

## Samuel Hahnemann: Der Kaffee in seinen Wirkungen

Nach eigenen Beobachtungen. Leipzig 1803. [in modernisierter Schreibweise]

Um gesund und lange zu leben, bedarf der Mensch Speisen, welche bloß nahrhafte, aber keine reizenden, arzneilichen Teile enthalten, und Getränke, welche entweder bloß anfeuchtend oder anfeuchtend und nahrhaft zugleich sind, aber keine arzneilichen und reizenden Bestandteile enthalten, wie das reine Quellwasser und die Milch.

Von Zusätzen, die den Geschmack reizen, hat man bloß das Kochsalz, den Zucker und den Essig, alle drei in kleinen oder doch mäßigen Portionen, für den menschlichen Körper unschädlich und zuträglich befunden.

Alle übrigen Zusätze, die wir Gewürze nennen und alle Veränderungen der Getränke zum Geistigen und Weingeistartigen, nähern sich mehr oder weniger der Natur der Arzneien. Je mehr sie sich den Arzneien nähern, je häufiger und in je größeren Portionen sie in unsern Körper kommen, desto zweideutiger, desto schädlicher sind sie für Gesundheit und langes Leben.

Am bedenklichsten ist der diätetische, häufige Genuss rein arzneilicher Substanzen von großer Kraft.

Der Wein war bei den Alten der einzige rein arzneiliche Trank, den aber wenigstens die weisen Griechen und Römer nie tranken, ohne ihn reichlich mit Wasser zu mischen.

Die neueren Zeiten haben weit mehr als bloß arzneiliche Getränke und Genüsse zur Diät hinzugefügt: das Schnupfen und den Rauch des Tabaks, das Kauen des Tabaks und der Hanfblätter, die Opiumschluckerei, das Essen des Fliegenschwamms, den Branntwein, einige Arten reizender und arzneilicher Biere, den Tee<sup>1</sup> und den Kaffeetrank.

Arzneiliche Dinge sind Substanzen, die nicht nähren, sondern den gesunden Zustand des Körpers verändern; alle Veränderungen des gesunden Zustandes des Körpers aber ist eine Art unnatürlicher, krankhafter Verfassung<sup>2</sup>.

Der Kaffee ist eine bloß arzneiliche Substanz.

Alle Arzneien haben in starker Gabe eine widrige Wirkung auf die Gefühle des gesunden Menschen. Niemand hat zum ersten Male in seinem Leben Tabak ohne Widerwillen geraucht; kein gesunder Mensch hat ungezuckerten, schwarzen Kaffee zum ersten Male in seinem Leben mit Wohlgeschmack getrunken – ein Wink der Natur, die erste Gelegenheit zur Übertretung der Gesundheitsgesetze zu vermeiden und den Leben bewahrenden, warnenden Instinkt in uns nicht so leichtsinnig unter die Füße zu treten.

Beim fortgesetztem Gebrauche dieser arzneilichen Diätartikel (zu dem uns Mode und Beispiel verführen) löscht die Gewohnheit allmählich die widrigen Eindrücke aus, die sie anfangs auf uns machten; sie werden uns sogar angenehm, das ist, die widrigen Eindrücke des anfänglichen Genusses fallen uns beim Fortgebrauch nicht mehr so auf, und die angenehm scheinende Wirkung derselben auf unsre Empfindungsorgane werden uns allmählich zum Bedürfnis. Auch angekünstelte Bedürfnisse denkt sich der gewöhnliche Mensch als Glück und knüpft an ihren Genuss allmählich die Idee des Wohlgeschmacks.

Vielleicht will auch unser Instinkt, weil wir durch sie gewissermaßen kränklich wurden, diese Kränklichkeit durch den Fortgenuss dieser arzneilichen Diätartikel, das ist, durch die palliative Hilfe, die sie für die, durch sie selbst von Zeit zu Zeit erzeugten Übel gewähren, von Zeit zu Zeit wenigstens lindern.

Zum Verständnis dieses Satzes dient die Erfahrung, dass alle Arzneien zwei einander ganz entgegengesetzte Zustände im Körper hervorbringen. Ihre *Anfangswirkung* (*Vorwirkung*) ist das gerade Gegenteil von ihrer *Nachwirkung*, das ist, von dem Zustande, den sie im Körper zurücklassen, wenn ihre Anfangswirkung nach mehreren Stunden vorüber gegangen ist.<sup>3</sup>

Die meisten Arzneien bringen, sowohl in ihrer Vorwirkung als in ihrer Nachwirkung Störungen im gesunden Körper und widrige Gefühle und Schmerzen hervor, andre in ihrer Vorwirkung und andre, entgegengesetzte, in ihrer Nachwirkung, und selbst eine fortgesetzter Gebrauch derselben erregt bei gesunden Menschen keine angenehme Wirkung.

Bloß die wenigen arzneilichen Substanzen, die die verfeinerte, genussüchtige Welt zu Diätartikeln erkor,<sup>4</sup> machen hiervon einige Ausnahme, wenigstens in ihrer Vorwirkung. Sie haben die seltene Eigenschaft, bei mäßigem Fortgebrauch, in ihrer Vorwirkung eine Art künstlicher Erhöhung des gewöhnlichen

<sup>1</sup> Schokolade gehört unter die Nahrungsmittel, insofern sie nicht mit vielem Gewürze überladen ist; denn dann wird sie zweideutig, auch wohl sehr schädlich.

<sup>2</sup> In eben der Masse, als die Substanzen, die man Arzneien nennt, den gesunden Körper krank machen können, in eben der Maße sind sie geschickt, in dem Leben gefährlichen, widernatürlichen Zustände zu heben, die den Namen der Krankheiten führen. Die einzige Bestimmung der Arzneien geht folglich dahin: die unnatürlichen, die kranken Zustände abzuändern, das ist, in Gesundheit zu verwandeln. Für sich und außer Krankheiten gebraucht, sind sie der Gesundheit und dem naturgemäßen Leben durchaus nachteilige Dinge. Ihr häufiger, ihr diätetischer Gebrauch verstimmt die harmonische Zusammenstimmung unsrer Organe, untergräbt die Gesundheit und verkürzt das Leben. Eine für Gesunde gesunde Arznei ist ein Widerspruch in sich selbst.

<sup>3</sup> Z.B. heute purgiert das Jalappulver, und morgen und übermorgen erfolgt Leibesverstopfung.

<sup>4</sup> Wie gesagt: Wein, Branntwein, Opium, Tabak, Tee, Kaffee etc.

Gesundheitszustandes, ein künstlich erhöhtes Leben und fast bloß angenehme Gefühle zu erzeugen, indes die widrigen Äußerungen, die ihre Nachwirkungen hervorzubringen geeignet ist, *so lange der Mensch noch ziemlich gesund ist und eine in andern Rücksichten gesunde und naturgemäße Lebensart führt*, einige Zeit hindurch von geringer Bedeutung bleiben.

Unter diese kleine Klasse dem Diätgenusse aufgedrungener Arzneien gehört auch der Kaffee mit seinen teils angenehmen, teils unangenehmen Wirkungen, welche beide, so wunderlich es auch klingen mag, ziemlich unbekannt sind.

