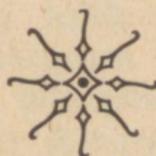


Separatabdruck aus der „Revalschen Ztg.“

Bewahrt
die
Jugend
vor
Genußgiften!



Reval, 1908.
Buchdr. d. „Rev. Ztg.“

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

U21507600X



Es braucht keines Beweises, daß die heutige Abstinenz- und Temperenzbewegung insofern einseitig vorgeht, als sie ausschließlich Bier, Wein, Schnaps, kurz alkoholhaltige Getränke bekämpft, während sie Kaffee und Tee unberücksichtigt läßt, ja vielfach sogar als Ersatzgetränke für die Alkoholika empfiehlt und auch an dem Tabakmißbrauch achtlos vorübergeht.

Mit diesen Worten leitete F. Weigl, einer der bedeutendsten Pädagogen der Jetztzeit, seinen Vortrag auf dem 2. internationalen Kongreß für Schulhygiene ein. Der Kongreß wurde im August vorigen Jahres in London abgehalten und bot seinen Teilnehmern manche Anregung. Das Folgende schließt sich im wesentlichen an die Ausführungen des hervorragenden Menschenkenners, paßt doch vieles wörtlich auch für unsere Verhältnisse.

Schon vor fast einem halben Jahrhundert wurde der große Berliner Chemiker Gilhart Mitscherlich nicht müde, immer wieder in seinen

Vorlesungen zu betonen, daß Kaffee, Tee und Tabak eine universalgiftige Dreieit bedeuten. Damals wurde er vielfach mißverstanden, später vergessen und jetzt kommt wieder zu Ehren, was er damals gesagt und geschrieben hatte.

Des Vergleiches wegen sei die Wirkung des Alkohols ausführlicher wiedergegeben. Das Alkoholgift wirkt auf den jugendlichen Körper sehr viel stärker als auf den des Erwachsenen. Zur langsamen Alkoholvergiftung genügen für jugendliche Individuen kleinste Mengen, um so eher, wenn sie in regelmäßiger Wiederkehr Tag für Tag einverleibt werden. Man beobachtet schwere entzündliche Vorgänge in den Verdauungswegen, hartnäckige Magendarmkatarrhe mit Neigung zu Erbrechen und schwächendem Durchfall, Erkrankungen des Herzens, der Blutgefäße, Nieren, Leber; Neigung zu krankhaftem Fettansatz und anderen Stoffwechselerkrankungen infolge gestörter Ausnutzung der Nahrung. Ein solcher Körper steht dauernd unter dem Eindruck der Unterernährung. Im Wachstum bleibt er zurück. Das Aussehen ist gedunsen, schwammig, das Knochengeriüst schwach. Das in der Ausbildung begriffene Gehirn bleibt schwach. Der ganze Körper zeigt eine geringe Widerstandsfähigkeit gegen äußere Schädlichkeiten, besonders gegenüber ansteckenden Krankheiten. Schon geringe Anstrengungen machen schnell müde und abgespannt. Mattigkeit in den Gliedern und Muskeln, Kopfschmerzen stellen sich ein. Als natürliche Folge mangelhafter körperlicher Entwicklung ergibt sich ein mehr oder weniger stark von der Norm abweichendes Seelenleben.

Nicht weniger trifft die Giftwirkung für den gewöhnlichen coffeinhaltigen Kaffee zu. Bei Erwachsenen, welche dieses Narkostoff's ungewohnt sind, und bei jugendlichen Personen ruft bereits eine Messerspitze voll Kaffeepulver nachweisbare Störungen des Wohlbefindens hervor. Kurze Zeit nach Einnahme machen sich Herzklopfen, Beschleunigung des Pulses, Zittern der Hände, Aufschrecken, Unruhe, allgemeines Unbehagen bemerkbar. Diese Gabe ist schon in 1 Tasse Kaffee oder in 1 Tasse Tee enthalten, welche aus einem Fingerhut voll Teeblätter aufgegoßen wird. Der vermeintliche dünne Familienkaffee oder 5-Uhr-Tee erweisen sich demnach nicht so harmlos, wie meistens von den Frauen angenommen wird. Ferner muß berücksichtigt werden, daß die gewöhnlichsten, billigen Sorten von Kaffee und Tee durchschnittlich mehr von dem Gift enthalten als die feineren Marken, zu 80 und mehr Kop. das Pfund.

