

Nebraska Staats-Anzeiger und Herald.

Jahrgang 32.

Grand Island, Nebr., 12. Juli 1912 (Zweiter Teil.)

Nummer 48

Im Gartenhaus.

Von Hans Hoffmann.

Ein Lindenbaum und ein Gartenhaus,
Von wucherndem Eppheu umschlungen,
Maiblumen dabei zum Frühlingsstrauch:
Ich liebe das Plätzchen jahrein, jahraus —
Doch niemals, wahrhaftig, noch hab' ich's besungen.
Und heut' nun auf einmal wie regt sich ein Klingen,
Wie möcht' ich es preisen, wie möcht' ich es singen!
Die Sonne so herrlich im Mittag steht,
Und ein Hauch des Glüdes vom Himmel weht —
Da sitzt mir leider zur Seite
Ein unruhvolles Geleite:
Das nimmt mir die innere Sammlung fort,
Das stört Gedanken mir und Wort
Und der Reime reinliches Klingen
Mit allerlei törichtem Dingen:
Zwei Hände so weich und zwei Augen so blau,
Und zwei Wangen so rund und zwei Grübchen so schau,
Und ach, die Lippen, die lofen!
Oder sind's zwei blühende Rosen?

Der „Selige“ an der Wand.

Eine wahre Geschichte von Marie von der Osten-Saden.

Wir saßen fröhlich vereint um eine Bowle, die Unterhaltung flog lustig hin und her, von Lachsalben unterbrochen. Mutter in der Sopha stierte eifrig an einem Kinderzähnen, der Onkel breit und behaglich neben ihr, Tante Minchen im Lehnhuhl und wir Jugend daneben. Wer konnte auch ernst bleiben, wenn der Onkel seine Geschichten ausströmte. Raum war eine beendet, so schrien wir: „Onkel, bitte, noch eine Geschichte!“ und er wurde nicht so bald müde, unseren Wunsch zu erfüllen.

„Gute nun sprach man von Verlobung, Heirat, Liebe und dergleichen, und Adele, meine Schwester, rief plötzlich: „Onkel, sag, warum hast Du nicht geheiratet, warst Du nie verliebt?“
Das große, breite Gesicht des Onkels verzicht sich zu einem pfliffigen Lächeln: „Ja, das möchte ich Dir gern wissen, Fräulein Raseweis, ob der Onkel verliebt gewesen; nun, das kannst Du mir glauben, so verliebt, wie es jetzt gar nicht mehr Mode ist“, und mit diesem Satz fuhr er hinzu: „Ich habe mir sogar aus Liebe für einen blonden Badfisch einen Zahn, einen ganz gesunden Zahn ausziehen lassen.“
Wir: „Onkel, erzähl, erzähl“, wie war's, wie kam es dazu, o bitte, bitte, sag es doch!“
„Auhig, Kinder, ich will's Euch sagen, aber bei dem Lärm hört man ja das eigene Wort nicht mehr.“ Und nun erzählte er.

„Ja, das könnt Ihr mir glauben, das tut keiner von Euch mehr. Ich war in G. auf dem Gymnasium, die Ferien verlebte ich bei den Eltern auf dem Gut. Dort ermahnte die Sehnst nach meiner blonden Schönen so heftig, ich muß sie wiedersehen. Esferucht verzehrt mich, ich hatte einen Rivalen. Beim Abschied gehörte mir noch ihre Liebe, doch was konnte inzwischen geschehen sein, vielleicht hatte sie mich vergessen. Guter Rat war teuer — wie sollte ich nur nach G. kommen? Es war eine weite Wagenfahrt von vielen Stunden bis dahin. Ich sann und sann; endlich war ein feiner Plan fertig. Drei Tage jammerte und klagte ich über entsetzliches Zahnweh, ich kaum bei Tisch und stülte heimlich in der Speisekammer meinen großen Gymnasialhunger.“

Am vierten Tage war das Herz meines Vaters erweicht, er konnte meine Leiden nicht länger mit ansehen; meiner Mutter hatten sie fast schon Tränen gekostet, was sogar mein verhärtetes Gewissen recht beschwerte. Vater perlunbet mir, ich würde nach G. zum Zahnarzt geschickt, „aber“, sagt er, „Junge, mir scheint die Sache nicht ganz richtig; kommst Du mit dem Zahn zurück, giebt es drei Tage Arrest.“ Mein Alter war leider sehr helle. Nun also, ich fahre aber doch, laß mir, ohne zu mucken, den gesunden Zahn entfernen und ich seh' meine Liebe wieder; sie gelobt mir nochmals Treue und ich lehre befriedigt heim, stolz

über ihre Bewunderung meiner Helidentat.