Sein tumultuarischer, unregelter Gebrauch im gemeinen Leben zu fast allen Zeiten des Tages, seine Anwendung in so verschiedener Stärke und Menge, seine Verbreitung unter die ungleichartigsten Stände, sein allgemeiner Gebrauch bei Menschen von den verschiedensten Altern und Körperanlagen, von der abweichendsten Gesundheit und Lebensart verschiebt dem Beobachter alle Augenblicke den Gesichtspunkt und macht es äußerst schwierig, seine wahre Wirkung zu abstrahieren und reine Resultate daraus zu ziehen. So mag eine Scheibe mit den deutlichsten Schriftzeichen und Wörtern beschrieben sein; es wird alles unkenntlich, wenn diese Scheibe mit großer Geschwindigkeit umgedreht wird, es fließt alles ineinander, selbst unter den Augen des Scharfsichtigsten.

Nur genaue, fortgesetzte, nüchterne, von Täuschungen möglichst abgesonderte Beobachtung und sorgfältige Zurückführung der Erscheinungen auf ihre Ursache belehrt uns über das wichtigste aller Getränke, den Kaffee.

Seine Anfangswirkung ist im Allgemeinen eine mehr oder minder angenehme Erhöhung der Lebens-tätigkeit; die tierischen, die natürlichen und die Lebensverrichtungen (wie man sie nennt) werden durch ihn die ersten Stunden künstlich erhöht, und die nach mehreren Stunden allmählich entstehende Nachwirkung ist das Gegenteil – unangenehmes Gefühl unseres Daseins, ein niedriger Grad von Leben, eine Art Lähmung der tierischen, natürlichen und vitalen Funktionen.<sup>5</sup>

Wenn ein des Kaffees Ungewohnter eine mäßige oder ein an Kaffee Gewohnter eine übermäßige<sup>6</sup> Portion Kaffee trinkt, so wird, die ersten Stunden über, das Selbstbewusstsein, das Gefühl seiner Existenz, seines Lebens lebhafter. Sein Puls schlägt voller, geschwinder, aber weicher. Er bekommt eine umschriebene Röte der Wangen, eine Röte, die sich nicht unvermerkt in die nahen Teile verliert, sondern abgesondert wie ein roter Fleck dasteht. Die Stirne und flache Hand wird warmfeucht. Er fühlt sich wärmer als vorher; es ist ihm angenehm bänglich warm. Es entsteht eine Art wollüstiges Herzklopfen, etwa wie bei großer Freude. Die Venen auf den Händen treten auf. Auch äußerlich fühlt man an ihm eine größere als natürliche Wärme, die aber auch nach einer größeren Portion Kaffee nie bis zur Hitze (eher in allgemeinen Schweiß) übergeht; brennend heiß wird niemand danach.

Die Gegenwart des Geistes, die Aufmerksamkeit, das Mitgefühl wird wacher als im gesunden, natürlichen Zustand. Alle äußeren Gegenstände bekommen gleichsam einen Wohlbehagen erregenden Anstrich, einen, wenn ich so sagen darf, freudigen Firnis, und, wenn die Portion ungewöhnlich stark war, einen fast übergefälligen Lüstre<sup>7</sup>. Aus dem Kaffeetrinker lächelt die ersten Stunde Zufriedenheit mit sich selbst und mit allen äußeren Gegenständen, und dies vorzüglich erhob den Kaffee zum Gesellschaftstrank. Alle mitgeteilten angenehmen Gefühle werden schnell bis zum Enthusiasmus erhöht (obgleich auf kurze Dauer). Alle Arten unangenehmer Erinnerungen oder unangenehmer natürlicher Empfindungen schweigen in dieser Art von seligem Fieber.

Im gesunden, sich selbst gelassenen, natürlichen Zustande des Menschen müssen unangenehme mit angenehmen Empfindungen abwechseln; dies ist die weise Einrichtung unsrer Natur. Während der anfänglichen Wirkung dieses arzneilichen Trankes aber ist alles Wohlbehagen, und sogar die mit einer herben, fast an Schmerz grenzenden Empfindung im natürlichen Zustand der Gesundheit vergesellschafteten Körperfunktionen gehen nun federleicht vor sich, selbst mit einer Art von Wohlgefühl.

<sup>5</sup> «Wenn ich früh erwache», schrieb eine vornehme, vollendete Kaffeeschwester, «so habe ich die Denkkraft und die Tätigkeit einer Auster.»

<sup>6</sup> Die Ausdrücke *mäßig* und *übermäßig* müssen bloß relativ und individuell verstanden werden; in allgemeinen geltenden bestimmten Größen und Zahlen können sie nicht angegeben werden. So gab es einen, nun verstorbenen, in Luxus erzogenen Prinz, H.G.v.G. der zu seiner notdürftigen Portion jedes Mal den Aufguss von 14 Loth gerösteter Kaffeebohnen bedurfte, indes man Personen findet, welche schon von einem Viertelloth sehr stark affiziert werden. Jede Person hat ihren eigenen Maßstab nach ihrem eigenen Körper anzulegen. Der eine kann mehr vertragen, wie der andre. Auch kommt nicht bei Allen die ganze Reihe angenehmer Symptome der Vorwirkung des Kaffees, die ich hier verzeichne, zum Vorschein, wenigstens nicht auf einmal, sondern nur einzeln, bei dem Einen diese, bei Andern jene, bei Einem mehrere, bei dem Andern weniger.

<sup>7</sup> Ist die Portion Kaffee unmäßig stark und der Körper vorzüglich reizbar und des Kaffees ganz ungewohnt, so entsteht ein einseitiger Kopfschmerz vom Oberteil des Seitenbeins an bis in den Grund des Gehirns. Auch die Hirnhäute dieser Seite scheinen schmerzhaft empfindlich. Die Hände und Füße werden kalt; an der Stirn und in der flachen Hand ein kalter Schweiß. Das Gemüt wird überreizt und unleidlich; man kann ihm nichts zu Dank machen. Er ist ängstlich und zitterlich, unruhig, weint fast ohne Veranlassung oder lächelt fast unwillkürlich. Nach etlichen Stunden entsteht ein Schlummer, aus dem er von Zeit zu Zeit schreckhaft auffährt. Ich habe diesen seltenen Zustand ein paar Mal beobachtet.

In den ersten Augenblicken oder Viertelstunden des Erwachens, vorzüglich wenn es früher als gewöhnlich geschieht, hat wohl jedermann, wenn er nicht ganz im Stande der rohen Natur lebt, eine unangenehme Empfindung von nicht völlig erwachtem Bewusstsein, von Dürsterheit, von Trägheit und Ungefügigkeit in den Gliedern; die schnelle Bewegung ist schwerlich, das Nachdenken mühsam.

Aber, siehe, der Kaffee verscheucht dies naturgemäße unangenehme Gefühl, diese Unbehaglichkeit des Geistes und Körpers fast augenblicklich; wir leben urplötzlich auf.

Nach vollbrachter Tagesarbeit müssen wir, dem Laufe der Natur gemäß, lässig werden; eine widrige Empfindung von Schwere und Ermattung in unsern Körper- und Geisterkräften macht uns missmutig, verdrießlich und zwingt uns, der nötigen Ruhe und dem Schlaf uns zu überlassen.

Diese Verdrossenheit und Trägheit, diese unangenehme Ermattung des Geistes und Körpers beim natürlich herannahenden Schlafe verschwindet schnell vor diesem arzneilichen Trank, und eine Entschlärung, eine künstliche Munterkeit, ein der Natur abgetrotztes Wachen tritt ein.

Um zu leben, bedürfen wir Nahrungsmittel, und siehe, die Natur zwang uns, sie zu suchen und das Verlorene zu ersetzen, durch den Hunger, ein nagendes, beschwerliches Gefühl im Magen, ein folterndes Verlangen nach Speisen, eine zänkische Verdrießlichkeit, eine Frostigkeit, Ermattung usw.