Auch der letzte, fälschlich als Genußmittel bezeichnete Stoff, der Tabak, kann seinen Giftcharakter nicht verleugnen. Mit den obengenannten Giften teilt das Tabakgift die Eigenschaft, erst die Nerven zu erregen und dann zu lähmen. Schon kleinste Dosen bewirken heftige Krämpfe. Die Atmungstätigkeit wird gehemmt, der Puls unregelmäßig, Erblaffen des Gesichts, Erkalten der Hände und Füße tritt ein und der Verdauungsapparat gerät in Unordnung. Manches Schulkind, auch bei uns in Estland und Koyal, hat von dieser Wirkung des Tabaks beim ersten schüchternen Versuch Abscheu fürs ganze Leben davongetragen. Aber nicht immer tritt die Wirkung so schnell auf. Sie gelangt häufigerst nach

einiger Zeit zum Ausdruck, wenn erst eine gewisse Höhe erreicht ist. Dann lassen sich folgende Anzeichen beobachten: Reizbarkeit, gesteigerter Bewegungsdrang, Schlaflosigkeit, Unaufmerksamkeit, Gedächtnisschwäche und gesteigertes sexuelles Empfinden.

Dieses Erfahrungsmaterial begründet wohl die Forderung, daß: die Antialkoholbewegung zur Antigenußgiftbewegung auszubauen sei, da auch Kaffee, Tee und Tabak, namentlich bei der Jugend, schwere physische und psychische Störungen hervorrufen. Die Aufklärung des Volkes muß Hand in Hand gehen mit Hinweisen auf Ersatzmittel.

Für Alkohol nehme man Fruchtlimonaden. Die gütige Mutter Natur schenkt uns hier in unserer Heimat das ganze Jahr hindurch in der roten Kranzbeere eine Frucht, deren Saft sich ausgezeichnet als durststillendes Getränk eignet. Wem dies nicht schmeckt, der trinke echten Brotkwas, den jeder sich selbst ebenfalls zu Hause bereiten kann. Und wer Gewicht auf den Nährwert legt, der kehre zur Milch zurück. Milch in bester Qualität und für billiges Geld dem Durstigen, sei es nun ein Kind oder Erwachsener, zugänglich zu machen, dieses Ziel hat sich ja das in nächster Zeit nach vorbildlichem Muster auch hier in Reval zu errichtende Milchhäuschen gesteckt. Ein Entwurf ist vom Marine-Ingenieur, Kapitän Jaron, fertig gestellt und wird auf der landwirtschaftlichen Ausstellung zur Ansicht ausliegen.

An Stelle von coffeinhaltigem Kaffee ist neuer-

dings coffeinfreier Kaffee zu haben! Da der schädliche Einfluß des gewohnheitsmäßigen Genusses von coffeinhaltigem Kaffee auf Herz, Nerven und Magen eine erwiesene und unzweifelhafte Thatsache ist, hat man es sich zur Aufgabe gemacht, einen Ersatz zu schaffen, der bei der Aufrechterhaltung des vollen Genußwertes, des Geschmacks und Aromas diesen Einfluß nicht mehr auszuüben vermag. Bisher hatte man nur mangelhafte Surrogate, die zwar billig erschienen und unter verschiedenen Namen und mit großer Reklame als Kaffeeersatzmittel angepriesen wurden, von denen aber keines an Aroma, Geschmack und Aussehen dem Kaffee gleichkam, an seine Stelle zu setzen vermocht. Mag die Surrogatindustrie auch noch so große Erfolge erzielt haben, keines derselben reichte auch nur entfernt an die Genußeigenschaften des echten Bohnenkaffees heran. Da erschien der Gedanke naheliegend, Bohnenkaffee bei voller Erhaltung seiner guten Eigenschaften, von seinem schädigenden Bestandteil, dem Coffein, zu befreien. Nach den verschiedensten mühsamen Versuchen gelang die Verwirklichung dieses Gedankens; durch ein in jüngster Zeit gefundenes Verfahren gelang es, dem gewöhnlichen Bohnenkaffee sein Gift zu entziehen und coffeinfreien Kaffee herzustellen. Und heute sind die Verfahren zur Herstellung des coffeinfreien Kaffees in fast allen Kulturstaaten patentiert. Das Verfahren wirkt so sicher, daß die betreffende Fabrik sich freiwillig unter die regelmäßige Kontrolle der angesehensten Gesundheitsämter Deutschlands gestellt hat.

