

sich bedeutend verschlimmert hat. Ist es nicht Thatsache, dass nach dem Gesetz, wonach das Stärkere das Schwächere an sich zieht, der Mittelstand mehr und mehr decimirt wird und der Verarmung anheimfällt? dass je höher der Preis von Grund und Boden an einem Ort ist, dort desto krassere Armuth sich vorfindet? Es ist klar, dass wer den Grund und Boden besitzt, die Macht hat über die, so nichts davon haben. Nur von der Erde lebt der leibiche Mensch; sie ist ihm so nothwendig als die Luft. Wer kein Anrecht an ihr hat, wird dem Besitzer von Grund und Boden so oder anders tributär, er wird sogar sehr oft trotz der unbedingten theoretischen Freiheit factisch sein Sklave.

Wie seltsam nimmt es sich aus, in Zeiten einer Krisis von Ueberproduktion in Artikeln hören zu müssen, an welchen Millionen von Menschen just Mangel leiden, nur weil sie nicht zu kaufen vermögen. Sie können trotz fleissiger Arbeit nicht genügend verdienen, um das Nothwendige für sich und ihre Familien zu kaufen, weil sie um ihr Geburtsrecht an Grund und Boden gekommen sind.

Wir wissen nun wohl, dass gegenwärtig der Privatgrundbesitz zu Recht besteht, wir selbst sind ja auch Besitzer von Grund und Boden. Aber wir haben einmal erkannt, dass selbst bessere Schulung und mehr politische Freiheit oder dergleichen uns von der zunehmenden Massenarmuth nicht befreien kann, sondern dass das Uebel dem Privatgrundbesitz anhaftet, der überall, wie ungleich geartet die politischen, culturellen und religiösen Verhältnisse sonst sein mögen, die gleichen traurigen Wirkungen hervorbringt. Nachdem diese Erkenntniss uns geworden, können wir nicht ohne Protest eine Rechtfertigung des persönlichen Grundbesitzes hinnehmen, die den unveränderbaren ewigen Gesetzen Mängel zuschieben will, welche nur den kurzsichtigen und selbstsüchtigen Anordnungen der Menschen ihr Dasein verdanken. Wer denkt dabei nicht an die Jahrhunderte lang zu Recht bestandene wirkliche Sklaverei inmitten der Christenheit.

So hoffen wir, dass auch in diesem

Kapitel unseres Gesetzbuches es einmal heissen wird: Ihr seid nur die gutgläubigen, aber nicht die rechtmässigen Besitzer von Grund und Boden; rechtmässiger Besitzer desselben ist nur noch die Gemeinde, d. h. die Gesamtheit ihrer Bürger. Dann erst wird die Massenarmuth ihr Ende erreichen. („Der Bund“.)

Das Kochsalz als Feind der Gesundheit.

Von Dr. Aderholdt.

Salz und Brot macht die Wangen roth — sagt das Sprichwort, aber wie so manches andere ist dies nur zur Hälfte wahr, nämlich soweit es das Brot betrifft, und es soll ja auch wohl nur eine Empfehlung der Genügsamkeit sein. Das Würzen der Speisen mit Salz ist ein Missbrauch, der mit dem Fleischessen und dem Genusse alkoholischer Getränke zusammenhängt und viel Schaden verursacht; Salz, Fleisch und Alkohol fordern einander, und wer das Eine unterdrückt, unterdrückt damit das Verlangen nach den beiden Andern. Die thalsianische Lebensweise führt instinktmässig zur Beschränkung im Salzgenusse; der Thalsianer wird auf das Unnatürliche der Gewürze und Reizmittel durch seinen Geschmack aufmerksam gemacht, der sich so verfeinert, dass er sich am Wohlgeschmacke der natürlichen Speisen zu erfreuen vermag, welche den an die übliche Kost Gewöhnten unerträglich fade erscheint.