Nicht weniger beschwerlich ist das Gefühl des Durstes, und doch nicht weniger eine heilsame Veranstaltung der Natur. Außer der schmachttenden Sehnsucht nach Flüssigkeiten, die unser Körper zum Ersatz bedarf, quält uns eine Trockenheit des Schlundes und Mundes, eine trockne Hitze des ganzen Körpers, die einigermäßen den Odem beengt, eine Unruhe usw.

Wir trinken Kaffee – und siehe! Wir fühlen nur wenig oder nichts mehr von den peinlichen Empfindungen des Hungers, noch von der ängstlichen, schmachttenden Empfindung des Durstes. Echte Kaffeetrinker, vorzüglich die, des Glücks, durch Bewegung in freier Luft von Zeit zu Zeit wieder von den Nachteilen dieses Getränks zu genesen, beraubten Kaffeetrinkerinnen wissen wenig mehr von wahren Hunger oder Durst. Der Körper wird hier um seine Nahrung und sein Getränk betrogen, und die Hautgefäße werden zugleich widernatürlich gezwungen, so viel Feuchtigkeit aus der Luft einzufangen, als zum unumgänglichen Lebensbedarf gehört. Die konfirmierten Kaffeetrinker lassen weit mehr Harn, als sie trinken. Die natürlichsten Anforderungen der Natur müssen schweigen. (So nähert man sich allmählich [Dank sei's dem Göttertrank!] dem Zustande der seligen Geister dort oben; ein wahrer Anfang der Verklärung schon hienieden.)

Nach der Sättigung mit Speisen versah der allgütige Erhalter aller lebenden Wesen den gesunden Menschen mit unangenehmen Gefühlen bei der Bewegung, die uns zu einigem Stillstand in unsern Geschäften, zu einiger Ruhe des Körpers und Geistes zwingen sollten, damit das wichtige Geschäft der Verdauung ungestört beginnen könne. Eine Trägheit des Körpers und Geistes, eine bei der Bewegung entstehende Beengung in der Gegend des Magens, eine Art unangenehmen Drucks, eine Vollheit und Spannung des Unterleibes usw. erinnert uns, wenn wir unsre Kräfte gleich nach der Mahlzeit anstrengen wollen, an die jetzt nötige Ruhe – und wenn wir die Denkkraft anspannen wollen, entsteht eine Trägheit der Geisteskräfte, eine Dürsterheit des Kopfs, eine Kälte der Gliedmassen mit gleichzeitiger Wärme des Gesichts, und das drückende Gefühl im Magen, mit einer lästigen Empfindung von Anspannung des Unterleibes verbunden, wird um desto unleidlicher, je wahrer es ist, dass die Anstrengung der Geisteskräfte beim Anfange der Verdauung unnatürlicher und schädlicher als selbst die Körperanstrengung ist.

Diese Lässigkeit des Geistes und Körpers und das lästige Gefühl im Unterleib nach der Mahlzeit, tötet der Kaffee. Die feineren Schwelger trinken ihn gleich nach der Mahlzeit – und sie erreichen diese naturwidrige Wirkung im hohen Masse. Sie werden heiter, und es ist ihnen so leicht, als hätten sie ihren Magen wenig oder gar nicht angefüllt.

Nicht weniger hat der weise Einrichter unsrer Natur durch widrige Gefühle uns zur Ausleerung der abgesonderten Exkremente zu nötigen gesucht. Es entsteht eine unleidliche Ängstlichkeit mit einem nicht weniger unangenehmen Drang verbunden, wovon alle angenehmen Gefühle des Lebens gehindert und gleichsam verschlungen werden, bis die Ausleerung im Gange ist. Anstrengung gehört unserer Natur nach zur endlichen Ausscheidung der Exkremente notwendiger Weise.

Aber hierfür hat der raffinierende Geist unseres Zeitalters gesorgt, und auch dieses Naturgesetz zu eludieren gesucht. Um die, der Ordnung der Dinge nach, mehrere Stunden bedürfende Zeit der Verdauung künstlich zu befördern und zu beschleunigen und sich dem ängstlichen, oft langsam steigenden Antrieb zum Stuhlgang zu entziehen, finden unsre nach Genuss haschenden und widrige Gefühle kindisch scheuenden Zeitgenossen ihr Heil im Kaffee. Die durch Kaffee (während seiner Anfangswirkung) zur schneller auf einander folgenden wurmförmigen Bewegung angeregten Gedärme drücken ihren, auch nur halb verdauten Inhalt geschwinder nach dem After zu und der Schwelger glaubt, ein köstliches Verdauungsmittel gefunden zu haben. Nun kann aber der flüssige, zur Nahrung dienende Saft des Speisebreis in dieser kurzen Zeit weder im Magen zweckmäßig verändert (verdaut), noch von den absorbierenden Gefäßen im Darmkanal hinlänglich aufgesogen werden; die Masse geht daher nun durch die mehr als natürlich bewegten Gedärme, ohne die volle Hälfte seiner Nahrungsteile dem Körper zu gute gehen zu lassen, noch halbflüssig bis zum Ausgang fort. Ein treffliches, die Natur meisterndes Verdauungsmittel.

Ebenso wird bei der Ausleerung der After zu schnelleren Eröffnungen und Zusammenziehungen durch die Anfangswirkung des Kaffees gereizt, und der Unrat geht dünn, fast ohne Anstrengung und öfter fort, als bei gesunden, keinen Kaffee genießenden Menschen.

Diese und mehr naturgemäßen Schmerzen und widrigen Empfindungen, die zur weisen Einrichtung unserer Natur gehören, werden von der Anfangswirkung des Kaffees vermindert und fast unmerklich gemacht – ohne dass man die traurigen Folgen davon wahrnimmt oder auch nur ahnt.

Selbst den Geschlechtstrieb, der in unserem Zeitalter bis zum herrschenden Hauptgenuss raffiniert wird, macht die Anfangswirkung des Kaffees mehr als jedes andere künstliche Mittel rege. Blitzschnell entstehen wollüstige Bilder bei mäßiger Veranlassung, und die Erregung der Geschlechtsteile bis zur Ekstase bedarf nur weniger Augenblicke; die Ergießung ist fast unaufhaltbar. Zehn bis fünfzehn Jahre zu früh wird der Geschlechtstrieb schon im zartesten, unreifsten Alter bei beiden Geschlechtern durch Kaffee erregt; eine Verfeinerung,<sup>8</sup> die auf unsre Moralität und Mortalität den sichtbarsten Einfluss hat – der hieraus fließenden früheren Impotenz hier nicht zu gedenken.

\* \* \*

Bei einer Person von vorzüglich reizbarem Temperament, oder die schon durch häufigen Kaffeegenuss und Stubensitzen entnervt worden, leuchten die bisher erzählten Wirkungen in noch weit grellerem Licht. Allen bei diesen Personen durch Kaffee erregten Körperumstimmungen und Gefühlen sieht dann jeder Unbefangene das Unnatürliche, das Überreizte an. Eine übertriebene Empfindsamkeit oder eine Lustigkeit, die oft weit über die Natur des Gegenstandes geht, eine bis ins Konvulsivische gehende Zärtlichkeit, eine übertriebene Wehmut, ein nicht völlig vom Verstande gezügelter Witz, eine stärkere Verziehung der Gesichtsmuskeln bis zur Karikatur, wo nur ein Lächeln, ein kleiner Spott, eine mäßige Betroffenheit, eine mäßige Äußerung von Schwermut oder Mitleid stattfinden sollte.