Den Zahn bewahrte ich noch lange, er sollte in Gold gefaßt für ein Geschenk werden; dann verlor ich ihn, und als ich in Prima war, heiratete Paulinchen.“

Wir lachten und freuten uns, jedoch Adele war noch nicht zufrieden. „Ja, aber Onkel, warum hast Du später nicht geheiratet?“
„Ach, Du fragst nichts, bist Du noch nicht zufrieden? Also, ich hatte Angst vor den Frauen; erst haben sie Sametpfoten, nachher tragen sie, und ist man tot, so vergessen sie uns gleich; nein, nein, ich blieb lieber allein.“

„Vergessen“, sagte Tante Minchen mit trübem Augenaufschlag, „vergessen? Das sagst Du, August. Du solltest nur zwei Häuser weiter gehen und den Schmerz der armen Frau Knod seh'n. Sie ist noch ganz gebrochen. Wir lachen hier, und dort das einfache Wesen windet sich in seinem Weh.“

„Minchen, schad' mir es, daß der Knod so plötzlich starb; schade, sehr schade, war ein guter Mensch, ein ordentlicher Mensch, und daß die Frau weint, glaub' ich schon. Aber wie lange ist es auch erst? — Vier Monate. Wart' nur noch etwas — auch er ist vergessen.“

Tante Minchen zählte wie eine kleine Schlange auf: „August, wie Du sprichst; Du kannst es nicht verantworten! Geh und sieh die Frau, Tag für Tag sitzt sie vor seinem Bilde, es steht auf dem Schreibtisch, von Blumen umgeben, fast wie ein Heiligenschild ist es, vor dem sie betet.“

Diese tragische Rede hat den sonderbaren Erfolg, daß Onkel August in schallendem Gelächter ausbricht und lacht und immer wieder lacht, bis er zuletzt ausruft: „Minchen, vergieb, aber ich konnte nicht anders, und nun merkt Euch, was ich sagen werde. Zuerst kommt der „Selige“ auf den Schreibtisch, umgeben von Blumen, die so oft wie möglich erneuert werden. Dies ist das Stadium der tiefsten Trauer. Nachher steht es auf einer Staffelei, hin und wieder liegt ein grüner Zweig, ja auch eine grüne Blume darauf. Zweites Stadium. Und dann — kommt er an die Wand. Ist es so weit, da rate ich den Freundinnen, ihre Gedanken auf die Hochzeitskleider zu lenken.“

„Onkel, Onkel!“ schrien alle durcheinander. Meine Mutter unterbricht für eine Minute ihre Stiderei und sagt tabelnd: „Aber lieber August!“ Da zählt sie schon wieder ihre Maschen. Tante Minchen ist müde.

„August, das ist abscheulich, einfach abscheulich, die arme Frau Knod, solch tiefen Schmerz zu verhöhnern!“
Der Onkel: „Minchen, ich höhe nicht Frau Knod, aber den! an mich um's Jahr.“

Es vergehen einige Monate; wir sitzen wieder zusammen; Jeder sagt dem Anderen, was er getan, wo er gewesen. Nun ist die Tante an der Reihe zu erzählen. Ganz wichtig sagt sie: „Ich besuchte Frau Knod; sie war munter, und ich mußte die wunderhübsche Staffelei bewundern, die sie für's Bild des Mannes gekauft hat.“ Raum aber ist dies Wort ihren Lippen entflohen, so steht sie erstarrt nach dem Onkel, und dieser sagt ganz ruhig: „Stadium No. 2.“ Darauf ein allgemeines Freundelächeln.

Frau Knod berreist in's Bad; bleibt lange fort. Wie sie heimgekehrt ist, schickt meine Mutter mich zu ihr, einen Blumenstrauß zu überbringen. Das Dienstmädchen war nicht zu Hause; die Dame öffnete mir die Tür. Sie ist ganz erblüht, steht sehr frisch und hübsch aus mit großer weißer Schürze, in der Hand hält sie einen Hammer.