Aber das Salz ist unserem Organismus nothwendig! wird hier Mancher ausrufen. Wir bestreiten dies auch gar nicht, wir weisen nur darauf hin, dass alle menschlichen Nahrungsmittel, das Quellwasser nicht ausgenommen, von Natur Kochsalz (Chlornatrium) enthalten, so dass unserem Organismus die nöthige Menge davon zugeführt wird, wenigstens wenn wir — um mit Prof. Dr. Hecquet zu reden — „jungfräuliche“ Speise geniessen, d. h. solche, welche die Natur uns darreicht, ohne dass dieselbe durch Auskochen entwertet oder durch Zusätze verdorben worden ist. Nun bedenke man aber, welche enorme Mengen von Salz bei der gewöhnlichen — nicht thalsianischen — Lebensweise täglich bewusst und unbe-

wusst in den Körper eingeführt wird! Die schon von Natur mit Kochsalz versehenen Speisen werden von der Köchin noch einmal und zwar öfters sehr beträchtlich gesalzen; man kocht in Salzwasser; der Bäcker salzt das Brot; in vielen Gegenden pflegt man die Butter, ganz allgemein aber den Käse zu salzen, Letzteren oft sehr stark, und von gesalzenen Fischen, Wurst, Schinken, Pökelfleisch u. dergl. weiss Jeder, dass sie wahre Salzmagazine sind. Bei alledem kommt noch Salz auf den Tisch, und Viele glauben etwas Nützliches, wenigstens Unschuldiges zu thun, wenn sie den schon grossen Salzüberfluss der Speisen noch auf dem Teller vermehren. Dieses „moderne Salzschwelgen“ — wie Dr. Oidtmann sagt — wird die Quelle sehr vieler und grosser physischer, moralischer und socialer Uebel.

Allbekannt ist, dass das Salz den Durst erregt, und Viele benutzen es gerade dazu; diese aber mögen ja nicht glauben, dass sie etwas Unschuldiges thun. Zwischen Hunger und Durst besteht der Unterschied, — wie schon Hecquet bemerkt — dass jener im Allgemeinen ein Zeichen der Gesundheit, dieser der Krankheit, des Fiebers ist. Richtig lebende Thalysianer trinken wenig, auch in der Sommerhitze und bei Anstrengungen. Aber das allgemeine Salzschwelgen verursacht künstlichen Durst, einen im Volke erschrecklich zunehmenden Massendurst, in Deutschland besonders nach Bier, und es ist eine bedenkliche Thatssache, dass die deutsche Nation die fünf Milliarden der französischen Kriegskontribution in weniger als zwei Jahren in Bier vertrunken hat. Diese unselige Verschwendug ist leider nicht das Schlimmste dabei, denn grösser ist der Schaden, welcher der Gesundheit zugefügt wird, und unberechenbar derjenige, welchen die Trunksucht im Gefolge hat. Mit dem Salze steht und fällt die Genusssucht, Schlemmerei, Trunksucht, Lasterhaftigkeit und das Kneipenleben; ohne das Salz haben die Thiere Frieden vor der Grausamkeit des lüsternen Menschen.

Im Magen bewirkt das Salz einen Reiz, der die Verdauungsthätigkeit anregt, was

von den Physiologen zu Gunsten des Kochsalzes angeführt wird. Nun verdankt aber der Magensaft seine auflösende Kraft vorzugsweise dem Pepsin, und wenn man ausserdem freie Salzsäure in ihm gefunden hat, welche aus der Zersetzung von Chloralkalien herrühren muss, und Kochsalz dieselbe scheint vertreten zu können, so ist doch klar, dass ein gesunder Magen zur Anregung seiner Thätigkeit keiner chemischen Reize bedarf, und dass insbesondere eine beträchtliche Menge von Salzsäure oder Salz bei ihren schädlichen Nebenwirkungen auf Blut und Nerven mehr Unheil als Nutzen bringt; auch ist von den Physiologen anerkannt worden, dass ein Ueberschuss von Kochsalz die Verdauung eher beeinträchtigt als fördert, indem daselbe das Aufgesaugtwerden des Speisebreies durch die Magenschleimhaut und die Darmzotten erschwert und Wasser aus den Gefässen herbezieht.