Selbst die Muskeln des übrigen Körpers zeugen dann von unnatürlicher, übertriebener Regsamkeit – alles ist Leben, alles ist Beweglichkeit (wenn auch wenig Veranlassung dazu da ist) innerhalb der ersten Stunden nach dem Genusse eines starken, oder (der oft unrichtigen Weltsprache hier nachgeredet) *guten* Kaffees. Die Ideen und die Bilder der Phantasie laufen in gedrängten Reihen und beschleunigterem Strome vor dem Sitz der Vorstellung und Empfindung im Gehirn vorüber – ein künstlich beschleunigtes, künstlich erhöhtes Leben!

Im natürlichen Zustand bedarf der Mensch einige Anstrengungen, um sich auf etwas lang Vergangenes deutlich zu besinnen; gleich nach dem Kaffee springt uns der Gedächtnisvorrat, so zu sagen, auf die Zunge – und oft ist Plauderhaftigkeit, voreiliges Geschwätz und Entschlüpfung der Dinge, die wir nicht sagen sollten, die Folge.

Durchaus fehlt Maß und Ziel. Der kalte, überlegte Ernst unsrer Vorfahren, die solide Festigkeit des Willens, der Beschlüsse und Urteile, die Ausdauer der nicht schnellen, aber kräftigen, dem Zweck angemessenen Bewegungen des Körpers, die sonst den ursprünglichen Nationalcharakter der Deutschen bezeichnete – dies ganze hehre Urgepräge unsrer Abkunft schwindet vor diesem arzneilichen Trank und geht in übereilte Eröffnungen, voreilige Entschlüsse, unreife Urteile, Leichtsinns, Veränderlichkeit, Schwatzhaftigkeit, Wankelmuth, flüchtige Beweglichkeit der Muskeln ohne ausdauernden Nachruck und in theatralischen Anstand über.<sup>9</sup>

Ich weiß wohl; um in Phantasien zu schwelgen, um leichtfertige Romane und leichte spielende, witzige Dinge zu dichten, muss der Deutsche Kaffee trinken – die deutsche Dame bedarf starken Kaffees, um geistreich und feinfühlig in Modezirkeln zu glänzen. Der Balletttänzer, der Improvisator, der Gaukler, der Taschenspieler, der Gaudieb und der Pharobankhalter bedarf notwendig Kaffee, so wie der modige Musikvirtuose zu seiner schwindelnden Geschwindigkeit und der allgegenwärtige Modearzt, wenn er neunzig Krankenbesuche in einem Vormittage durchflattern will. Man überlasse diesen Leuten ihr unnatürliches Reizmittel samt den Folgen daraus für ihre Gesundheit und das Wohl der Menschen!

Aber soviel ist wenigstens gewiss –: auf dem ganzen Erdrund hätte der raffinierteste Lebemann, der studierteste Lebensverschwender außer dem Kaffee<sup>10</sup> kein diätetisches Arzneimittel ausfindig machen

<sup>8</sup> Genuss! Genuss! Ruft unser Zeitalter – schnellen, ununterbrochenen Lebensgenuss, selbst auf Kosten aller übrigen Rücksichten! und erreicht seinen Zweck ziemlich durch diesen Leben beschleunigenden, Leben vergeudenden Trank.

<sup>9</sup> Wer weiß, welche diätetische Entnervung machte, dass die Wunder der heldenmäßigen Tugenden der Vaterlandsliebe, der Kindesliebe, der unverbrüchlichen Treue, der unerschütterlichen Rechtschaffenheit und Pflichterfüllung (bekannte Attribute unserer Vorzeit) in unsern Tagen fast sämtlich in kleinlichen Egoismus zusammenschrumpften! Auch die ihnen gegenüber stehenden, von Stärke des Geistes und Körpers zeugenden, einzelnen heldenmäßigen Verbrechen des Mittelalters und des höheren Altertums haben sich jetzt (durch welche diätetische Entnervung?) in feine Ränke, verdeckte Betrügereien und Überlistungen zersplittert, auf Myriaden Individuen verteilt – bedenklich dem unbefangenen Erdenbürger für jeden seiner Schritte! Oder sollte eine einzige Bombe schädlicher sein, als eine Million unsichtbar ausgelegter Fußangeln?

<sup>10</sup> und gewissermaßen *dem Tee*.

können, was unsere gewöhnlichen Empfindungen auf einige Stunden in lauter angenehme umzuschaffen, auf einige Stunden in uns eine mehr jovialische, selbst petulante Heiterkeit, einen lebhafteren Witz, eine über unser Temperament gehende, lodernde Phantasie zu erzeugen, die Bewegung unsrer Muskeln bis zum Zittern zu beschleunigen, den gewöhnlich ruhigen Gang unser Verdauungs- und Ausscheidungsorgane in Doppelschritt zu setzen, den Zeugungstrieb in fast unwillkürlicher Regung zu erhalten, die wohltätige Qual des Hungers und Durstes zu schweigen, von den müden Gliedern den seligen Schlaf zu entfernen und eine Art von Munterkeit selbst dann zu erkünsteln im Stande gewesen wäre, wenn die ganze Schöpfung unserer Hemisphäre ihrer Bestimmung, der erquickenden Ruhe im stillen Schosse der Nacht, genießt.

So übermeistern wir die weise Einrichtung unserer Natur; *aber nicht ohne Schaden!*

Wenn die erste, flüchtige Wirkung des Kaffees nach einigen Stunden verschwunden ist, so erfolgt allmählich der entgegengesetzte Zustand, *die Nachwirkung*. Je auffallender erstere war, desto merkbarer und unangenehmer ist die letztere.

Es hat zwar nicht jeder Mensch so viele Nachteile wie der andere vom Missbrauch eines solchen arzneilichen Tranks, wie der Kaffee ist.

Unsere Körper sind so vortrefflich eingerichtet, *dass, wenn wir nur im übrigen eine naturgemäße Lebensart führen*, einige nicht allzu große Fehler in unsrer Diät ziemlich unschädlich werden.

So genießt z.B. der Tagelöhner und Bauer den an sich so schädlichen Branntwein in Deutschland fast alle Morgen; nimmt er ihn aber nur in kleiner Portion zu sich, so wird er oft ziemlich alt dabei. Seine Gesundheit leidet wenig. Seine gute Natur und seine übrigens gesunde Lebensart überwindet die Nachteile dieses Gesöffs fast ohne Ahndung.

Trinkt der Vater einer Tagelöhner- oder Bauernfamilie nun statt des Branntweins ein Paar Tassen dünnen Kaffees, so geschieht dasselbe. Sein robuster Körper, seine angestrenzte Gliederbewegung und die Sättigung mit freier Luft, die er sich täglich gibt, verscheucht die Nachteile dieses Gesöffs, und seine Gesundheit leidet wenig oder nichts davon.

Ungleich merkbarer aber werden die Nachteile des Kaffees, wo diese günstigen Umstände nicht zu Hilfe kommen.

\* \* \*

Der Mensch kann freilich bei einer bloßen Beschäftigung im Hause – selbst in der Stube – selbst bei öfterem Sitzen in der Stube und bei schwächlichem Körper eine Art von Gesundheit genießen, wenn er nur in andern Rücksichten seinem Zustand gemäß lebt. Bei mäßigem Genuss bloß leicht verdaulicher, milder, simpler, bloß nahrhafter, fast ungewürzter Speisen und Getränke, bei weiser Mäßigung der Leidenschaften und bei öfterer Lüfterneuerung des Wohnzimmers, genießt auch das weibliche Geschlecht, ohne starke Körperbewegung,<sup>11</sup> eine Art von Gesundheit, die zwar durch äußere Veranlassungen leicht Anstoß leidet, aber bei ihrer Vermeidung doch ein mäßiger Grad von Gesundheit genannt werden kann. Bei diesen Personen ist die Wirkung aller krankmachenden Substanzen, das ist, aller Arzneien, weit auffallender und stärker als bei robusten, an Arbeit in freier Luft gewöhnten Personen, die auch sehr schädliche Dinge ohne sonderlichen Nachteil vertragen können.

