es nun tierischem Eisen. Wir sehen daraus wieder einmal, daß die Natur allgütig für die Erhaltung des Menschen vorgesorgt hat.



Vergiss nicht

alle Speisen gründlich zu kauen,
 daß zu viel Essen oder zu viel Trinken auf einmal ungesund ist,
 daß tiefes Atmen eine der wohlthuendsten Leibesübungen ist,
 daß der Aufenthalt im Freien notwendig ist,
 daß die Lungen an ihrer Arbeit gehindert werden, wenn du eine schlechte Haltung beim Gehen einnimmst,
 daß du wenigstens einmal in der Woche badest, ganz gleich ob im kalten oder im warmen Wasser,
 daß du in heiterer Stimmung sein mußt, besonders bei den Mahlzeiten,
 daß deine Gesundheit ein wertvolles Gut ist und du darum alles tun mußt, um sie dir zu erhalten.



Nervenkraft.

Welch ein wunderbares Ding ist doch die vollkommen entwickelte Nervenzelle, wie wir sie im Nervenzentrum und Großhirn des Menschen finden; man denke einmal darüber nach, was diese kleinen Lebenszellen für uns bedeuten: mit einigen von ihnen sehen wir, mit anderen hören