

Schokolade und Kakao

sind die gefährlichsten narkotischen Getränke. Obgleich die Kakaobohne weniger Xanthin als Kaffee und Tee enthält, so ist ihre Wirkung doch nachteiliger, weil dieser Giftstoff nicht aus dem Getränke ausgeschieden werden kann, wie beim Kaffee und Tee, wenn diese richtig zubereitet werden. Man trinkt im Kakao die ganze Menge von Xanthin in der Flüssigkeit und vor allem im Bodensatz mit. Man sei also sehr vorsichtig beim Gebrauch derselben. Die sogenannte Nahrhaftigkeit der Kakaobohne verleitet viele zu diesem Getränk, welche dafür mit einem Gefühl der Schwerfälligkeit büßen müssen.

Bei Schlaflosigkeit sollen alle narkotischen Getränke vermieden werden. Dagegen bereite man sich einen

Gesundheitskaffee

auf folgende Weise. Man nehme 2 Teile geröstete Gerste (mit den Hülsen), 1 Teil Weizen und 1 Teil Roggen und füge nach Belieben feingeschnittene geröstete gelbe Rüben hinzu. Dieses Gemisch gibt ein gesünderes Getränk als Malzkaffee. Man bereitet ihn auf dieselbe Weise zu wie arabischen Kaffee. Man siede Getreidekaffee nie, damit er sein Aroma nicht verliert.

Ungegorener Traubensaft

ist ein gutes Getränk, wenn er Verwendung findet wie andere Fruchtsäfte, d. h. in kleinen Quantitäten und gemischt mit ergänzenden Speisen, wie Cerealien. Als Getränk zu Mahlzeiten ist er zu verwerfen, da er außerordentlich leicht in Gärung übergeht, und dann ein Gefühl der Schwere erzeugt. Dies ist die Ursache, weshalb er unter Abstinents keine allgemeine Verbreitung findet. Wenn man diese Gärung vermeiden will, trinke man nie ungegorenen Wein zu den Mahlzeiten, sondern in der Zwischenzeit, indem man ihn langsam nippt und mit Speichel mischt, in Verbindung mit etwas Brot.

Wein.

Gegorener alter Wein verursacht nicht nur keine Gärung, sondern verhindert solche nach der Mahlzeit getrunken. Er ist ein vorzügliches Blutreinigungs- und Stärkungsmittel für alte Leute und solche mit ungenügender Zirkulation. Junge Leute können denselben entbehren. Die Wirkung des Wein-