„Ach, entschuldigen Sie, bitte, meine Toilette; Sie finden mich bei einer wichtigen Arbeit; jetzt bin ich fertig. Ich habe das Bild meines Mannes eben an die Wand gehängt; die Staffelei nimmt so sehr viel Raum ein und das Zimmer ist wirklich schon beengt genug. Bitte, wie finden Sie den von mir gewählten Platz, sieht das nicht schön aus?“
Ich finde dies natürlich, besche mir dann noch die anderen Bilder, den Schreibtisch. Dort steht in elegantem Rahmen eine ganz neue Photographie, ein Herr in hellem Sommeranzug, wie man ihn im Bade so häufig sieht. Daneben eine schlanke Vase mit hübschen Rosen. Wer ist dieser Herr? frage ich voll Interesse. Ueber die Wangen der jungen Witwe fliegt leichtes Rot: „Eine Wadebelanntschafft; wir waren viel zusammen.“
Am selben Abend besucht uns der Onkel; ich erzähle ihm mein Erlebnis. „Siehste“, sagt er, „wer hat recht?“

Einige Wochen später kommt eine zierliche, goldumrandete Karte:

Frau Helene Knod
Ingenieur Arved Meyer
Verlobte.

Als der Onkel sie gelesen hat, sagt er weiter nichts als: „Ja, ja, wenn der „Selige“ an die Wand gehängt wird, läuten die Hochzeitsglocken.“

Flieder und Holunder.

Noch vor vier Jahrhunderten hätte man in Mitteleuropa vergeblich nach einem Fliederstrauch suchen müssen, nach dem Strauch, der doch heute in jedem Bauerngehöft anzutreffen ist. Keine einzige von den zehn Arten der Syringa, die wir jetzt kennen, war dort zu finden. Die Syringa perfica mit ihren kleinen rosaroten und weißen Blüten wuchs nur in Persien und Afghanistan. Die Chinesen erzeuften sich der Syringa Esmodi und pflanzten sie als Fliederstrauch. In Ungarn aber war die Syringa Jostiaea heimisch und die Syringa vulgaris, der gemeine Flieder, der noch heute an der unteren Donau den Hauptbestandteil des Buschwaldes bildet, der bis zu 10 Fuß hoch wird, im nördlichen Balkan und im Orient, in Asien und in Afrika zu Hause, und der auch als erster von allen Syringenarten den Weg nach Mitteleuropa gefunden hat. Im Jahre 1554 hatte Peter Andreas Mattioli, der Leibarzt Kaiser Karls V. und Ferdinands I., zum ersten Male die Syringa vulgaris, den gemeinen Flieder, beschrieben und ihn Vilca getauft; bald führten auch andere Namen, als türkischer, spanischer Flieder, Pfeifenstrauch und Holunder, sich ein, Namen, die zumeist noch bis heute sich erhalten haben. Neun Jahre später brachte Augier de Busbecq, der türkische Gesandte an der hohen Pforte, der zu Arnasia den Frieden mit Soliman II. vermittelt hatte und in großer Gunst stand bei seinem Herrn, Kaiser Ferdinand I., die ersten Syringen von Konstantinopel nach Wien. Dort pflanzte er sie in dem kleinen Garten ein, der sein Haus umgab. Doch erst im Mai 1589 gelangte der Flieder in Wien zur ersten Blüte. Fünfzig Jahre später, im Jahre 1640, fand auch der persische Flieder seinen Weg nach Mitteleuropa, und heute werden als Fliederstrauch fast alle Syringenarten in deutschen Gärten gezogen, selbst die stolze Syringa villosa, die in Tibet zu Hause ist und als Buddhabaum große Verehrung genießt, da sie „manchmal“ auf ihrer Rinde und ihren Blättern Buddhabilder und buddhistische Formeln zeigen soll.