Das Salz der Nahrung gelangt vom Magen aus in die Blutadern und Lymphgefässe und durchdringt auf diese Weise den ganzen Körper. Es wird an die Eiweissstoffe der Körpersäfte organisch gebunden; findet sich aber durch zu salzige Nahrung ein Ueberschuss an Salz, so bleibt derselbe gelöst und äussert einen reizenden, zerstörenden Einfluss auf die Gewebe. Hiernach ist einleuchtend, dass es am Zweckmässigsten ist, sich mit Speisen zu ernähren, welche das Salz bereits in organischen Verbindungen, aber nicht in freiem Zustande enthalten.

Bringt man Salzwasser in eine Röhre, welche mit einer Thierblase verschlossen ist, und lässt dieselbe in reines Wasser tauchen, so dringt Letzteres mit grosser Kraft durch die Blase in die Röhre, während gleichzeitig Salz in das Wasser austritt. Wenn also in Folge von Salzgenuss eine Flüssigkeit, welche mehr Salz enthält, als das Blut, mit blutführenden Theilen des Körpers in Berührung kommt, so wird dem Blute und der Lymphe Wasser entzogen. Dies findet zunächst bei der Schleimhaut des Schlundes und Magens statt, und die Empfindung der so entstandenen wirklichen

Trockenheit ist der Durst. Wird aber auch die Austrocknung von Schlund und Magen, etwa wegen sofortigen Trinkens, nicht wahrgenommen, so muss der Durst dennoch früher oder später eintreten, da ein Theil des Salzes in das Blut gelangt und nun alle Organe des Körpers Wasser an die Blutgefäße abgeben müssen, bis sich die normale Blutmischung nach Entfernung des Salzüberschusses durch die Nieren wieder hergestellt hat. Durch die Nieren wird die Salzlösung in den Urin geschafft, dessen Menge sich vermehrt; das Salz wirkt harntreibend. Dass dieses zum Wegschwemmen des Salzes erforderliche Wasser dem Körper entzogen wird und nicht etwa vom Trinkwasser herrührt, hat Voit durch Versuche an einem Hunde bewiesen. Der Letztere schied bei Fleischnahrung mit 20 Gramm Kochsalz und 665 Gramm Trinkwasser 1284 Gramm Harn aus, bei gänzlicher Unterdrückung des Trinkwassers aber immer noch 1124 Gramm. Nun sind die Nieren aber ein sehr empfindliches Organ, und ihre Krankheiten sind höchst bedenklich. Das Salz verletzt, wie alle Gewebe, so auch die Nierenfilter, und da es zugleich die Löslichkeit der Eiweissstoffe erhöht, so filtriren diese für den Körper so wichtigen Stoffe hindurch, und der Harn erweist sich eiweisshaltig. (Albuminürie.) Doch nicht genug, Kochsalz befördert auch die Zersetzung der Eiweissstoffe im Körper, was wieder zur vermehrten Bildung von Harnstoff führt, der seinerseits reizend auf die Sekretionstätigkeit der Nieren und begünstigend auf den Durchgang von Eiweiss durch die Nierenfilter einwirkt.

Wie bereits erwähnt, besteht die Wirkung des Salzes auf lebende thierische Gewebe in einem Reize, es veranlasst lebhaften Blutzufluss zu den betreffenden Theilen und führt bei längerer Einwirkung einen entzündlichen Zustand herbei. Da nun das Kochsalz, welches über die normale Quantität hinaus das Blutwasser sättigt, in alle Körpertheile geführt wird, und da sich der Organismus desselben zu entledigen strebt, so kommt es nicht nur im Harn, sondern auch in der Galle, im Speichel, im Schweiße, in den

