Schlaf und Schlaflosigkeit.

Von Dr. M. Dyrenfurth.

Zu den geheimnißvollsten Räthseln des thierischen Daseins gehört die täglich für eine Reihe von Stunden eintretende Unterbrechung in der Thätigkeit der Seele, der Sinnesorgane und der willkürlichen Muskeln, welche Schlaf genannt wird. Woher kommt, wie vollzieht sich dies periodische Erlöschen des Bewußtseins? Warum zählt dies Ruhebedürfniß zu den unabweisbarsten der Natur, und rächt sich, wenn nicht befriedigt, mit den schwersten Störungen unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit?

Wir wissen es nicht! — lautet die Antwort der Weisesten auf diese Fragen. Einer der gewöhnlichsten und regelmäßigsten Vorgänge unseres Lebens ist noch heut mit demselben Dunkel umhüllt, wie vor Jahrtausenden. So genau die Prozesse des Athmens, des Blutumlaufs und der Verdauung erforscht sind, so wenig kennen wir diejenigen, welche den Schlaf zu Wege bringen. Ueber die Ursachen desselben haben die Aerzte und Philosophen des Alterthums ebenso eifrig nachgedacht, wie die der Neuzeit, aber auch ebenso wenig ergründet, und die moderne Physiologie sieht sich genöthigt, zu den Hypothesen des Aristoteles und des Alkmäon zurückzukehren.

Daß dem Schlaf gewisse Vorgänge im Gehirn, dem Centralherd des Seelen- und Nervenlebens, zu Grunde liegen müssen, kann nicht bezweifelt werden. Welcher Art aber sind dieselben?

Nach dem Pythagoräer Alkmäon soll der Schlaf durch das Zurückströmen einer größeren Blutmenge aus dem Gehirn nach dem Herzen entstehen; die Verminderung der Blutfülle im Gehirn bewirke Verlust des Bewußtseins und damit den Schlaf. Die Lehre, daß das Gehirn, je thätiger es ist, umso stärkere Blutzufuhr braucht und erhält, ist physiologisch unanfechtbar; die Annahme liegt daher nahe, daß das unthätige, schlafende Gehirn einen geringeren Blutreichthum besitzen werde — eine Vermuthung, welche zuerst durch den englischen Arzt Durham (1860) zur Gewißheit geworden ist. Derselbe bewirkte bei Thieren durch Trepanation Löcher in der Hirnschale und kittete in die Oeffnungen Glasscherben; durch diese Fenster beobachtete er während des Schlafs der Thiere ein Erblassen ihrer Gehirnmasse. Gleiches hatte bereits im vorigen Jahrhundert der berühmte Göttinger Zoologe Blumenbach während des Schlafs Trepanirter bemerkt. In neuester Zeit hat Hammond bei seinen Versuchen über die Wirkung einschläfernder und betäubender Mittel wahrgenommen, daß bei der Chloroformnarkose das Gehirn zuerst anschwoll und mit dunklem Blut sich füllte, nach Eintritt des tiefen Schlafs jedoch zusammensank und erbleichte. Jastrowitz sah bei zwei Trepanirten während des tiefen Chloroformschlafs, daß das Gehirn in ganz überraschender Weise, förmlich wie ein Lappen, zusammengefallen war, so daß es den Anschein hatte, als könne man mit der Hand zwischen Schädelkapsel und Gehirn bequem dahinfahren.

Solchen Thatsachen gegenüber verliert die von anderen Seiten, besonders dem großen Albrecht von Haller, angestellte Theorie, der Schlaf erfolge durch Ueberfüllung des Gehirns mit Blut sehr an Gewicht. Ebenso hinfällig erscheint der darauf neuerdings gestützte Vorschlag, man möge durch Tieflagerung des Kopfes einen größeren Blutstrom dahinlenken und so den säumigen Gott Morpheus heranlocken.