Bald aber war man nicht mehr zufrieden mit diesen Fliederarten, und die Gärtner mußten sich an die Arbeit machen, durch Kreuzung neue Sorten und Varietäten zu schaffen. Der Rosenflieder und viele andere gehören zu diesen Varietäten. Doch der gemeine Flieder, der bislang in Ungarn und auf dem Balkan, vornehmlich in Serbien und Bulgarien, als Wildling aufgewachsen war, dankte dem Gärtner die Pflege und Kultur nicht nur dadurch, daß er sich leicht kreuzen und zu Spielarten umformen ließ. Er ließ auch sonst in seinem Wachstum sich unsicher beeinflussen. Und das war gut für die Gärtner. Denn bald blickte die Natur, der auch das Gärtnerhandwerk unterworfen ist, mehr als manches andere, daß die Syringe, die sich als gemeiner Strauch überall hin verbreitete und leicht verwilderte, nicht mehr vornehm sei als Geschenk im Mai, wenn alle Syringensträucher blühen und man den größten Strauch hübsch taufen kann. Im Januar und Februar, wenn drossen Eis und Schnee liegen, dann ist solch blühender Syringenzweig weit wertvoller und schöner, die weil er — teuer ist. Und auch hier vermochten die Gärtner zu helfen. Denn ungeschwer gelang es, den Flieder in Gewächshäusern im Januar und Februar zur Blüte zu bringen, da er sich leicht „treiben“ läßt. Sogar zum Farbenwechsel kann man die Blüten hierbei bringen. Der gemeine Flieder, dessen süßduftende, schneeweiße Blüten zumeist violett sind, weshalb die Pflanze noch heute in Frankreich Vilca genannt wird, entwickelt im Treibhause weiße Blüten, sofern die Temperatur 30 Grad übersteigt. Doch auch schon bei geringerer Wärme, bei 20 bis 22 Grad, gelingt es, im Treibhause weißblühenden Flieder zu ziehen, wenn das Gewächshaus gedeckelt bleibt und die Pflanzen im Dunkeln treiben müssen. Doch nicht nur der Blumenfreund erfreut sich des prächtigen Strauchs und nicht nur der Gärtner weiß ihn zu werten. Das feste, schön geflamme Holz ist dem Drechsler und Tischler willkommen und das köstliche Parfüm wird durch

Ausfuchen der Blüten mit Fett ausgezogen und so eine stark riechende Pomade, die sogenannte Fliederpomade, gewonnen, aus der die Fliederessenz bereitet wird. Unser Geruchsorgan ist nicht sonderlich fein ausgebildet. Von den Hunderttausenden verschiedener Gerüche, die es gibt und die von den Insekten auch unterschieden werden, unterscheiden wir kaum 500. Daran mag es wohl liegen, daß uns die Fliederessenz genau so riecht wie eine Tuberoze und als Ersatz für Tuberozenparfüm auch häufig benutzt wird.

Allein nicht nur der Geruch der schönen Pflanze gibt zu Täuschungen Anlaß. Schon ihr Name, der deutsche sowohl wie auch der gelehrte lateinische, Syringa vulgaris, ist von je eine Quelle der mannigfachen Verwechslungen gewesen. Aus dem Worte Syringa, mit dem in Afrika der gemeine Flieder bezeichnet wird, formte Linné das Wort Syringa. So bekam die orientalische Pflanze einen streng klassischen Namen, der an Syring anknüpfen soll, an die junge artabische Nymphe, die schöne Tochter des Flußgotts, der nun wohl oder übel von der Verfolgung abstecken mußte, wollte sich gleichwohl nicht umsonst angestrengt haben, und darum schmitt er von der Pflanze, in die die junge Nymphe verwandelt worden war, einige Zweiglein ab und bildete aus ihnen die Panflöte, die von den Griechen zur Erinnerung Syring genannt wurde. Das ist eine recht hübsche und unterhaltliche Geschichte; aber als Linné in der Erinnerung an die junge, schöne Syring das afrikanische Wort Syringa in Syringa umwandelte, da beging er gleichwohl einen großen Fehler. Denn die alten Griechen nannten den Flieder noch gar nicht, um darum verwandeln sie die Tochter des Labon auch nicht in eine Syringe, sondern in ein Schilfrohr. Doch Linné kann sich mit anderen trösten. Denn er blieb nicht der einzige, den die boshafte sie zu Anachronismen verleite. Hatte sie sich doch im Laufe weniger Jahrhunderte so bei uns eingebürgert, daß ihr niemand mehr die südliche Heimat glauben mochte. Selbst Richard Wagner war dieser Ansicht, als er die Meisterfinger schuf und hier den Flieder pries, der am Hause des Hans Sachs in Nürnberg wuchs, am Johannistage so schön blühte, so „mild und stark und voller Düfte war“. Das aber war geschichtlich nicht gut möglich, da laut Tertbuch die Handlung um die Mitte des 16. Jahrhunderts spielen soll, während doch tatsächlich um diese Zeit kaum die erste Syringe den Weg an den Hof des Kaisers gefunden hatte, also schwerlich schon das Haus des Nürnberger Handwerkers zieren konnte. Auch naturwissenschaftlich ist die Erwähnung der blühenden Syringe am Johannistage zu beanstanden, die einen Flieder im Mai blüht und am Johannistage (23. Juni) längst verweltet ist.