Thränen, kurz in allen ausgeschiedenen Flüssigkeiten zum Vorschein. Dabei ist aber die Befürchtung begründet, dass es überall Schaden anrichtet, der endlich in irgend einer bestimmten Krankheitsscheinung zur Offenbarung gelangt. Ist die genossene Salzmenge eine so grosse, dass sie im Blute keine Aufnahme mehr finden kann, so wird sie durch den Darm entfernt, indem sie fortwährend Wasser anzieht und die Darmschleimhaut reizt, mithin Durchfall hervorruft. (Sehr verdünnte Salzlösungen bewirken reichliches Uriniren, concentrirtere, etwa 3% Salz haltige, verursachen dünne Stühle, sehr concentrirte, von 8—10%, veranlassen schmerzhafte Diarröen. Dr. Oidtmann.)

Es ist begreiflich, dass sich die schädliche Wirkung des Salzes besonders auf die Drüsen geltend macht. Die Skrophulose kommt bei Kindern vorzugsweise derjenigen Menschenklassen vor, welche sich besonders reichlich des Salzes als Würze der Speisen bedienen. Bei stillenden Müttern leiden die Milchdrüsen in Folge starken Salzgenusses. Die entzündliche Anschwellung der Mandeln deutet auf eine Gefässreizung durch Kochsalzüberschuss im Blute. Die Schädlichkeit des Salzes für die Augen sollte viel mehr beachtet werden, als es geschieht; Dr. Oidtmann, der lange Jahre hindurch den schädlichen Einfluss des Salzes und die von ihm erzeugten Krankheit studirt hat, sah heftige Augenentzündungen durch blosses Einstellen des Salzgenusses schwinden. Ausschläge, besonders im Gesicht, Blüthen auf der Nase, Warzen sind ganz gewöhnliche Folgen reichlichen Salzgenusses. Aber auch Ohrenschmerzen und Schwerhörigkeit, Verderbniss der Zähne, blasses Zahnfleisch, Blasen auf der Zunge, Geschwüre an den Mundwinkeln, Nierenleiden (Bright'sche Krankheit), Magendrücken, Hämorrhoiden des Mastdarms und der Blase, Steinleiden, skorbutische Erscheinungen und andere mehr oder weniger lästige und bedenkliche Uebel werden durch das für unschuldig, ja gesundheitszuträglich gehaltene Salz hervorgerufen, das als unentbehrliche Würze überall gebraucht

und geschätzt wird. Wenn sich der Arzt bei seinen Kranken genau nach deren Salzverbrauch erkundigen wollte, so würde er oft die Ursache der Krankheit entdecken und dieselbe durch Verbot des Salzgenusses und die geeigneten Mittel zur Entfernung des Salzüberflusses aus dem Körper sicher zu heilen vermögen.

Als natürliches Mittel zu diesem Zwecke bietet sich das Wasser dar, das sowohl als Getränk, wie als Bad und Klystier zur Anwendung zu bringen ist. Das Getränk ist am Besten destillirtes Wasser, dem man etwas Zucker zusetzen kann; auch dünne, salzfreie Suppen und in besonderen Fällen salzloser Mehlspeise, sind von Nutzen. Es ist aber nicht nöthig noch räthlich, den Tag über grosse Quantitäten davon zu geniessen, denn das Fortschwemmen des Salzes kann nur allmählich erreicht werden. Die Klystiere müssen kleine Bleibeklystiere sein von Wasser von 18—20° R., welche täglich, unter Umständen mehrmals, genommen werden; diese Klystiere werden begierig vom Darme des Salzschwelgers aufgesaugt. Als Bäder sind lauwarme Ganzbäder angezeigt. Die Kur muss längere Zeit fortgesetzt werden, denn grössere Mengen Kochsalz äussern im Organismus eine Dauerwirkung von mehreren Wochen, ja Monaten, und der vielleicht lange Jahre hindurch versalzene Körper lässt sich nur langsam von seinem Gifte befreien.