Jene schwächlichen Stubenbewohner fühlen auf der niederen Stufe ihrer Gesundheit ein, ich möchte sagen, nur halbes Leben; alle ihre Empfindungen, ihre Tätigkeit, ihre Lebensverrichtungen sind etwas schwächer, und sie greifen begierig nach einem Trank, der ihre Lebenstätigkeit und das Gefühl ihrer Existenz auf etliche Stunden so mächtig exaltiert – unbekümmert über die Folgen und die Nachwirkung dieses Palliativs.

Diese Nachwirkung ist ihrem Zustand vor dem Genuss des Kaffees ähnlich, nur etwas stärker.

Wenn die wenigen Stunden der obbeschriebenen Anfangswirkung dieses arzneilichen Tranks, jener Inbegriff exaltierter, künstlicher Lebenstätigkeit verschwunden ist, so schleicht allmählich eine gähnende Schläfrigkeit und größere Untätigkeit herbei, als die des gewöhnlichen Zustands, die Beweglichkeit ihres Körpers wird etwas schwieriger als ehemals, die Überheiterkeit der vorigen Stunden geht nun in Stumpfsinn über. Ward während der ersten Stunden nach dem Kaffeetrinken die Verdauung und der Abgang der Exkremente künstlich beschleunigt, so verschließen sich nun die Blähungen schmerzhaft in den Därmen, und der Abgang der Exkremente wird schwieriger und langsamer als im vorigen Zustand. Hatte sie der Kaffee in den ersten Stunden mit einer wohlbehaglichen Wärme durchdrungen, so verfliegt nun allmählich dieser erkünstelte Lebensfunke, sie werden frostig, und Hände und Füße werden kalt. Alle äußeren Gegenstände werden ihnen nun weniger angenehm als vorher. Missmutiger als gewöhnlich werden sie nun mehr zu Ärgeris geneigt. Ihr vom Kaffee in den ersten Stunden aufgeregter Geschlechtstrieb wird nun ums desto kälter und matter. Eine Art bald befriedigten Heißhungers tritt an die Stelle des gesunden Verlangens nach Nahrung, und doch beschweren Essen und Trinken ihren Magen und Kopf mehr als zuvor. Sie haben mehr Mühe, den Schlaf zu erhaschen, als ehemals, und der Schlaf ist matter, als da sie

<sup>11</sup> Unter diesen Umständen sogar der Gefangene.

noch keinen Kaffee kannten, und beim Erwachen sind sie schläfriger, unmutiger, trübsinniger als gewöhnlich.

Aber, siehe! schnell vertreibt der erneute Genuss dieses nachteiligen Palliativs all diese Übel – ein neues, künstliches Leben tritt ein – nur auf etwas kürzere Zeit als das erste Mal, und so wird seine Wiederholung immer öfterer nötig, oder der Trank muss immer stärker bereitet werden, wenn er wieder auf einige Stunden das Leben aufreizen soll.

Hierdurch entartet der Körper der Stubenbewohner nur um desto mehr. Die Nachteile der Nachwirkung dieses arzneilichen Trankes greifen weiter um sich und gehen tiefer mit ihrer Wurzel, als dass selbst eine öftere oder stärkere Wiederholung desselben Palliativs sie, auch nur auf wenige Stunden, wieder verwischen könnte.

Die Haut wird im Allgemeinen nun empfindlicher gegen Kälte, ja selbst gegen nicht kalte, freie Luft, die Verdauung wird beschwerlicher, der offene Leib zögert mehrere Tage, die Blähungen verbreiten eine Ängstlichkeit und erzeugen eine Menge schmerzhafter Gefühle. Die Hartleibigkeit wechselt nur mit Durchlauf ab, nicht mit gesundem Stuhlgang. Der Schlaf erfolgt nur mühsam und ist mehr einem Schummer ähnlich, der keine Erquickung gewährt. Beim Erwachen ist Düsterei des Kopfs, schlummernde Phantasie, Langsamkeit des Besinnens, Unbehilflichkeit der Glieder und eine Freudenlosigkeit, die ringsumher Gottes schöne Natur dem Auge trübt, auffallend. Die wohlthätigen Regungen des Herzens, die warme Menschenliebe, die Dankbarkeit, das Mitleid, der Heroismus, die Stärke und der Adel der Seele und der Frohsinn gehen in Zaghaftheit, Gleichgültigkeit, gefühllose Härte, Wankelmuth, Grämlichkeit über.

Der Kaffeetrank wird fortgesetzt und Empfindeleien wechseln immer mehr mit Gefühllosigkeit, voreilige Entschlüsse mit Unentschlossenheit, aufbrausende Gezänke mit feiger Nachgiebigkeit, Freundschaftsgrimassen mit neidischer Heimtücke, vorüberfliegendes Entzücken mit Freudlosigkeit, grinsendes Lächeln mit Weinerlichkeit ab – Launen auf Launen – Zeichen des immerwährenden Schwankens zwischen Gereiztheit und Erschlaffung des Geistes und des Körpers.

Es würde mir schwer werden, all die Übel zu zeichnen, die unter dem Namen teils der Schwächen, teils der Nervenbeschwerden und chronischen Krankheiten unter dem Kaffeegeschlechte umherschleichen und die Menschheit entnerven und an Geist und Körper entarten.

Doch muss man nicht wännen, als träfe jede der genannten üblen Folgen jeden Kaffeeschwelger in gleichem Grade! Nein, der eine leidet mehr an diesem, ein anderer mehr an jenem Symptom der Nachwirkung des Kaffees. Meine Zeichnung umfasst das ganze Geschlecht der Kaffeetrinker; ihre sämtlichen Leiden aus dieser Quelle reihe ich hier aneinander, wie sie nach und nach zu meiner Kenntnis gelangten.

Das palliative Wohlgefühl, welches der Kaffee durch die feinste Faser auf einige Stunden verbreitete, lässt zur Nachwirkung eine ausnehmende Aufgelegenheit zu schmerzhaften Gefühlen zurück, immer mehr und mehr, je länger, je öfterer, je stärker, und in je größerer Menge der Kaffee getrunken ward. Schon geringe Anlässe (die auf einen Gesunden, an Kaffee nicht Gewöhnten, fast nicht den mindesten Eindruck machen) erregen der Kaffeeschwester Migräne, ein öfteres, oft unerträgliches, vorzüglich nächtliches Zahnweh mit Gesichtsröte und endlich Backengeschwulst – ein schmerzhaftes Ziehen und Reißen in verschiedenen Teilen des Körpers, auf der einen Seite des Gesichts, oder bald in diesem, bald in jedem Glied.<sup>12</sup> Der Körper ist vorzüglich aufgelegt zum Rotlauf (Rose) teils an den Unterschenkeln (daher oft alte Fußgeschwüre), teils (beim Säugen) an den Brüsten oder auf der einen Hälfte des Gesichts. Bangigkeiten und fliegende Hitze sind ihre täglichen Beschwerden, und das nervige halbseitige Kopfweh ihr Eigentum.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Dieses von Kaffee in seiner Nachwirkung und bei seinem ununterbrochenen Fortgebrauche erregte ziehende Reißen in den Gliedern ist nicht in den Gelenken, sondern von einem Gelenke bis zu dem andern. Es scheint mehr im Fleische oder dem Zellgewebe als in den Knochen zu sein, ohne Geschwulst oder sonst verändertes Äußere und fast ohne Scherzhaftigkeit beim Berühren. Unsere Nosologien kennen es nicht.