Doch noch andere Verteidiger stehen dem Herrn C. Linné als Richard Wagner, der ja schließlich als Dichter und Komponist nicht auch noch ein fähigster Botaniker zu sein braucht. Der geschichtliche Irrtum Linnés wird reichlich weit gemacht dadurch, daß er andere gewichtigere Irrtümer aufgelistet hat. Bis Linné auf den Schaulapf trat, war die Botanik ein Feld, auf dem ein jeder nach Belieben sich tummelte und seine wissenschaftlichen Sporen zu verdienen ein jeder beschrieb die Pflanzen, die er fand und noch nicht kannte, gab ihnen Namen und bekümmerte darum, ob schon andere vor ihm dieselbe Pflanze beschrieben und vielleicht mit anderen Namen belegt hatten oder nicht. So war es Jahrhunderte hindurch gegangen, und ein Sammelsurium von Pflanzennamen und -beschreibungen hatte sich angehäuft, aus dem kein Mensch mehr klug werden konnte. Oft war die nämlliche Pflanze mit den verschiedensten Namen belegt worden; oft auch wurde der gleiche Name verschiedenen Pflanzen zuteil, die gar nichts miteinander gemein hatten. Dieser Wirrwarr, den erst Linné mit seinem künstlichen System und von ihm eingeführten lateinischen Nomenklaturlichtete, wird uns am besten dadurch veranschaulicht, wenn wir daran denken, daß auch heute noch einige Pflanzen ganz verschiedener Art mit dem gleichen Namen belegt werden. Gemeinhin verstehen wir wohl unter dem Worte Flieder die Syringasträucher mit den violetten Blütentrauben, die so süß und lieblich duften. Aber wenn wir in die Apotheke gehen und dort Fliederblüten verlangen, dann bekommen wir — die kleinen, weißlich = gel-

ben Blüten des Holunders, der gleichfalls im Volksmunde noch heute als Flieder bezeichnet wird, so wie umgekehrt auch der Flieder Holunder heißt. Diese Verwechslungen und Verwirrungen sind ein Erbe der vorlinnéschen Zeit und naturwissenschaftlich in nichts begründet. Nicht einmal die Familie ist beiden Pflanzen gemeinsam, da die Syringen zu den Oleaceen, die Holunder zu den Caprifoliaceen gehören. Es ist schon mehrfach versucht worden, den oben erwähnten Anachronismus in den Meisterfingeren mit dieser Verwechslung zu „berichtigen“ und zu erklären. Aber auch dieser Versuch muß abgelehnt werden, da auch der Holunder gleich der Syringa im Mai und nicht im Juni blüht. Auch dürfte schwerlich jemand den faden, an Krankenstufen erinnernden Geruch der Holunderblüten als „milde und stark“ bezeichnen. Die Vertauschung beider Namen ist noch heute eine so tief eingebürgerte, daß nur der lateinische Name Klarheit schafft, der den violetten Flieder, die Syringa, als Syringa und den auch Flieder genannten Holunder als Sambucus bezeichnet. Die Holunderpflanzen sind keine Kinder des Südens, die erst spät den Weg nach Mitteleuropa fanden. Sie sind, von hohen Norden abgesehen, in ganz Europa zu Hause; auch finden sie sich im Kaukasus und im sibirischen Sibirien. Sie tragen weiße, gelbliche und rötliche Blüten, die in schirmförmigen Blütenständen stehen; sie haben ferner ein sehr stark entwickeltes Mark und kommen in 20 verschiedenen Arten vor, von denen eine, der Traubenholunder, seiner roten Beeren und gelblich weißen Blüten halber häufig als Zierstrauch angepflanzt wird, ein anderer, der Zweigholunder, auch Attich genannt, giftig ist. Er wird nur drei Fuß hoch, kommt in Mittel- und Südeuropa vor und wurde im Altertum medizinisch viel verwendet. Von seinen Beeren wurde ein Tee getocht, der die Galle und den Schleim aus dem Körper entfernen sollte. Zumal die alten Griechen werten dem Zweigholunder gewogen. Sie nannten ihn Akte, woraus im Laufe der Jahrhunderte sich das Wort Attich gebildet haben soll.

