

ein Alkaloid, das zu 3—8% in den Blättern vorhanden ist. Trotzdem sehen wir täglich viele Tausende rauchend, schnupfend oder kauend den Tabak genießen, ohne daß sie davon besondere Nachteile verspüren. Die scheinbare Unschädlichkeit seines Genusses beweist, wie sehr der Mensch durch Gewöhnung seinen Körper gegen die Wirkung kräftiger Gifte abtumpfen kann. Wer zum erstenmal eine Pfeife Tabak oder eine starke Zigarre raucht, der wird schon sehr bald von Übelkeit, Brechreiz, Schwindel, heftigem Kopfschmerz, wirklichem Erbrechen befallen und gerät in einen länger dauernden, rauschartigen Zustand. Ja, schon durch das Tragen von Tabakblättern auf dem bloßen Leibe hat man ähnliche Wirkungen entstehen sehen, wie dies einmal bei einer ganzen Schwadron Husaren der Fall war, welche auf diese Weise Tabak aus Ungarn nach Siebenbürgen einschmuggeln wollten. Aber auch tödliche Vergiftungen sind durch übermäßiges Rauchen schon vorgekommen.

Junge Leute, deren Körper noch in der Entwicklung steht, sollten daher entweder ganz auf den Genuß des Rauchens verzichten oder darin sehr mäßig sein. Ihre Verdauungs- und Herzthätigkeit wird dadurch sehr nachtheilig beeinflusst.

Aus Bodensohn und Wüster, Reisebuch f. Fortb.-Schulen.

IX. Schütze deine Gesundheit!

55. Sinnsprüche.

Sir. 30, 15. 16. Gesund und frisch sein ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser denn groß Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe.

Gesunder Leib und froher Mut
ist besser als viel Geld und Gut.

Womit man sündigt, damit wird man gestraft.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh
schließt dem Arzt die Thüre zu.

56. Der Mann mit der Maschine.

Es war einmal ein Mann, der eine kostbare, künstlich zusammengesetzte Maschine besaß. Sie war viel zusammengesetzter als eine Dampfmaschine. Obwohl nun unser Mann mit der Einrichtung seiner Maschine sehr wenig bekannt war, so wußte er doch ungefähr, was er zu tun hatte, um sie im Gange zu erhalten und sie das Nötige verrichten zu lassen. Das war an sich auch so bestrebend nicht; man sieht öfter, daß Menschen, die von der Zusammensetzung eines Werkes nichts wissen, doch damit umzugehen verstehen. Ich erinnere nur beispielsweise an die Uhr.