Hier in Reval wird auf der kommenden Ausstellung Gelegenheit geboten werden, coffeinfreien

Kaffee kennen zu lernen. Es ist dies der erste Versuch in Rußland, für die Idee, coffeinhaltigen Kaffee durch coffeinfreien Kaffee zu ersetzen, Anhänger zu gewinnen.

Während lange Zeit die Alkoholabstinenzbewegung Gefahr lief, an Stelle des Giftes Alkohol ein neues Gift, das Kaffeegift in coffeinhaltigem Bohnenkaffee und Treins Volk zu werfen, sind mit dem coffeinfreien Kaffee und für den, der anspruchslos ist, Malzkaffee, richtige Kampfmittel gegeben. Beide sind völlig unschädlich und verdienen deshalb weitgehendste Beachtung.

Was nun das Rauchen betrifft, so erledigt sich diese Frage einfach. In erster Linie handelt es sich um Aufklärung über die Schädigung der **Jugend** durch Genußgifte. Da stößt die Belehrung darüber, daß Kinder und unreife Jugend überhaupt des Rauchens sich zu enthalten haben, auf keinen Widerstand — wenigstens bei den Eltern, Lehrern und Vormündern. Wie die „Revalische Zeitung“ v. 8. III. d. J. berichtet, hatte der Kurator des Petersburger Lehrbezirks verfügt, die Rauchzimmer für Schüler in den Mittelschulen zu schließen. In einem weiteren Zirkular weist der Kurator darauf hin, daß das Rauchen der Schüler in den Mittelschulen zu einer gewöhnlichen Erscheinung geworden sei und das Lehrpersonal in seinen Forderungen konsequent sein müsse. Ist das Rauchen einmal als Uebel anerkannt worden, so dürfte der Lehrer das Rauchen nicht gestatten. Der Kurator gibt zu, daß durch das Verbot das heimliche Rauchen begünstigt werden könne, hält aber dieses für weni-

ger schädlich als die Erlaubnis zum Rauchen, weil in letzterem Falle den Eltern der Boden zum Kampfe gegen das Rauchen entzogen sei. Zum Schluß empfiehlt der Kurator, den Kampf gegen das Rauchen der Schüler aufzunehmen und zu diesem Kampfe die Elternkomitees hinzuzuziehen. In einer andern Notiz berichtet dieselbe Zeitung (v. 23. II. d. J.), daß nach einer Verordnung des Odessaer Generalgouverneurs die Eltern von Schülern, welche auf der Straße rauchend angetroffen werden, einer Strafe von 500 Rbln. unterliegen. — Das natürliche Volksempfinden ist bei uns zu Lande noch zu gesund, als daß es der Darbietungen von Ersatzstoffen bedürfe. Anders in England. Dort ist das niedere Volk besonders verroht. Die massenhafte Fabrikarbeit entzieht den Kindern die nötige Aufsicht, eine Folge der aufsteigenden Industrie. In diesen Tagen ist im britischen Parlament ein Gesetzvorschlag eingebracht worden, jungen Leuten unter einer gewissen Altersstufe das Rauchen zu verbieten! In den meisten britischen Kolonien hat man schon vor mehreren Jahren derartige Gesetze eingeführt und gute Resultate erzielt. („Rev. Ztg.“ 19. II. 1908.)

Schließlich bleibt noch der Hinweis auf den Tee übrig.