<sup>13</sup> Von der obgedachten Migräne, welche bloß nach einer gegebenen Veranlassung, einem Ärgernis, einer Magenüberladung, einer Verkältung usw. gewöhnlich schnell und zu allen Zeiten des Tages erscheint, weicht das sogenannte nervliche halbseitige Kopfweh gänzlich ab. Dieses entsteht früh, bald oder gleich nach dem Erwachen, und steigt allmählich. Der Schmerz ist fast unerträglich, oft brennender Art, auch die äußern Kopfbedeckungen sind unleidlich empfindlich und bei der geringsten Berührung schmerzhaft. Körper und Geist scheinen unleidlich empfindlich. Dem Ansehen nach kraftlos, suchen sie [sich] eine einsame, wo möglich dunkle Stelle, so sie, um das Tageslicht zu vermeiden, mit verschlossenen Augen in einer Art von wachendem Schummer zubringen, gewöhnlich auf einem im Rücken erhöhten Lager oder einem gelehnten Sitze, ganz unbewegt. Alle Art von Bewegung, alles Geräusch vermehrt ihre Schmerzen. Sie vermeiden zu reden oder die Reden Anderer anzuhören. Der Körper ist, ohne Schauder, kälter als gewöhnlich; vorzüglich die Hände und die Füße sind sehr kalt. Alles ist ihnen zuwider, am meisten aber Essen und Trinken, denn eine ununterbrochene Übelkeit verhindert sie, etwas zu sich zu nehmen. In schlimmen Fällen steigt die Übelkeit bis zum Schleimerbrechen, aber selten wird der Kopfschmerz dadurch gelindert. Der offene Leib fehlt. Dieser Kopfschmerz vergeht fast nie vor Abend; in sehr schlimmen Fällen habe ich ihn 36 Stunden dauern sehen, so dass er erst den folgenden Abend verschwand. In leichteren Fällen verkürzt sein ursprünglicher Erzeuger, starker Kaffee, seine Dauer palliativ, das ist, so, dass der Körper um desto geneigter wird, ihn in noch kürzerer Zeit wieder hervorzubringen. Seine Wiederkehr ist unbestimmt, in 14 Tagen,

Bei mäßigen Diätfehlern und unangenehmen Leidenschaften entstehen schmerzhafteste Brust-, Magen- und Unterleibsbeschwerden (unter dem unechten Namen *Krämpfe* bekannt) – die Monatszeit erfolgt nicht ohne Wehen, hält keine genaue Ordnung mehr, oder es erfolgt doch des Blutes weniger, endlich ganz wenig; es erscheint wässerig oder schleimig; weißer Fluss (gewöhnlich beißender Art) nimmt fast die ganze Zeit von einem Monde bis zum andern ein oder tritt ganz an die Stelle des Blutflusses – oft wird der Beischlaf schmerzhaft. Die erdfahl gelbliche oder doch ganz blasse Gesichtsfarbe, das matte Auge mit blauen Ringen umher, die bleichen Lippen, das schlaffe Fleisch, die welken Brüste sind äußere Zeugen dieses elenden verborgenen Zustandes. Zuweilen wechselt die fast versiegende Monatszeit mit bedeutenden Mutterblutstürzen ab. Bei Mannspersonen schmerzhafteste Blutaderknoten am After und nächtliche Samenenergießungen. Bei beiden Geschlechtern verlöscht allmählich die Zeugungskraft. – Die naturgemäße gewaltige Energie eines gesunden Menschenpaares im Beischlaf wird zur nichtswürdigen Bagatelle. Impotenz bei beiden Geschlechtern und Unfruchtbarkeit; Unfähigkeit ein Kind zu säugen. – Das Scheusal der Natur, das hohläugige Gespenst Onanie, versteckt sich hauptsächlich hinter dem Kaffeetisch (wiewohl die schwelgende Leserei petulanter Romane, Gedächtnisanstrengung, böse Gesellschaft und sitzende Körperuntätigkeit in dumpfer Stubenluft auch das ihrige dazu beitragen.)

Wenn der häufige Genuss des Kaffees in seiner Nachwirkung den Körper zu allen Arten von widrigen Gefühlen und den empfindlichsten Schmerzen höchst aufgelegt zurücklässt, so wird es begreiflich, wie er mehr als jede andre bekannte, schädliche Substanz eine große Neigung zum Knochenfraß erzeugt. Von keinem Diätfehler gehen die Zähne leichter und gewisser in Fäulnis, als vom Kaffeeschwelgen. Bloß Kaffee (nächst Gram und Quecksilbermissbrauch) zerstört die Zähne in der geschwindesten Zeit.<sup>14</sup> Stubenluft und (vorzüglich nächtliche) Magenüberladungen tragen das ihrige dazu bei. Indes ist Kaffee ganz allein im Stande, diese unersetzliche Zierde des Mundes, dieses unentbehrliche Hilfsorgan einer deutlichen Sprache und einer innigen Mischung der Speisen mit dem verdauenden Speichel in kurzer Zeit zu vernichten oder doch schwarz und gelb zu machen. Der Verlust der vorderen (Schneide-) Zähne ist hauptsächlich dem Kaffeemissbrauch eigen.

Wenn ich den wahren Winddorn ausnehme, so entsteht fast kein einziger Knochenfraß bei Kindern (wenn sie nicht mit Quecksilber misshandelt worden) aus einer andern Ursache als von Kaffee.<sup>15</sup> Auch andere, langweilig sich öffnende, tiefliegende Fleischgeschwüre mit enger Öffnung sind oft einzig das Resultat des Kaffees bei Kindern.

Überhaupt wirkt der Kaffee am verderblichsten auf Kinder; je zarter sie sind, desto mehr. Ob er gleich für sich die wahre Rachitis (englische Krankheit, Verknüpfung, doppelte Glieder) nicht erzeugt, sondern nur in Verbindung mit ihren eigentlichen Erzeugungsursachen (Nahrungsmitteln aus ungegorenen Gewächssubstanzen und dumpfer, feuchter Stubenluft) dieselbe beschleunigt, so erregt er doch ganz allein bei kleinen Kindern, auch bei übrigens gesunden Nahrungsmitteln und gesunder Luft, eine nicht viel weniger traurige Kinderhektik. Ihre Farbe wird bleich, ihr Fleisch ganz welk. Sie lernen erst nach langer Zeit etwas gehen, aber ihr Gang ist schwankend, sie fallen sehr leicht und wollen immer getragen sein. Die Sprache ist lallend. Sie verlangen viel und mancherlei und genießen doch wenig. Die Drolligkeit, Vergnügtheit und Munterkeit, die den Charakter des Kindesalters ausmachen, wird zur schlaffen Mutlosigkeit; nichts macht ihnen Freude, nichts macht sie zufrieden; aus allem blickt ein nur halbes Leben hervor. Sie sind sehr schreckhaft und furchtsam. Durchlauf wechselt mit Hartleibigkeit. Auf ihrer Brust röchelt beim Atemholen ein zäher Schleim, vorzüglich im Schlafe, den kein Husten ablöst; sie haben es immer, wie man sagt, auf der Brust. Die Zähne kommen sehr schwierig und mit vielen, auch konvulsivischen Beschwerden sehr unvollkommen hervor und fallen verfault wieder heraus, ehe noch die Zeit ihres Wechsels kommt. Gewöhnlich und die meisten Abende, kurz vor dem Schlafengehen, auch wohl erst beim Niederlegen, bekommen sie Röthe und Hitze auf einer oder beiden Wangen. Sie schlafen nur halb, werfen sich herum in der Nacht, verlangen sehr oft zu trinken, schwitzen dann nicht nur an der Stirne, sondern auch in den Kopphaaren, vorzüglich am Hinterkopf und weinen im Schlafe. Alle Krankheiten überstehen sie schwierig, und die Erholung ist sehr langsam und unvollkommen.