Doch möge nun Blutmangel, möge Blutandrang beim Eintritte des Schlafes stattfinden, ist denn damit schon entschieden, ob einer der beiden Zustände die Ursache des Schlafes sein müsse? Kann er nicht auch als Folge des letzteren zu deuten sein? Und ist denn mit der bloßen Gegenwart oder Abwesenheit einer Blutmenge im Gehirn der wunderbare Mechanismus des Schlafes erklärt? Wie die Erfahrung lehrt, kann das Verweilen einer größeren oder geringeren Menge von Blut im Gehirn unter Umständen wohl einen Einfluß auf Verzögerung oder Beförderung des Schlafes ausüben — wir haben aber keinen Beweis dafür, daß das Blut an sich als einzig bestimmendes Moment für den Eintritt des Schlafes gelten müsse. Wir werden uns daher nach einer andern Erklärungsweise umzusehen haben.

Wir kommen wieder auf die Alten zurück. Schon Aristoteles stellte die Ansicht auf, daß die Verdauung gewisse Dünste erzeuge, welche nach dem Kopf steigen und, änlich dem Wein und Opium, Betäubung hervorbringen—der moderne Physiologe würde sagen: durch den Lebensproceß entstehen im wachen Zustand Stoffwechselprodukte, die sich allmälig im Gehirn anhäufen und schließlich Schlaf bewirken.

Betreffs der Muskeln weiß man durch Liebig und andere Forscher schon längst, daß sich in ihnen, während sie sich in Thätigkeit befinden, zwei Stoffe ansammeln: die Para-Milchsäure und das Kreatin. Johannes Ranke in München hat nachgewiesen, daß dieselben im stark ermüdeten Muskel mehrere Procent seiner Trockensubstanz erreichen, daß sie ferner, einem frischen Muskel beigebracht, diesen sofort müde und arbeitsunfähig machen, und daß umgekehrt der ermüdete Muskel alsbald wieder seine frühere Leistungsfähigkeit erlange, sowie die erwähnten Stoffe mittels eines durch seine Blutgefäße hindurchgeleiteten Stromes einer 0,60-procenthaltigen Kochsalzlösung aus ihm fortgespült werden. Gleiche Vorgänge spielen sich aber auch im Centralherd des Nervenlebens ab: je stärker die Geistesanstrengung und die gleichzeitige Blutströmung nach dem Gehirn, um so mehr häufen sich daselbst die Stoffwechselproducte an. Während im Ruhezustand oder bei geringer Thätigkeit des geistigen Centralorgans die Zerfallstoffe (unter denen das doppelt phosphorsaure Kali eine namhafte Rolle spielt) durch die alkalische Blutwelle fortgetragen werden, sammeln sie bei erhöhter Gehirnarbeit sich mehr daselbst an und bewirken nach Preyer eine Ermüdung des Gehirns und in deren Gefolge den Schlaf.

Nach der Preyer'schen Theorie, welche gegenwärtig sich des meisten Anklangs erfreut, entsteht also der Schlaf dadurch, daß während des wachen Zustandes das Gehirn, das Rückenmark und die Gesammtheit der thätigen Muskeln eine Menge von Stoffen gebiert, die im Ruhezustand gar nicht oder doch nur in Spuren vorhanden sind und deren allmälige Anhäufung eine Ermüdung verursacht; verbinden sich nun diese Ermüdungsstoffe mit dem im Gehirn während des Wachens angehäuften und zur Bethätigung der geistigen Functionen unentbehrlichen Sauerstoff, so erfolgt nunmehr Gehirnruhe, d. h. Schlaf. Derselbe hört auf, sobald die Ermüdungsstoffe durch vollständige Oxydation verbraucht sind und der inzwischen neu angesammelte Sauerstoff reizend auf die Hirnmoleküle einwirkt.

Preyer nimmt an, daß es durch künstliche Einverleibung größerer Mengen solcher Ermüdungsstoffe gelingen könne, Ermüdung, Schläfrigkeit und Schlaf herbeizuführen, und räth bei Schlaflosigkeit den Genuß höchst concentrirter Zuckerlösungen und reichliches Trinken saurer Milch und süßer Molken. Auch milchsaurer Natron wurde sehr empfohlen. Eine Zeit lang lauteten die Berichte über die einschläfernde Wirkung der Milch — sogar die Ruhe der Säuglinge nach Leerung ihres Fläschchens wurde dem Milchgenuß und nicht der Sättigung zugeschrieben — höchst glänzend, namentlich wurde das milchsaure Natron stark gepriesen — doch bald verstummten die Jubelhymnen und Morphium und Chloralhydrat erreichten schnell wieder ihre frühere Werthschätzung.