Aus einer interessanten Umfrage, welche Herr F. A. Rahamägi in hiesigen städtischen Schulen veranstaltet hat, sind mir Uebersichten über einzelne Klassen von Elementarschulen zugänglich gewesen. In erschreckender Anzahl haben Kinder, minderjährige Kinder, angegeben, daß sie Tee des Abends und Morgens, Kaffee zum Mittag, Abend und Morgen vorgefetzt erhielten. In einzelnen Schulen

wird auch für die Frühstückspause Tee zugelassen. Das ist, grade ausgesagt, Unvernunft von seiten der Eltern. Dadurch wird die köperliche Ausbildung der Kinder sicherlich gehemmt. Sollte es denn wirklich zu teuer sein, Milch, weshalb nicht Magermilch, an Stelle des nutzlosen und schädlichen Tees zu verab'olaeen. Für Schulklassen, in denen Kinder unter 12 Jahren in Frage kommen, müßte der Tee zum Frühstück verboten werden. Diese Kinder sollten, ohne Ausnahme, einzig auf Milch angewiesen sein. Darin wird auch heute (1908) noch vielfach, grade in unseren höheren Schulen gesündigt.

Angefihts der Bedeutung dieser Aufklärung für die Volksgesundheit und für das soziale Leben hat jeder Einzelne ebenso wie der Staat die Pflicht, sich an der Aufklärungsarbeit zu beteiligen. Er kann sie am besten vermitteln lassen.

1) Durch ein belehrendes Merkblatt oder sonstige Belehrung bei Anmeldung des Neugeborenen, sei es beim Pastor oder bei der Polizeibehörde oder bei der ersten Schulaufnahme.

2) In den Schulen selbst durch unterrichtliche Maßnahmen für die Kinder und durch belehrendes Material für die Eltern.

3) In dem Militärdienst durch Belehrung mit Flugschriften.

4) Unterstützt soll die Aufklärungsarbeit werden durch das öffentliche Vortragswesen, durch Vereine und die Presse.

Diese Forderungen brauchen keine umfangreiche Begründung. Liegt die Aufklärung im Interesse des Volkswohls, so darf sie nicht dem Zu-

fall überlassen bleiben. Sie soll systematisch an alle interessierten Kreise herankommen.

Für die erste Schulaufnahme denke ich mir die Belehrung besonders wirksam. Bei dieser Gelegenheit ebenso wie bei Anmeldung des Neugeborenen, ist das Gros des Publikums in einer Gemütsverfassung, in welcher es der Belehrung über das körperliche und geistige Wohl der Kinder besonders warmes Interesse entgegenbringt. An die Kinder selbst kann die Schule bei Dutzenden von Gelegenheiten herankommen. Schon im Anschauungsunterricht, wenn von Körperpflege oder Lebensgewohnheiten die Rede ist, kann der kluge Lehrer intensiv belehrend einwirken.

In einem der Vorträge ist auch die Militärzeit erwähnt. Für die Soldaten kommt es hauptsächlich auf die Gelegenheit zur praktischen Gewöhnung an. Wenn der junge Mann in den Kantinen, die gute alkoholfreie Getränke für billiges Geld zu führen hätten, den Segen der Alkoholabstinenz an sich kennen lernte, wenn er statt des üblichen Tees nährenden Malzkaffee oder Magermilch längere Zeit hindurch erhielt, so wird er auch später leichter bei der neuen, guten Gewohnheit bleiben. Bei Verbreitung des Gedankens durch Flugschriften, wäre es allerdings geraten, die Verteilung durch den Divisionsgeneral auf dem Kanälewege vor sich gehen zu lassen.

Das öffentliche Vortragswesen nimmt in den heutigen Bildungsorganisationen eine bedeutsame Stelle ein und ersetzt zum guten Teil Volkshochschulen.

Seinen Tendenzen, Aufklärung in die breitesten Massen des Volkes zu tragen, ist die Arbeit für Schutz der Jugend vor Alkohol, Kaffee, Tee und Tabak besonders entsprechend.

Von den Vereinen kommen in erster Linie populär-gesundheitliche Vereine, Nüchternheitsheime, Schulvereine, Gewerbevereine in Betracht. Der Vereinstätigkeit gesellt sich die Presse zu. Wird so in systematisch umfassender Weise durch die Behörden, durch Vereine und die Tagesliteratur die geschilderte Aufklärung hineingetragen in jeden Palast, in jede Hütte, wo Kinder aus- und eingehen, so ist damit vielem Elend vorgebeugt! Darum möge der Ruf:

**B e w a h r t e u r e K i n d e r v o r G e n u ß =
g i f t e n ! !**

mit Macht hinausgehen in alle Lande und alle wecken, die es angeht.

Henry von Winkler.