Die häufigste von allen Holunderarten aber ist der schwarze Holunder (Sambucus nigra), der auch Holler Holunder und eben auch Flieder genannt wird. Er wird bis zu 30 Fuß hoch und ist der Lieferant der gelblich weißen Blüten, die als schweißtreibender Tee ein bekanntes Hausmittel sind. Im Gegenzug zu seinem falschen Namensvetter, der nur der Schönheit dient, — sofern nicht der Tischler auf ein Holz und der Parfümeur auf eine Blüten Beschlag legen — macht der schwarze Holunder in der verschiedensten Weise sich nützlich. Seine dunkel-violetten, süß-fäuerlichen Beeren werden zu einer vortrefflichen Suppe gekocht oder zu Holundermus verarbeitet, das manderlei Zwecken dient. Die einen leben in dem Nus ein gutes Abführmittel, die anderen benutzen es, da es sehr lebrig ist, zum Vogelfang; die dritten wissen einen Brantwein aus ihm zu bereiten, und die vierten gebrauchen es, um Portwein damit zu färben. Doch nicht nur Portwein, auch andere Weine weiß der „Weintechner“ mit Hilfe des schwarzen Holunders zu verbessern. Er benötigt die Blüten zum Aromatisieren verschiedener Weinarten, und selbst der gewisshafteste Winzer, der von der Weintechner und -chemie nichts wissen will, er nimmt doch den Holunder als Draht. Wenn die Holunderblüten gut werden, dann werden auch die Rebenblüten gut.“ Das ist ein altes und „erprobtes“ Sprichwort. Mit alledem aber ist die Wertung des Holunders noch nicht erschöpft. In manchen Gegenden werden die Blüten gebaden und geessen, in anderen zu Umschlägen verwendet. Als Abführmittel dient der Saft der Wurzel, als harntreibendes Mittel die innere Rinde. Das feine gelblich weiße Holz ist bei Tischlern und Drechslern hoch angesehen. Das weiße Mark gibt die bekannten Holunderbügelchen für Elektrifiziermaschinen; auch wird es von Uhrmachern bei ihrer subtilen Arbeit und in der mikrotopischen Technik verwendet.

Nicht wunderbar ist es daher, daß eine so allseitig brauchbare Pflanze auch im religiösen Kultus ihren Platz hatte. Stand doch fast in jedem Gehöft der alten Germanen ein Holunderbaum, der heilig gehalten wurde. Und das mit gutem Grund. Denn in dem Holunderbaum wohnte der gute Geist des Schöpfung, die Hollermutter, auch Frau Elhorn genannt, die das Haus vor Feuer, das Vieh vor Seuchen bewahrte und die vielleicht — obwohl es zumeist bestritten wird — mit Frau Holle identisch ist, jener alten Figur der deutschen Götter Sage und des Märchens, die zwar auch als Seeherr Brunnengöttin bekannt war, als Hopfstaube der Freia und die selbst als Here im wütenden Meer mit ritt, die aber gleichwohl auch als guter Hausgeist gefeiert wurde, als Schutzgeist der Spinnerinnen, und deren häusmütterliches Wesen noch heute in der bekannten volkstümlichen Lebensart zum Ausdruck kommt im Winter, wenn die Floden draußen herumwirbeln: „Frau Holle schüttelt die Betten aus.“

Ursachen und Heilung der Schlaflosigkeit.