Daß von thätigen Organen gewisse Stoffe abgesondert werden, welche schließlich zu Ermüdung führen, sei unbestritten. Ist denn aber damit der eigentliche Hergang des Einschlafens erklärt? Wir kennen jetzt vielleicht einige der Vorbedingungen desselben, aber der Schlüssel zur Lösung des wundervollen Geheimnisses fehlt uns nach wie vor; der Proceß, der die Hirnfasern plötzlich oder allmählig unfähig macht, Vorstellungen zu bilden, der das Bewußtsein auslöscht, ist auch jetzt noch unbekannt. Und wer weiß, ob die Natur jemals den Schleier von einem ihrer tiefsten Mysterien sich wird entreißen lassen! An dieser Klippe scheitern Geduld und Scharfsinn auch des eifrigsten Naturforschers. Nicht einmal die schmale Grenze vermögen wir trotz anhaltendster Selbstbeobachtung zu erspähen, die das Wachsein von Schlummer trennt. Eben noch im klarsten Bewußtsein — und schon umschlingt uns der sanfte Gott mit seinen Felsen!

Im Schlaf begibt sich die Seele jeden Verkehrs mit der Außenwelt; sie empfängt und erwidert keine Reize derselben. Auch die als Wächter angestellten Sinne sind in einen Zustand von Unthätigkeit und Schlaf versenkt, bleiben sich aber doch ihres Amtes noch bewußt, indem sie zwar bei geringeren Anlässen sich passiv verhalten, bei stärkeren aber sofort auf dem Posten sind und dem Gebieter Meldung abstatten. So bleibt die Brücke zwischen Außenwelt und Seele, wenn auch lose und schwankend, doch immer noch fortbestehen. Stärker, Reize, welche diese Brücke beschreiten, bringen Erwachen, schwächer fühlbare bewirken Traumbilder und Traumhandlungen. Ein geringfügiges Geräusch in unserer Nähe gestaltet die geschäftige Phantasie vielleicht zum Tosen einer Schlacht, zum Brausen eines Orkans. Die Hand, die zufällig auf der Magengrube liegt, oder eine schwer verdauliche, Abends genossene Speise verursacht die Qual des Alpdruckes, oder die Vorstellung, als ob ein reißendes Thier mit seinen Krallen uns die Brust zerfleischte, eine Mörderfaust uns packte.

Die erste Bedingung eines ruhigen, erquickenden Schlafs bildet also die Fernhaltung aller störenden Reize und Eindrücke, mögen sie nun von außen oder von innen kommen. Die Nacht mit ihrem Dunkel und erhabenen Schweigen scheint uns schon von selbst zum Schlummer einzuladen — wir wachen im schönsten Schlaf auf, wenn ein Licht- oder Mondstrahl unser Auge, das Knabbern einer Maus, das Zirpen eines Heimchens, das Bellen eines Straßenköters unser Ohr trifft.

Am schlimmsten sind die Schlafstörer, die aus dem Innern stammen. Wenn Körper- und Seelenschmerz an uns nagen, dumpfes Fieber den Kopf einnimmt oder bange Erwartung, Furcht mit Hoffnung vermischt alle Seelenkräfte in Spannung versetzt, dann flieht uns der Schlaf. Erst wenn die Krankheit gehoben, unser Hoffen befriedigt, unser Schmerz durch die Macht der Zeit in stille Resignation verwandelt ist, beginnt der Freund unserer Nächte wieder unserem Lager zu nahen. Allein dieser Freund hat seine Launen, er ist ein eigensinniger, wunderlicher Geselle. Mancher braucht sich blos auf's Ohr zu legen, und ist fast im selben Augenblick schon der Erde entrückt, Andere quälen sich Stunden und Stunden, ohne daß der ersehnte Gast sich einfinden mag.