Häufig sind sie einer schleichenden Augenentzündung ausgesetzt, nicht selten mit einem Ausschlag im Gesicht vergesellschaftet, wobei eine sonderbare Erschlaffung der oberen Augenlider vorkommt, so dass sie unvermögend sind, die Augen zu öffnen, auch wenn die Röthe und Geschwulst der Augenlider nur mäßig ist. Diese Art oft mehrjähriger Augenentzündung, wobei sie immer unter immerwährender Grämlichkeit und Weinerlichkeit, oft auf dem Gesicht liegen oder doch sonst im Dunkeln sich verbergen, immer im Liegen oder Krummsitzen; diese Augenentzündung, sage ich, greift vorzüglich die Hornhaut an,

---

drei, vier Wochen usw. Er kommt ganz ohne nächste Veranlassung, ganz unvermutet; auch in der Nacht vorher findet der Kranke selten Zeichen des am Morgen bevorstehenden nervlichen Kopfwehs.

*Nie habe ich ihn außer bei wahren Kaffeetrinkern gesehen.*

<sup>14</sup> Untrügliche Beobachtungen haben mich hiervon überzeugt.

<sup>15</sup> Aus solchen (unter hohen, harten, bläulich roten Hautwülsten versteckten) Knochengeschwüren siepert ein eiweißähnlicher Schleim mit einigen käsigen Teilen gemischt. Der Geruch ist sehr mäßig. Die Schmerzen an der leidenden Stelle sind stechend. Die übrige Körperbeschaffenheit ist dann ein reiner Abdruck der Kaffehektik.

überzieht sie erst mit roten Adern und zuletzt mit dunklen Flecken, oder es entstehen Bläschen und kleine Geschwürchen darauf, die die Hornhaut oft tief ausfressen und Blindheit drohen.

Diese Augenentzündung und jenes Röcheln auf der Brust und andre der obigen Beschwerden befallen sogar Säuglinge, die sonst nichts als die Muttermilch genießen, wenn die Mutter außer Stubenluft viel Kaffee genießt. Wie durchdringend muss die Schädlichkeit dieses arzneilichen Tranks sein, dass sogar der Säugling davon leiden muss!

Nächst den Kindern wirkt der Kaffee am schlimmsten, wie gesagt, auf das weibliche Geschlecht und die Gelehrten, deren Beschäftigung im Sitzen und deren Aufenthalt in Stubenluft ist. Die sitzenden Handwerker schließen sich an letztere beiden an.

\* \* \*

Die Nachteile des Kaffees werden, wie schon oben erwähnt, am wirksamsten durch große Tätigkeit und viel Bewegung in freier Luft vermindert – aber nicht auf die Dauer.

Einige Personen finden auch, gleichsam wie vom Instinkt getrieben, eine Art von Gegengift des Kaffees im Genuss geistiger Getränke. Man kann ihnen auch einige Gegenwirkung nicht absprechen. Indes sind dies neue Reizmittel ohne Nahrungskraft, das ist, ebenfalls arzneiliche Substanzen, die, wenn sie als Diätartikel täglich verschluckt werden, wieder andere Nachteile hinterlassen und doch die Schädlichkeit des Kaffees nicht ungeschehen machen können – neue künstliche Lebensbeschleunigungen mit krankhaften Folgen hinter sich, obgleich von anderer, verwickelterer Natur.

Die *Entwöhnung vom Kaffee*<sup>16</sup> bleibt die Haupthilfe gegen seine so schleichenden als tiefgreifenden Nachteile, und die fernere Genesung pflegt Körperübung in freier Luft zu befördern. Ist Körper und Geist aber zu tief gesunken, so gibt es einige hilfreiche Arzneien, deren Anführung jedoch hier am unrechten Ort stehen würde, da ich nicht für Ärzte schreibe. Wenn ich den täglichen Gebrauch des Kaffeetranks als höchst nachteilig schildere und wenn ich nach einer vieljährigen Beobachtung und Erfahrung zeige, dass er die Energie unseres Körpers und Geistes erschlaft und verwelkt, so wird man mir das Prädikat: «arzneilicher Trank», welches ich dem Kaffee ohne Widerrede geben muss, als Einwurf entgegensetzen.

«Arzneien sind ja heilsame Dinge», spricht der Ununterrichtete. Sie sind es; aber nur unter unerlässlichen Bedingungen. Bloß wenn die Arznei auf den Fall passt, so ist sie heilsam. Nun passt aber auf Gesundheit gar keine Arznei, und eine Arznei zum Getränke im gesunden, gewöhnlichen Leben zu nehmen, ist ein schädliches Beginnen, ein Widerspruch in sich selbst.

Ich verehere die medizinischen Kräfte des Kaffees, wenn er am rechten Ort arzneilich angewendet wird, eben so sehr, als die jedes anderen Medikaments. Nichts ist überflüssig unter den Geschöpfen Gottes; alle sind zum Heile der Menschen geschaffen, die wirksamsten vorzüglich, dergleichen ausgezeichnet der Kaffee ist. Aber man höre mich!

Jede einzelne Arznei bringt einige, ihr ausschließlich eigentümlichen, besonderen Veränderungen im menschlichen gesunden Körper hervor. Weiß man diese und wendete das Medikament in Krankheitsfällen an, die eine fast übereinstimmende Ähnlichkeit mit den Veränderungen haben, die die Arznei für sich

<sup>16</sup> Eine starke Angewöhnung an Kaffee ist, vorzüglich bei schwächlichen Personen, nicht gar leicht abzuschaffen. – Ich pflege meine Kranken von der dringenden und unentbehrlichen Notwendigkeit dieser Abgewöhnung zuerst lebhaft zu überzeugen. Wahrheit, die aus sichtlichen Erfahrungen strahlt, verfehlt wohl selten des Zwecks der Überzeugung – verfehlt ihn fast nie, wenn sie aus dem menschenliebenden Herzen eines Arztes strömt, der, seiner guten Sache selbst gewiss, selbst innig durchdrungen von der Wahrheit seiner Sätze ist. Nichts wehrt ihnen den Eingang, kein Privatinteresse des Redners ist denkbar; bloß reiner Gewinn auf Seiten des Überzeugten.

Ist dieser Zweck erreicht (ob dies sei, sieht der Menschenkenner an jeder Miene), so lasse man alle drei, vier Tage eine Tasse Kaffee abbrechen und die letzte Frühtasse noch acht Tage forttrinken, bis man endlich auch diese entweder auf einmal wegsetzten oder noch acht Tage, einen Tag um den andern, forttrinken lässt, nach Beschaffenheit der Umstände.