Es giebt eine ungeheure Menge Schlafloser. Woher das wohl kommen mag? Nun, das liegt an den täglich größeren Anforderungen, die an das Gehirn des Kulturmenschen gestellt werden. Die Schlaflosigkeit ist eine Beileiterin des modernen Kulturaufluges, ein Folgezustand der „Neurasthenie“. Alter und Geschlecht werden gleichmäßig von ihr befallen. Aber die Störung des Schlafes bei Neugeborenen und Säuglingen ist ausnahmslos auf Störungen des Stoffwechsels und der Verdauung zurückzuführen. Schon in der frühen Jugend dagegen hat die Schlaflosigkeit andere Ursachen. Hier sehen wir bereits im Vordergrund eine Erregung des Nervensystems als ursächliche feilsche Eintrüde. Beim Erwachsenen vollends ist die letzte Ursache der Schlaflosigkeit fast stets in der Nachwirkung von Sinnesreizen zu suchen, wie animierte Unterhaltung, Theater, Concert u. s. w. Die Klagen mannigfaltigster Art sind ja bekannt. Diese Zustände der Schlaflosigkeit untergraben natürlich allmählich auch das seelische Leben des von ihr Befallenen; sie bekommen eine förmliche Angst vor der Nacht und dem Zubettgehen. Oft sehen wir aus diesem Zustand sich bestimmte Formen der Melancholie entwickeln.

Man hat der Regelung des Schlafes deshalb beim gesunden Menschen, mehr aber noch bei dem Nervenleidenden, dem Neurastheniker, die größte Aufmerksamkeit zu widmen. Für den gesunden Menschen gilt als Regel, daß es das Beste ist, so lange wie tunlich zu schlafen. Man sollte sich im Altschlafen nie abhalten lassen, spätestens um 10 Uhr des Abends sich schlafen zu legen.

Der Neurastheniker hat seinem Zustand in weitgehendstem Maße Rechnung zu tragen. Schwer an Neurasthenie Erkrankte, bei denen die Schlaflosigkeit nur ein begleitendes Moment ist, haben sich unter allen Umständen in ärztliche Behandlung zu geben.

Die leichter Erkrankten, bei denen die Schlaflosigkeit im Vordergrund des Krankheitsbildes steht, haben die meisten Mittel zu verwenden. Frühzeitiges Zubettgehen, wenn möglich schon um 8 Uhr Abends, ist zu empfehlen. Es muß für die nötige Müdigkeit gesorgt werden, und zwar muß entsprechend der geistigen Arbeit körperliche Arbeit geleistet werden. Turnen, Rudern, Radfahren, Tennisspielen, eventuell auch nur Spazierengehen in frischer Luft rufen die nötige Ermüdung hervor. Auf eine regelmäßige Verdauung ist erhöhte Aufmerksamkeit zu verwenden. Die letzte Mahlzeit soll 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden und soll tunlichst aus leicht verdaulichen Speisen zusammengesetzt sein.

Wo Karm fließt, empfiehlt es sich, feuchte Wattepföpfchen in die Ohren zu stecken. Die Fenster des Schlafzimmers, zum mindesten die oberen Fenster sollen zum Zwecke einer guten Ventilation, auch im Winter, geöffnet sein. Vor Zugluft hat man sich natürlich zu schützen. Am besten schläft man auf Matratzen und deckt den Körper mit einer, im Winter mit mehreren Decken zu. Wer leicht Blutandrang nach dem Kopfe hat, lagere den Kopf hoch, wer aber an Blutleere des Gehirns leidet — und das ist die Mehrzahl der Neurastheniker — lagere ihn tief oder schlafe in vollständiger horizontaler Lage des ganzen Körpers. Das Zimmer soll dunkel gehalten werden. Letzte mit unruhiger Phantasie sollen ihren Gedanken ganz in gewisse, einträgliche Grenzungen bringen. Vor allem mit dem unbeständigen Glauben und Vertrauen, daß ein aereelles, ruhiges und zielbewusstes Leben mit Sicherheit zur vollständigen Genesung führen wird.

Erkenne dich selbst.
Professor: Müller, wenn Sie mit so plumpen Versuchsversuchen Erfolg haben wollen, so müssen Sie sich schon einen ausfinden, der blümmer ist als ich. Und den werden Sie schwerlich finden.“