

system im äußersten Maße schwächend einwirken muß, das vermag wohl ein Kind einzusehen.

Sehen wir uns nun die Reizmittel einzeln etwas näher an!

Der Kaffee ist ein starkes Erregungsmittel für das Herz. Deshalb müssen solche, die an Aufregungszuständen, Herzklopfen, namentlich aber an Schlaflosigkeit leiden, sich des Kaffees enthalten. Am aufregendsten wirkt der Kaffee dann, wenn er des Morgens bei nüchternem Magen oder des Abends wenige Stunden vor dem Schlafengehen genossen wird. Darum kann so mancher sich mit Bestimmtheit auf eine schlaflose Nacht gefaßt machen, wenn er sich erlaubt, später als drei Uhr Nachmittags eine Tasse Kaffee zu trinken. Am ehesten wird der Kaffee nach einer reichlichen Mahlzeit, besonders des Mittags vertragen, weil seine erregenden Bestandteile dann nicht so schnell in das Blut aufgenommen werden als bei leerem Magen. Zusatz von Milch oder Sahne mildert die aufregende Wirkung, weil diese mit der Kaffeegerbsäure eine schwerlösliche Verbindung eingehen.

Der Thee wirkt am Tage genommen bei den meisten Menschen weniger stark erregend als der Kaffee; abends genossen, verscheucht er ebenfalls bei vielen den Schlaf. Selbst der Kakao kann in größerer Menge genossen bei reizbaren Menschen in ähnlicher Weise erregend wirken, wenn auch nicht in dem Grade wie Thee und besonders Kaffee. Dies ist nicht auffällig, insofern das erregende Prinzip desselben, das Theobromin, dieselbe Zusammensetzung hat wie das Koffein und das Thein.

Am wenigsten werden die Gewürze gemeinhin als Nervenreizmittel angesehen, obwohl sie, namentlich der Pfeffer, als starke Excitantien nicht nur für die Nerven der Verdauungswerkzeuge, sondern auch für die der übrigen Organe zu bezeichnen sind. So ist es wenig bekannt, daß manche, namentlich leberfranke Menschen (Hämorrhoidalleidende) nach dem Genuß der kleinsten Menge Pfeffers große Unruhe verbunden mit lästigem Hautjucken bekommen und dadurch schlaflos werden. Wenn wir nun bedenken, in wie freigebiger Weise die moderne Kochkunst, namentlich die der Wirtshäuser, den Speisen vielfach in unsichtbarer und nicht merklicher Form allerlei Gewürze, besonders Pfeffer, beimischt, und wenn wir weiter erwägen, daß gerade nervöse Menschen daneben noch große Mengen von Senf und andern Gewürzen genießen, so können wir wohl verstehen, inwiefern die epidemische Schlaflosigkeit auch in diesem Mißbrauch eine ihrer Ursachen haben kann.

Über die verderbliche, ja geradezu verheerende Wirkung des Alkohols wenn er im Übermaße genossen wird, ließe sich viel sagen. Indessen ist, Dank der Menschenfreundlichkeit einzelner Männer und der Thätigkeit ganzer Vereine, gerade in unsrer Zeit so viel darüber geredet und geschrieben worden, daß ich hier nur einige mir besonders wichtig erscheinende Punkte hervorheben will. Zunächst nehmen viele Männer, durch ihren Beruf verleitet, eine große Menge von alkoholischen Getränken zu sich, ohne dabei an eine Schädigung ihrer Nerven zu denken, auch wenn bereits schwere Nervenstörungen, wie Neuralgien und Lähmungen, über sie hereingebrochen sind. Ich denke hier nicht nur an Wirte, sondern auch