Man wende nicht ein, dass Viele sich bei reichlichem Salzgenusse sehr wohl befinden; auf dieselbe Weise sucht man auch den Genuss anderer Reizmittel, wie alkoholische Getränke, Tabak, Kaffee, Fleisch u. s. w. zu rechtfertigen. Es ist aber nicht immer sicher, dass jenes Wohlbefinden ein wirkliches, dauerndes, nicht blos scheinbares, eine schleichende Krankheit in sich bergendes ist, und auf jeden Fall würde man sich bei Enthalzung von den angeführten schädlichen Dingen noch besser befunden haben. Wenn man ferner anführt, dass Naturvölker am Salze grossen Geschmack finden, der Genuss desselben also ein natürlicher sein müsste, so ist dies ein durch den eingeschmuggelten Ausdruck „Natur“ be-

werkstelliger Trugschluss, da man jene Völker vielmehr als rohe oder wilde zu bezeichnen hat, welche an allerlei Unnatürliche Gefallen finden und auf Tabak und Branntwein begierig sind. Dass aber pflanzenessende Völker viel Salz für ihre Nahrung bedürften, ist ein Irrthum, welchen alle Thalysianer durch ihr Beispiel widerlegen.

Man hat endlich den Salzappetit der Thiere angeführt; aber die Thiere haben kein Verlangen nach Salz, so lange ihre Natur noch unverdorben ist. Ausgedehnte Versuche an Pferden*) haben ergeben, dass diese, wenn ihnen die Wahl gelassen wurde, das ungesalzene Futter bevorzugten. Wurden ihnen 15 Gramm Kochsalz dem täglichen Heubedarf zugemischt, so verzehrten sie dasselbe ohne Schwierigkeit, bei 30 Gramm zeigten sie Widerwillen. Für magere Pferde zeigte sich der tägliche Zusatz von 15 bis 30 Gramm Salz während zwei Jahren eher schädlich als nützlich; die Kraftentwicklung gewann bei keinem der Pferde. Bei Kühen erhöht Salz in geringer Menge die Quantität der Milch, verringert aber die Qualität; eine grössere Menge wird ihnen schädlich. Bei Schafen findet in Bezug auf die Wolle Aehnliches statt. Genug, auch bei Thieren wirkt das Salz nur als Reizmittel, und wenn sich die Stallthiere daran gewöhnen, so dass sie es gern lecken, so ist dies ein Zeichen ihres Abweichens von der Natur, was nicht ohne schädlichen Einfluss bleiben kann. Dass das Stallleben der Thiere, besonders bei den allgemein herrschenden entsetzlichen Missständen der Stalleinrichtung und Besorgung, weit von demjenigen Leben entfernt ist, zu welchem die Natur sie bestimmt hat, bedarf wohl keines besonderen Beweises.

Aehnlich wie Kochsalz verhalten sich auch andere Salze und in geringerem Grade auch der Zucker; man lasse sich also nicht durch den Ausdruck „Nährsalze“ verführen, den Speisen ohne besondere Noth dergleichen zuzumischen, und man sei mässig im Gebrauche des

*) Versuche an den Pferden von zehn Schwadronen Cavallerie und zwei Batterien Artillerie während zwei Jahren.

Zuckers. Wie schon erwähnt, ist es wesentlich, die dem Körper nöthigen Salze in ihren organischen Verbindungen, wie sie in den natürlichen Nahrungsmitteln vorkommen, demselben zuzuführen, und aus diesem Grunde ist es verwerflich, die Letzteren in Wasser auszukochen und das Kochwasser wegzwerfen, wie es zu geschehen pflegt. Die auf die letztere Weise ausgelaugten, ihrer Salze beraubten Nahrungsmittel sind freilich fade für den Geschmack, was zur Hinzufügung von Kochsalz auffordert, durch welches aber der Verlust an nützlichen Salzen nicht ersetzt, sondern, wie wir gesehen haben, nur Schaden für die Gesundheit herbeigeführt werden kann.

