

Der Thee ist ebenfalls mehr ein Reizmittel als ein durststillendes Getränk. Sein wirksamer Stoff, das Theein, erregt insbesondere die Nerventhätigkeit, während er den Kreislauf des Blutes beruhigt. Von den beiden Sorten (grüner und schwarzer) ist der schwarze der am wenigsten aufregende und darum der unschädlichere. Da Thee die Thätigkeit der Haut befördert, so ist sein Genuß in feuchten oder kalten Gegenden, wo es vielleicht auch schlechtes Trinkwasser giebt, mehr von Nutzen als der des Kaffees, daher seine Beliebtheit in Großbritannien, an den Küsten der Nord- und Ostsee, in Rußland, der Nordostküste der Vereinigten Staaten, in Hinterindien u. sowie auf Schiffen erklärlich. Der Thee stört wie der Kaffee die Verdauung genossener eiweißartiger Körper, da seine Gerbsäure sie niederschlägt, ist also wie der letztere ein Sparmittel. Der übermäßige Theegenuß bewirkt Schlaflosigkeit durch erhöhte Nervenreizung, ein Gefühl allgemeiner Unruhe, Zittern der Glieder, selbst krankhafte Zufälle, erschwertes Atmen und ein Gefühl der Angst in der Herzgegend, ruft also kurz mancherlei Nervenleiden hervor. Die Ersatzmittel des Thees sind entweder unbedeutend (Lindenblüten, Stiefmütterchen, Heusamen) oder auch von sehr gefährlicher, oft todbringender Wirkung (Kamillen, Holunderblüten, Arnika, Rummel, Baldrian), nur einige (Erdbeerblätter, Schafgarbe, Waldmeister, Melisse) sind wegen ihres Wohlgeschmackes zu empfehlen.

„Im großen und ganzen schaden die warmen Getränke nicht allein durch ihre Bestandteile, sondern auch durch ihre Wärme, und begünstigen durch diese die Schwächung und Entnervung insbesondere der Verdauungswerkzeuge. Besonders treiben sie stark den Schweiß, erschaffen die Haut und vermehren die Neigung zum Rheumatismus, welcher unter den verfeinerten Menschen immer allgemeiner wird.“ (Dr. Hartmann.)

Der Kakao ist reich an Eiweiß und Fett und daher nahrhaft, aber auch schwer zu verdauen. Einem schwachen Magen ist er darum nicht zu empfehlen. Überhaupt sollte er nur in Wasser gekocht und zwar mit viel Wasser, Zucker und einem Zusatz von Weizenschrotmehl bereitet und mit leicht verdaulichem Backwerk genossen werden. Der Zusatz von Gewürzen und Zucker, sowie die Entölung (Schokolade) vermehren seine Verdaulichkeit, doch ist entölter Kakao weniger nahrhaft.

Q. Die beraushenden (geistigen) Getränke werden durch Gärung aus mehl- oder zuckerhaltigen Pflanzenstoffen erzeugt, enthalten sämtlich Weingeist (Alkohol, Spiritus) und üben durch diesen auf den menschlichen Körper ihren eigentümlichen berausenden Einfluß aus. Ihre Wirkung hängt von dem Weingeistgehalte (Bier in Deutschland 1—4 ‰, in England bis 8 ‰. — Wein 7—26 ‰, die stärksten Weine sind die spanischen, portugiesischen, griechischen, kalifornischen und die Weine aus dem heiligen Lande. — Branntwein