

Man ließ Personen vor und nach dem Genuß von Alkohol Zahlen zusammenzählen, Lettern setzen, an der Schreibmaschine arbeiten u. a. und fand, daß nach dem Genuß die Arbeit schlechter ausfiel. Durch fortgesetzten Alkoholgenuß wird die geistige Leistungsfähigkeit herabgesetzt: Arbeiter in zusammengesetzten Fabrik- und Maschinenbetrieben sind vor Gefahren des Leibes nicht zu bewahren.

5. Der Genuß alkoholischer Getränke sollte nur bei oder nach einer Mahlzeit erfolgen. Das Trinken außerhalb der Essenszeiten oder gar als Ersatz für feste Speisen ist durchaus zu verwerfen.
6. Das Bier kann durch mißbräuchlichen Genuß eine erschreckende Bedeutung für die Sterblichkeit erlangen.

d) Abwehrmittel gegen den Alkoholmißbrauch.

1. Voran in den Kampf gehen die Enthaltensvereine. Sie alle haben das Bestreben, dem Alkohol möglichst viel Abbruch zu tun, und es ist ihnen auch gelungen, durch Zeitungen und Schriften, durch Belehrungen usw. viel Gutes zu wirken.
2. Die Erhöhung der Steuer auf Alkoholika ist ein Mittel, das seinen Zweck nicht verfehlt; das zeigt der Rückgang des Branntweinverbrauchs im Jahre 1888 von 7 auf 3 1 auf den Kopf, als das Gezej (24. Juni 1887) eine Erhöhung der Steuer von 16 auf 70 Mark pro Hektoliter brachte.
3. Eine Wirkung gegen den Mißbrauch haben auch die gesetzlichen und polizeilichen Beschränkungen des Schankstättenbetriebes. Das Gothenburger System hat in Schweden besonders segensreich gewirkt. Es ist dahin angelegt, die Interessen der Händler an dem starken Bierverbrauch durch Anstellung fest besoldeter Beamten auszushalten.
4. In dem großen Kampfe gegen die Trunksucht darf die Schule nicht müßig zusehen.

In andern Ländern ist der Anti-Alkoholunterricht nicht nur ein gelegentlicher und im Gutfinden des Lehrers liegender Zweig der Schularbeit, sondern eine völlig organisierte Disziplin mit einer stattlichen Reihe von Lehr- und Veranschaulichungsmitteln.

5. Gewöhne deine Kinder daran, daß sie Freude am Sparen haben, daß sie den Segen des Sparpfennigs kennen und fühlen gelernt haben.

e) Ersatzmittel.

Beschränke dich nicht ausschließlich aufs Nehmen, sondern gib auch.

1. Als das beste und gesundeste Getränk ist frisches, gutes Wasser zu betrachten. Empfehlenswerte Zusätze sind Fruchtjäfte, wie Himbeer-, Johannisbeer-, Heidelbeerjast u. a. Man kann dem Trinkwasser auch eine Zitronenscheibe begeben. Erfrischend und sehr durststillend wird das Wasser, wenn man ihm das bekannte Brausepulver zusetzt.
2. Gute Ersatzgetränke sind Kaffee, Tee, auch Kakao, Schokolade und Fleischbrühe; schwacher Kaffee und Tee wirken besonders durststillend.
3. Als durststillendes Mittel muß noch das Obst genannt werden, das erfrischend und zugleich nährend ist und von Kindern und vielen Er-