Es ist leicht, sich durch allmähliche Einschränkung des Kochsalzgebrauches bei übrigens zweckmässiger Zubereitung der Speisen und Ausschluss sonstiger Reizmittel den Geschmack so zu verfeinern, dass er Scharfes, Pikantes verabscheut und nach Salz kein Verlangen mehr trägt. Eine allmähliche Salzenthaltung ist auch der Verdauung halber rathsam, bei welcher Gelegenheit auf das Schrotbrot aufmerksam gemacht werden möge, das die Peristaltik anregt und zwar durch einen mechanischen Reiz, welcher ebenso nützlich ist, als chemische Reize nachtheilig wirken.

Folgendes ist der Salzgehalt pro Mille der verschiedenen gebräuchlichen Nahrungsmittel:

| | |
|--------------------------|------|
| Rehfleisch | 0,11 |
| Frisches Schweinefleisch | 0,12 |
| Schafsleber | 0,14 |
| Schweineleber | 0,14 |
| Entenfleisch | 0,15 |
| Hühnerfleisch | 0,18 |
| Pferdefleisch | 0,20 |
| Hühnerleber | 0,25 |
| Karpfen | 0,26 |
| Kuhmilch | 0,41 |
| Hasenfleisch | 0,50 |
| Taubenleber | 0,60 |
| Kalbfleisch | 0,82 |
| Hühnereidotter | 1,08 |
| Eiweiss | 1,09 |
| Hühnerei im Ganzen | 1,50 |
| Ochsenfleisch | 3,10 |
| Karpfeneier | 4,00 |
| Schweinespeck, frisch | 5,00 |

| | |
|-----------------------------|--------|
| Brot | 5,00 |
| Berliner Tafelbutter | 6,00 |
| Lithauer Butter | 8,00 |
| Engl. Butter (10% Salpeter) | 18,00 |
| Ges. fr. Käse durchschn. | 20,00 |
| Gewaschene Salzbutter | 25,00 |
| Schlesische Butter | 32,00 |
| Essbare Vogelnester | 34,00 |
| Schweizerkäse | 34,56 |
| Exportbutter | 40,00 |
| Handkäse | 50,00 |
| Bratwurst | 54,00 |
| Schinken | 57,00 |
| Caviar | 67,00 |
| Salzbutter, unausgew. | 70,00 |
| Ges. Ochsenfleisch | 110,00 |
| Ges. Schweinespeck | 116,00 |
| Ges. Häring | 146,00 |
| Leberthran | 195,00 |

Ferner (pro Mille):

| | |
|------------------------|--------|
| Waizen | 0,41 |
| Roggen, Gerste, Hafer | |
| Mais, Buchwaizen, Reis | Spuren |
| Hirse | |
| Erbsen | 0,44 |
| Bohnen | 0,80 |
| Linsen | 1,20 |
| Kastanien | 0,74 |
| Nüsse | Spuren |
| Pflaumen | 0,03 |
| Kirschen | 0,14 |
| Birnen | Spuren |
| Stachelbeeren | 0,06 |
| Erdbeeren | 0,24 |
| Feigen | 1,38 |

| | |
|---------------------|-------|
| Kartoffeln | 0,13 |
| Gelbe Rüben | 1,56 |
| Pastinaken | 0,71 |
| Weisse Rüben | 0,50 |
| Runkelrübe | 0,80 |
| Kohlrabi | 0,91 |
| Radieschen | 1,17 |
| Laucharten | 0,19 |
| Spargel | 0,35 |
| Blumenkohl | 0,40 |
| Meerkohl | 2,67 |
| Spinat | 2,16 |
| Salat | 1,00 |
| Artischoke | 0,42 |
| Cochlearia angelica | 16,63 |

Endlich sind nach einer anderen Analyse enthalten in 100 Pfund an Kochsalz:

| | | | | |
|--------------------------|--------|------|-----------------------|--------|
| Wiesenheu | 12,6 | Loth | Roggen | Spuren |
| Haferstroh | 3,6 | " | Kartoffel | 0,6 |
| Haferkörner | 0,9 | " | Aderbohnen | 2,1 |
| Gerste, Waizen | Spuren | | Erbsen | 1,2 |
| Klee | 10,2 | Loth | Runkelrüben | 2,7 |

Die Erziehung einer neuen Generation.