Der Dämon der Schlaflosigkeit regiert jetzt in den sogenannten besseren Ständen. Den „oberen Zehntausend" scheint das köstliche Gut versagt, dessen sich die arbeitende Bevölkerung fast ausschließlich erfreut. Der darbende Proletarier, der Naturmensch, der im Schweiße seines Angesichts sich sein Stück trockenes Brot erwirbt, darf wenigstens darauf mit Bestimmtheit rechnen, daß die Nacht ihm erquickende Ruhe und Vergessenheit bringen werde; müde geht er schlafen und erwacht mit frischen Kräften. Der Gelehrte, der den ganzen Tag über seinen Büchern, der Beamte, der über Schriften und Acten, der Kaufmann, der über seinen Zahlen brütet, findet Nachts kaum einen traumdurchwebten Halbschlaf und verläßt am Morgen matt und schwach sein Lager. Die körperliche Arbeit ermüdet und bringt Schlaf, die geistige reibt auf und verhindert ihn.

Insbesonders sind es die nervösen Naturen, welche mit der Pein der Schlaflosigkeit zu kämpfen haben. Wie die Postkutsche das richtige Sinnbild ist für die gemüthliche Ruhe und Behaglichkeit, mit der unsere Vordern ihr Leben hindämmerten, so braust das ihrer Enkel mit seinen Aufregungen, der Jagd nach dem Glück, dem Ehrgeiz, der Vergnügungs- und Genußsucht, der politischen Parteiwuth, dem Kampf um's Dasein, wie ein Eisenbahnzug dahin. Diese Schnelllebigkeit untergräbt die Constitution und schwächt das Nervensystem, erzeugt Kopfschmerzen und verkürzt den Schlaf. Wenn Schlafmangel früher nur zu den Klagen des Greisenalters gehörte, so stellt er sich jetzt schon bei Männern und Frauen in mittleren Jahren ein.

Gehen wir von dieser allgemeinen zu einzelnen besonderen Ursachen der Schlaflosigkeit über, so steht an deren Spitze die üble Gewöhnung. Schon einige Tage hintereinander fortgesetzter Schlafabbruch, zu spätes Schlafengehen, zu frühes Aufstehen, öfteres Aufwecken während der Nächte kann, dauernd schlechten Schlaf hervorbringen, und es hält dann nicht leicht, wieder damit in Ordnung zu kommen. Schwere und späte Abendmahlzeiten, der Genuß von Bier, Kaffee, Wein wirken ebenfalls nachtheilig; auch nach Thee — gleichviel ob grün oder schwarz, mit oder ohne Rum — pflegen Viele schlecht zu schlafen.

Durch stetes Stubenhocken und Entbehren frischer Luft wird der Blutumlauf ein träger; das Blut stockt in den Gefäßen des Gehirns und des Unterleibs; es entstehen Congestionen, Schwindel, Kopfdruck und der Schlaf wird unruhig. Ebenso nachtheilig sind übertriebene Anstrengungen, namentlich wenn sie ungewohnt sind; der überarbeitete Körper kann seine Ruhe nicht finden.

Der Schlaf hält sehr auf seine gewohnte Ordnung und bestraft jedes Abweichen von der eingeführten Regel mit einem Strike. In den meisten Fällen ist der Nachmittagschlaf der Feind des nächtlichen in dem Verhältniß, daß die am Tage geschlafenen 15 Minuten dem Nachtschlaf mindestens eine volle Stunde entziehen.

Das Vorkommen einer anhaltenden, gänzlichen Schlaflosigkeit dürfte zu den größten Seltenheiten gehören. Was dafür ausgegeben wird, bezieht sich mehr auf sehr spätes Einschlafen, sehr häufiges und frühzeitiges Erwachen, ungemein leichten, leisen Schlaf, wobei die Seele sich vom Festhalten einer Vorstellungsreihe nicht los machen kann. Immerhin ist auch ein solcher Zustand, zumal bei längerer Dauer, ein überaus quälender und die Gesundheit allmälig zerrüttender; es kann sich daraus eine zu Gestörtheit führende Reizbarkeit des Gehirns, Trieb in Geistesschwäche, Mattigkeit, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Herzklopfen und Muskelzittern entwickeln. Aber schon mäßigere Grade ungenügenden Schlafs können uns schier auf die Folter bringen. Man wälzt sich unruhig auf dem Lager hin und her, steht auf, geht im Zimmer auf und ab, liest, schreibt, legt sich wieder hin, versucht alles Mögliche und geräth zuletzt fast in Verzweiflung. Wenn endlich lange nach Mitternacht der ersehnte Schlaf erquält wird, so dauert er doch nur wenige Stunden und man erwacht am Morgen wie zerschlagen. —

