

meines Vaters und meines Großvaters lange Erfahrungen, die sich über mehr als ein Jahrhundert erstrecken, bin ich zu der Überzeugung gelangt, daß keine Ursache so viel Leiden, Krankheit und Elend erzeugt, als der Genuß alkoholischer Getränke.“ Dieselbe Ansicht haben die berühmtesten Professoren und Ärzte. Alle Organe des Menschen werden von diesem Gifte in ihren Berrichtungen gestört und krankhaft verändert. Der chronische Katarrh des Rachens und der chronische Magenkatarrh des Trinkers sind allgemein bekannt. Daß die unheilbaren Nieren- und Leberleiden zum großen Teil Folgen des Alkohols sind, hat leider schon mancher zu spät erfahren müssen. Als Nervengift kennzeichnet sich der Alkohol schon durch seine lähmende Wirkung am Gehirn. Es gibt keine Nervenkrankheit, wobei nicht der Alkohol als ursächliches Moment eine Rolle spielte. In der Berliner Charité werden jährlich 5—600 an Säufervahnjinn leidende Kranke aufgenommen, abgesehen von den vielen anderen Nervenkranken.

Nach Dr. Franz Schönbberger u. dem Arbeiterwohl.

151. Weltverbesserung.

1. „Zu ungleich ist 's in dieser Welt;
das Kleine muß vom Großen leiden.
Wie wäre alles wohlbestellt,
wenn Gleichheit herrschte zwischen
beiden!“

So klingt das Klage lied der Tabler;
sie finden alles schlecht umher;
die winz'ge Mücke schmäh't den Adler,
weil sie nicht fliegen kann wie er.
Der Riese soll wie Zwerge klein,
der Zwerg so groß wie Riesen sein.

2. „Verbessern wir der Schöpfung
Fehler!

Hinfort soll Gleichheit sein auf Erden!
die Berge sollen tief wie Täler,
die Täler hoch wie Berge werden.
Was groß ist, soll sich nun verkleinern,
besonders sich verallgemeinern;
die Klugheit soll der Dummheit weichen,
der Diamant dem Kiesel gleichen!“ —
Und wenn das alles ist geschehn,
ruft mich — das Wunder möcht' ich seh'n!

R. Schuberts 24. Buch.



K. Aus der Gesundheitslehre.

152. Von Speise und Trank.

Der Körper muß fortwährend Ersatz für die durch die Lebens-tätigkeit verbrauchten Stoffe erhalten. Die Atmung entzieht dem Blute unaußhörlich Kohlenstoff. Jede Bewegung und Arbeit, die Tätigkeit des Gehirns und der Nerven haben eine Abnutzung der tätigen Organe zur Folge. Lunge, Haut und Nieren scheiden täglich 3 Pfund Wasser aus. Bleiben die Ersatzstoffe aus, so werden die Glieder geschwächt und schließlich zu Leistungen untauglich. Soll jeder Teil unseres kunstvoll gebauten Körpers seine Schuldigkeit