Bruchstücke aus
Dr. med. Hermann Klencke's Aufsatz.
(Universum 1886.)

Für den einzelnen Menschen bedeutet ein reicheres Wissen an und für sich durchaus nicht eine höhere Stufe der Menschheit, für den einzelnen Menschen gilt es vielmehr die richtige Mitte zu treffen, dass er nicht bloss ein Werkzeug der Civilisation ist, ein Mittel um die ganze Menschheit vorwärts zu bringen, sondern dass er selbst auch in seinem Kreise ein Ganzes, ein schönes Ganzes ist, das, indem es sich Selbstzweck ist, doch auch den Zwecken der Gesammtcultur dient. Dies aber kann nur dadurch erreicht werden, dass man die Denkkraft stählt, das Urtheil übt, die Phantasie belebt, den Willen kräftigt und erzieht, statt blos Kenntnisse einzufiltriren. Nicht was der Mensch weiss und besitzt, adelt ihn, sondern wie er seinen Schatz von Kenntnissen denkend durchdringt, seinen Reichthum benutzt, in der Phantasie sich Ideale bildet und durch Vernunft diese in der Welt zu gestalten sucht, seine Ueberzeugungen zu verwirklichen strebt, das stellt ihn hoch. Das meine ich, wenn ich von Erziehung zur Vernunft spreche, die wir Generation von heute auf unser Panier schreiben, statt Verstandeserziehung und Dressur zum Wissen, wie es die Generation von 48 als Ziel aufstellte. Erziehung zur Vernunft und Characterbildung, das muss man immer und immer wieder in die Welt hinausrufen, als das was unserer Zeit noth thut.

Diese Forderung ist nicht wil'kürlich, sondern in unserer Organisation begründet. Erstens einmal sind die Grenzen der Aufnahmefähigkeit beschränkte und ein gewaltsames Ueberschreiten der Grenzen, namentlich in der Zeit der Entwicklung, schädigt die Gesundheit des Leibes, indem

die geistigen Funktionen den vegetativen die Säfte entziehen und also den Boden untergraben, auf dem das geistige Leben erwächst, dann aber selbst nach der Zeit der Entwicklung verkümmert die übertriebene Betonung einseitig specialistischen Wissens nicht blos die Harmonie des Geistes, sondern zerrüttet auch das Nervensystem und bringt Siechthum des Körpers frühzeitig hervor. Es werden Missgestalten erzeugt, wie sie unlängst ein Witzblatt persiflirte. Grosse Köpfe auf verkümmerten Körpern und dünnen Beinen, junge Greise von grossem Wissen, aber ohne Lebensfreudigkeit, weil ohne volle Gesundheit.

Wenn wir das bisher Gesagte zusammenfassen, so finden wir:

- 1) Unsere Zeit leidet an Ueberschätzung des Wissens, der Verstandesbildung, hat das Wissen zum Hauptzweck gemacht, während es nur ein Mittel zur wahren Bildung ist.
- 2) Das blosse Wissen ist unfähig, den Menschen auch sittlich zu heben und seinen Charakter zu veredeln.
- 3) Durch die übertriebene Viellernerei in der Jugend wird die freischaffende und gestaltende Kraft des Geistes, Phantasie, Denkkraft und Wille in ihrer Entwicklung gehemmt, die Entwicklung zur geistigen Harmonie gehindert.
- 4) Durch die einseitige Reizung des Gehirns in der Jugend kann und wird oft geschädigt die volle Ausbildung des Körpers.
- 5) Durch die zu einseitige Beschäftigung im Mannesalter, durch die ja im Ganzen die Gesammtcultur in gewissen Grenzen gefördert wird, entstehen oft Nervenkrankheiten und geht die Lebensfreudigkeit verloren. Denn unser Wesen verlangt nach seiner ganzen Organisation Abwechslung.

Es kommt nun noch besonders in Betracht bei der erörterten Ueberschätzung