Hat man Personen, auf die man sich verlassen kann, so ist die Sache binnen vier Wochen zu Stande. Sollte aber die den Sklaven des Kaffees eigne Schwachherzigkeit und Wankelmütigkeit die Ausführung schwierig machen oder der gar zu schwächlichen Gesundheit eine solche Entbehrung allzu empfindlich fallen, so tut man wohl, für jede abgebrochene Tasse Kaffee eine Tasse Tee trinken zu lassen, bis nach acht Tagen bloß Tee (ein ähnliches, aber minderes Übel) übrig bleibt, der dann, weil er noch keine lang angewöhnte Sache ist, sich leichter vermindern lässt, bis zuletzt nichts mehr übrig bleibt, als etwa früh ein paar Tassen warme Milch statt allen Kaffees oder Tees.

Bei dieser Abgewöhnung aber muss der Körper unausbleiblich durch tägliche Spaziergänge in ganz freier Luft, durch Geisteserheiterung unschuldiger Art und durch dienliche Nahrungsmittel erquickt und gestärkt werden, wenn die Nachteile vom Kaffee verschwinden und die Standhaftigkeit in seiner Entbehrung befestigt bleiben sollen.

Und wenn dies alles aufs beste besorgt ist, so tut der Arzt, oder ein Freund an seiner Stelle, gleichwohl nicht übel, sich von Zeit zu Zeit von der ächten Bekehrung seines Kranken zu überzeugen und, wo nötig, den Sinkenden wieder aufzurichten, wenn die Allgewalt des Beispiels in Gesellschaften ihn zum Wanken bringen wollte.

selbst (im gesunden Körper) zu erzeugen im Stande ist, so erfolgt gründliche Heilung. Diese Anwendung der Arznei ist die *kurative*; die einzige zulässige in langwierigen Krankheiten.

Unter dieser Kraft einer Arznei, den menschlichen Körper auf eine ihr eigentümliche Weise zu verändern, verstehe ich ihre Vor- oder Anfangswirkung. Ich habe schon oben gesagt, dass die anfängliche Wirkung einer Arznei (während einiger Stunden nach ihrer Einnahme) das gerade Gegenteil von ihrer Nachwirkung oder dem Zustande ist, in welchem sie den Körper zurücklässt, sobald ihre erste Wirkung vorüber ist.

Ist nun die Anfangswirkung einer Arznei gerade das Gegenteil von dem krankhaften Zustand des Körpers, den man eben heilen will, so ist die Anwendung *palliativ*. Es erfolgt fast augenblickliche Besserung – aber nach mehreren Stunden kommt das Übel wieder und steigt höher, als es vor dem Gebrauch des Mittels war; die der ursprünglichen Krankheit ähnliche Nachwirkung des Medikaments verstärkt erstere. Eine erbärmliche Kurierart, wenn ein langwieriges Übel damit bestritten werden soll.

Zum Beispiel. Des Mohnsafts anfängliche Wirkung im gesunden Körper ist die, einen betäubenden, schnarchenden Schlaf zu erreichen, und seine Nachwirkung – das Gegenteil – eine Schlaflosigkeit. Will nun der Arzt so töricht sein, und eine krankhafte, habituelle Schlaflosigkeit mit Mohnsaft bekämpfen, so verfährt er palliativ. Der dumme, schnarchende, keine Erquickung gewährende Schlaf erfolgt gar geschwind nach dem Mohnsaft, aber seine Nachwirkung ist – wie gesagt – Schlaflosigkeit, ein Zusatz zu seiner schon habituellen Schlaflosigkeit, die sich nun verschlimmert. Nach 24 Stunden schläft der Kranke nun noch weniger als vor dem Gebrauch des Opiums, es müsste denn von letzterem nun noch eine stärkere Gabe gegeben werden, deren Nachwirkung eine noch größere Schlaflosigkeit, das ist, eine Vermehrung des Übels ist, welches der törichte Mann heilen zu wollen wähnte.

So leistet denn auch der Kaffee eine schlechte palliative Hilfe, wenn man ihn als Arzneimittel z.B. bei einer langgewöhnten, von Untätigkeit des Darmkanals herrührenden Hartleibigkeit<sup>17</sup> braucht (wie meisten Ärzten häufig verordnen). Seine Vorwirkung ist, wie schon oben erzählt, das Gegenteil von diesem Zustande – er wirkt also hier palliativ und zwar, das erste Mal oder selten gebraucht, sehr schnell offenen Leib, aber die folgenden Tage wird unter seiner Nachwirkung die Hartleibigkeit nur desto größer. Wollte man diese wieder mit Kaffee auf gleiche palliative Art vertreiben, so müsste man schon etwas mehr trinken oder ihn stärker bereiten lassen, und die habituelle Hartleibigkeit wäre doch dadurch nicht ausgerottet; denn sie kommt bei der immer wiederkehrenden Nachwirkung des Kaffees hartnäckiger zum Vorschein, sobald man mit diesem palliativen Gebrauch des Kaffees nachlässt oder nur nicht stärkere oder öftere Portionen davon reicht, die das Übel im Grunde immer mehr verschlimmern und andere herbeiziehen.

Man wird finden, dass die arzneilichen Entschuldigungen, welche die Kaffeetrinker zur Beschönigung dieser Gewohnheit anführen, fast alle auf eine solche palliative Hilfe hinausgehen, und doch ist nichts gewisser als die Erfahrung, dass eine lang fortgesetzte, palliative Anwendung einer Arznei verderblich, die palliative Anwendung der Arzneien aber zu Diätartikeln die verderblichste unter allen ist.

Wenn ich also unter Verabscheuung seines Missbrauchs zum tagtäglichen Getränke die großen Arzneikräfte des Kaffees preise, so geschieht letzteres bloß in Hinsicht seiner *kurativen* Anwendung für langwierige Beschwerden, die mit seiner Anfangswirkung große Ähnlichkeit haben,<sup>18</sup> und seines *palliativen* Gebrauchs in schnell entstandenen, schnelle Gefahr drohenden Krankheiten, die mit der Nachwirkung des Kaffees große Ähnlichkeit haben.<sup>19</sup> Dies ist der einzige rationelle und weise Gebrauch dieses, von hundert Millionen Menschen zu ihrem Schaden missbrauchten, von Wenigen gekannt, am rechten Ort äußerst heilsamen arzneilichen Tranks.

<sup>17</sup> Wie bei Stubensitzern gewöhnlich der Fall ist.

<sup>18</sup> Z.B. wenn bei einer des Kaffees ungewohnten Person eine (selbst habituelle) Unpäßlichkeit sich findet, zusammengesetzt aus einem öfteren, unschmerzhaften Abgang weicher Exkremente und einem öfteren Drang dazu, einer widernatürlichen Schlaflosigkeit, Überreiztheit und Agilität und einem Mangel an Hunger und Durst, doch ohne Verminderung des Wohlgeschmacks an Speise und Trank, da *wird*, da *muß* der Kaffee binnen kurzem gründlich helfen. So ist er in den oft gefährlichen Zufällen von einer plötzlichen, großen Freude das zuverlässigste, passendste, kurative Heilmittel, und in einer gewissen Art von Geburtsnachwehen, die mit der Anfangswirkung des Kaffees viel Ähnlichkeit haben.

<sup>19</sup> Beispiele von der rühmlichen palliativen Anwendung des Kaffees in schnell entstandenen, schnelle Hilfe erfordernden Krankheiten sind: die Seekrankheit, die Vergiftung mit Mohnsaft bei des Kaffees Ungewohnten, die Vergiftung mit Weissniesswurzeln, der Scheintod der Ertrunkenen, Ersticken, besonders aber der Erfrorenen, wie ich mehrmals mit Vergnügen erfahren habe.