

wir, mit wieder anderen empfinden wir Schmerz und Freude, Sorge und Wohlbehagen. Noch andere Hitze und Kälte, die Berührung und die Schwere eines Gegenstandes zum Bewußtsein. Die feinsten Nerven arbeiten wie die besten Advokaten mit den Problemen der Gedanken und der Seele.

Hat die Kenntnis über die Tätigkeit des Großhirns — dieses wunderbaren Organs, aufgebaut von 900 000 000 hochentwickelten Zellen — und das Verständnis für seine Pflege irgendeine Bedeutung für uns? Ja! Und zwar im hohen Grade! Niemand kann der Nervenkraft entbehren. Jeder braucht Intelligenz, schnelle Auffassungsgabe, klare Urteilskraft, Entschlossenheit, Geduld ohne Ende und einen stählernen Willen, um Vorfälle bis zum rechten Ende durchzuführen. Wir meinen hiermit nun nicht, daß jeder Außerordentliches leisten müsse, dagegen sind uns von der Natur Grenzen gesetzt. Es ist aber eine traurige Tatsache, daß die meisten Menschen nur von wenigen Prozent ihrer Entwicklungsfähigkeit leben. Das ist nicht nötig und sollte nicht so sein. Was kann da getan werden?

Zuerst beginne man, sich selbst zu reformieren, und fange ein solches Leben an, das die Nervenkraft vermehrt, anstatt sie zerstört. Da ist es wichtig zu wissen, daß der Genuß aller Modegifte, wovon die alkoholhaltenden Getränke die gefährlichsten sind, unsere Nerven ganz oder teilweise zerstören.

Wir wollen uns einmal etwas näher mit einer kranken Nervenzelle beschäftigen, zum Beispiel mit der eines an Säuerwahn sinn gestorbenen Menschen. Bei diesem sehen wir unter dem Mikroskop schon nicht mehr die sonst so regelmäßig vieleckige Zelle, sondern einen vielfach ausgestrahten Stern. Kein Wunder, wenn dieser Mann wie ein Beseffener raste und von seinen eigenen Sinnestäuschungen und einer tödlichen Angst verfolgt wurde. Ehe dieser Mensch so weit war, wurde sein Körper von Schwachheit, Trägheit, Unlust, Verstimmtheit, Nervenzittern, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, unsicherem Gang usw. heimgesucht. Die Zerstörung des Nervensystems verlief schrittweise, bis endlich keine Hilfe mehr da war.

Schon ganz geringe Mengen Alkohol schaden den Nerven. Dies sah man deutlich nach dem Genuß eines 3—4 prozentigen Weines: Dr. Kelllog stellte fest, daß die Nervenkraft nach Trinken von 63 Gramm Alkohol — soviel wie sich in zwei Flaschen Bier oder zwei Schnapsgläsern befindet — auf die Hälfte herabgesetzt wird, dies läßt sich mit einem psycho-physikalischen Instrument ganz leicht feststellen.

Nach solchen und ähnlichen Untersuchungen über den Einfluß des Alkohols auf die geistigen Arbeitskräfte ist es eine Torheit sondergleichen, derartige Nervengifte zu genießen. Wenn auch der Alkohol das verbreitetste Gift ist, so ist es keineswegs das einzige, aber dasjenige, wovon wir uns zu allererst und schnellstens befreien müssen. Werden hieran gesundheitsmäßige Nahrung mit reichlichem Obst und Gemüse, einige Licht- und Sonnenbäder, frische Luft, gutes Trinkwasser, kalte Wannenbäder, dazu gesunde Kleidung und Regulierung der Arbeits- und Ruhezeit angeschlossen, dann wird in kurzer Zeit eine gesünderes und stärkeres Leben die Folge sein. Ungeahnte Arbeitskraft und Arbeitslust mit hieraus sich ergebender Lebensfreude werden das Leben zur Lust machen.