

strengend zu denken, empfiehlt sich wohl eine leichte Lektüre vor dem Schlafengehen oder selbst noch im Bett, durch welche sie aus der aufregenden in eine gemüthlich ruhige Gedankenwelt versetzt werden.

Daß diese Ratschläge nicht für all und jeden passen und überhaupt nicht den Zweck haben, ärztlichen Rat entbehrlich zu machen, braucht wohl nicht gesagt zu werden. Vielmehr kann nicht genug davor gewarnt werden, eine anhaltende Schlaflosigkeit selbst kurieren zu wollen, insofern gerade die Behandlung dieses oft sehr hartnäckigen Übels die ganze Kunst eines erfahrenen Arztes erfordert.

II.

Unsre Betrachtungen bezogen sich bisher fast ausschließlich auf das erwachsene Geschlecht unsrer Tage, offenbar auch schon ein Geschlecht von Epigonen, selbst wenn wir beim Vergleich mit den Voreltern nur bis zur Mitte unsres Jahrhunderts zurückgehen. Zwar die urwüchsige, übersprudelnde Kraftfülle der Ahnen war auch bei diesen schon dahin geschwunden oder doch infolge des verfeinerten Lebensgenusses beträchtlich abgeschwächt: die Schröpf- und Aderlaßtafeln hatten auch für sie nur noch ein historisches Interesse. Immerhin aber waren die Nerven im Grunde noch gesund geblieben, weil viele von den jetzt zu Nervenleiden führenden Einflüsse noch nicht vorhanden oder doch nicht in dem Maße wirksam waren wie in unsern Tagen. Erst mit der Ära des Dampfes und mit den Errungenschaften des modernen Kulturfortschrittes überhaupt sehen wir die Nervenleiden in rapider Weise zunehmen.

So sind aus den Epigonen Neurepigonen geworden, d. h. ein nervöses und zu Nervenleiden aller Art disponiertes Geschlecht.

Was soll nun aus den Nachkommen von uns Neurepigonen, was soll aus unsern Kindern und Kindeskindern werden, wenn wir nicht alle Mittel aufbieten, um sie gegen die weiteren Angriffe jener Schädlichkeiten zu stählen, zumal diese offenbar nicht in der Abnahme, sondern in stetiger Zunahme begriffen sind, jetzt, wo wir aus dem Zeitalter des Dampfes in das der Elektrizität hinübertreten? Sich diesen Einflüssen ganz zu entziehen vermag niemand. Sahen wir doch, wie auch bei normalem Verlauf des Lebens und bei richtiger Berufswahl es nur einem kleinen Bruchteil erspart bleibt, hart Holz zu bohren, und gerade diese scheinbar Eximierten sind nicht selten andern nervenzerrüttenden Momenten der schlimmsten Art ausgesetzt.

Darum in erster Linie nur keine Verweichlichung, weder körperlich noch geistig! In dieser Beziehung wird von Anfang, von der Geburt des Kindes an viel versehen.

Die Mutter kann oder will nicht stillen; eine Amme ist nicht zu beschaffen, also künstliche Ernährung! Diese ist oft zu einseitig, insofern sie wohl der Fettbildung, nicht aber der Muskel- und Knochenbildung genügend Rechnung trägt. In den nächsten Lebensjahren ist sie dann oft zu reichlich: der Verdauungsapparat kommt nicht zur Ruhe und versagt schließlich den Dienst; oder sie ist zu reizend, weil man nunmehr glaubt, der schwachen Verdauung durch Wein und andre Reizmittel nachhelfen zu müssen.