

Ist die Schulzeit beendet, so bringt die Ausbildung des Körpers zur Geschlechtsreife neue Einflüsse wieder mit sich, welche mächtig auf den Körper einwirken und daher vom sanitären Standpunkt Beachtung erfordern. Die „jungen Herren“ treten theils ihre spätere Berufslaufbahn an, theils besuchen sie höhere Lehranstalten; unser Augenmerk soll sich zunächst auf die Letzteren richten, weil bei denselben die Bedingungen, welche bei den Schulkindern vorliegen, in noch viel höherem Grade vorhanden sind: die körperliche Erholung und Entfaltung wird einerseits durch die grosse Anzahl der Unterrichtsstunden und durch die Menge der häuslichen Aufgaben gehindert, andererseits aber auch von den jungen Leuten selbst sehr vernachlässigt, es entstehen so auf sehr bequeme Weise recht hartnäckige Stubenhocker. Auch ihnen winkt auf dem Lande Erholung und Kräftigung.

Noch mehr aber interessiren uns hier junge Mädchen. Im 14.—15. Lebensjahre entwickelt sich in unserem Klima der weibliche Organismus zu seiner späteren Lebensaufgabe. Auch hier gilt das oben von den Säuglingen gesagte: „was in dieser Periode in sanitärer Beziehung gesündigt wird, rächt sich während des ganzen Lebens.“ In dieser Zeit wachsen die jungen Mädchen rasch in die Höhe, die Entwicklung voluminöser Organe im Innern geschieht mehr weniger auf Kosten des ganzen übrigen Körpers, die Mädchen sind hager, bleich, leicht reizbar, kurz, man hat das vor sich, was man zu gut Deutsch einen „Backfisch“ nennt. Diese Zeit ist den jungen Mädchen selbst nicht allzubehaglich und je eher dieselbe überwunden ist, um so besser. Es lässt sich in dieser Beziehung viel thun, ein normales Leben, gute Kost, Bewegung in frischer Luft bringen viele junge Mädchen über diese Klippe hinweg. Aber leider bringen