Wie die Ursachen, so sind auch die gegen den Schlafmangel anzuwendenden Mittel sehr verschiedener Art. Auch individuelle Eigenthümlichkeiten üben bedeutenden Einfluß: unter sonst ganz gleichen Umständen versagt in dem Fall ein Mittel vollständig, das in jenem ausgezeichnet wirkt. Wo die Schlaflosigkeit als Folge einer zerrütteten Constitution auftritt, wird es einer eingreifenden Aenderung der ganzen Lebensweise unter ärztlicher Aufsicht bedürfen, während leichtere Arten schon einem milderen Verfahren weichen. Gebildete Menschen werden ihre ganze Lebensführung mit einem kritischen Auge beobachten und Schädlichkeiten, welche die Nachtruhe beeinträchtigen, zu vermeiden lernen, sei es auch mit Aufopferung mancher Lieblingsgewohnheit, z. B. des Abendschoppens, oder des Vierteldutzend starker Havanas. Es ist ja bekannt, daß Alcoholiker und Anbeter des Nicotins schlechte Schläfer sind — unbeschadet der Thatsache, daß eine leichte Cigarre oder, bei Schwächlichen und Blutarmen, ein Glas Bier, am Abend genossen, mitunter den Schlaf vortrefflich befördern. Man hüte sich vor der leidigen Mode, Nachts im Bette zu lesen, besonders Romane mit schaurigen und bluttriefenden Scenen, die den Schlaf durch schreckhafte Träume zu beunruhigen pflegen.

Wir sehen: in erster Linie kommt es darauf an, die Schlafstörer von uns zu halten, dann wird der Schlaf meist von selbst erscheinen. Das Zirpen der Grille, das Nagen des Mäuschens, das Bellen des Hofhundes stehen in dieser Beziehung auf derselben Stufe, wie der Alpdruck nach einem unverdaulichen Mahl oder der Schmerz eines Zahngeschwürs. Wohl uns, wenn unser Schlummer nur immer durch solche Feinde belästigt würde! Allein er hat Gegner von schlimmerer Art, von größerer Hartnäckigkeit. Wie erwehrt man sich ihrer?

Sprechen wir zuerst von den Mitteln, die uns die Apotheke bietet.

An ihrer Spitze steht das Morphium. Schön dachten die Alten Schlaf und Tod sich als jugendlich holde Zwillingsbrüder, beide mit dem Sinnbild des Mohnes schmückend, des Leiden lindernden, Ruhe und Vergessenheit bringenden. Und in der That, es liegt eine wundersame, des Menschen ganzes Denken und Empfinden umstrickende Kraft in dieser Pflanze. Tausenden tilgt und sänftigt sie täglich die Schmerzen, zaubert den Schlummer an das Lager der Schlaflosen, umgaukelt die Stirne mit wonnigen Träumen. Aber wehe dem, der des köstlichen Mannas zur Unzeit oder in Uebermaß genießt. Ihm wandelt sich des Kranken Labung in verderbliches, hirnbetäubendes und lähmendes, langsam oder schnell tödtliches Gift um. Morphium wird aus Mohnsaft bereitet und gehört zu den Herren der Medicin, zu den Mitteln, ohne welche der Arzt garnicht bestehen könnte. Leider schwächt sich seine Wirkung bei längerem Gebrauch mehr und mehr ab; die gewohnte Dosis versagt, es muß zu immer stärkeren Gaben gegriffen werden, welche zwar für den Augenblick den gewünschten Erfolg bewirken, aber schließlich den Organismus zerrütten. Dies gilt zumeist von der Morphiumeinspritzung, welche jetzt geradezu wie eine Pest in vielen Kreisen herrscht und unsägliches Elend hervorbringt. Wirkt Morphium als Schlafbringer und Schmerztilger, so begegnen wir im Chloralhydrat einem Mittel, welches uns zwar mit großer Sicherheit einen mehrstündigen Schlaf schenkt, aber Schmerzen über diesen hinaus nicht zu beseitigen vermag. Dieselben brechen sofort nach dem Erwachen mit der früheren Stärke hervor. Es bewährt seine Wohlthat hauptsächlich bei Schlaflosigkeit in Folge nervöser Ueberreiznng und geistiger Anstrengung, ist aber bei Herzleiden zu befürchten. —

Das seit einigen Jahren stark in Aufnahme gekommene Sulfonal bildet durch die Zuverlässigkeit und Nachhaltigkeit seiner Wirkung und seine Unschädlichkeit eine wahre Bereicherung unseres Heilschatzes und eine willkommene Zuflucht der Schlafbedürftigen. —

Es würde zu weit führen, uns in die Unmasse der Schlafmittel, deren fast jedes Jahr ein neues gebiert, zu vertiefen. Wir erwähnen daher nur noch eines der mildesten, aber auch zugleich nützlichsten: das Bromkali, welches bei nervöser Unruhe und Aufgeregtheit zu 1 bis 2 Gramm Abends in Zuckerwasser genommen, wenn auch nicht sofort, aber doch nach einigen Stunden Beruhigung herbeizuführen pflegt. Bei übertriebenem Gebrauch jedoch erzeugt es eine gewisse Geistesträgheit und Stumpfheit, Schlafsucht und Ausschläge und verdirbt den Magen. Doch ähnliche Uebelstände kommen mehr oder minder jeder Arznei zu, und darum sollen wir zu künstlichen Schlafmitteln nur in bringenden Ausnahmefällen greifen und so viel als möglich die Natur walten lassen. Diese ist durch ihre eigenen Kräfte mit Hilfe der Willensbethätigung und sehr einfacher äußerer Mittel sehr wohl im Stande, einen rebellischen Schlaf ohne alle Medikamente zum Gehorsam zu zwingen.

Gewohnheit ist die zweite Natur. Man gewöhne sich an ein Zubettegehen zum bestimmten Glockenschlag mit einem bestimmten Schlafquantum. Für Kräftige und Gesunde genügen sieben Stunden vollständig; Schwächliche, Blutarme mögen eine bis zwei Stunden länger im Bett verweilen. Die moderne Unsitte freilich verkehrt die Tageszeiten vollständig; sie verlegt, in den vornehmeren Classen, in die Mitternacht, die von der Natur zum tiefsten, erquickendsten Schlaf bestimmt ist, das geräuschvollste Treiben; die aufgehende Sonne findet uns als abgemattete Schläfer im Bett, das wir, zum Tagewerk bereit, längst hätten verlassen sollen.

„Early to bed and early arise,
Makes the man healthy, wealthy and wise,"

sagt Wesley, der bekannte englische Sektenstifter. Gewöhnen wir uns „früh zu Bett und früh wieder auf; das macht den Menschen gesund, reich und weise." Nur der Frühaufsteher hat Anspruch auf einen vollen Nachtschlaf.

Von wesentlichem Einfluß ist es, welche Lage man im Bett einnimmt, die Rückenlage erscheint aus mehreren Gründen unzuträglich: der meist von Speiseresten noch nicht ganz freie Magen drückt auf die großen hinter ihm liegenden Blutgefäßstämme und benachtheiligt so die freie Cirkulation der Säfte; außerdem hat man bei horizontaler Lage die Neigung, eine oder beide Hände auf die Herzgrube zu legen, wodurch Beklemmung und Angstgefühl entsteht. Am zusagendsten ist die etwas nach rechts gewandte Seitenlage, wobei die Glieder in möglichster Ruhe und die großen Gefäße frei von Druck erhalten werden.

Als Schlafraum wähle man nicht — wie es leider meist geschieht — ein enges, abgelegenes, kaum lüftendes Kämmerchen, sondern ein großes, helles, der frischen Luft zugängliches Zimmer, dessen Fenster wo möglich den Tag über geöffnet sind. Der Mensch verbraucht in der Stunde etwa 250 Cubikfuß Luft; in den gang und gäben engen luft- und sauerstoffarmen Behältern vergiften wir uns durch unsere eigene Kohlensäure. —

Wer durch seinen Beruf tagsüber an Haus oder Schreibtisch gefesselt ist, wird wohl thun, sich gegen Abend einige Kilometer im Freien zu ergehen. Es ist gleichgiltig, ob das auf diese Art zu Stande gekommene Quantum von Ermüdungsstoffen durch Lustwandeln, Reiten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen oder Gartenarbeit beschafft wird, oder durch gymnastische Freiübungen mittelst Hantel und Stäbe.

Personen, die öfters mit unzureichendem Schlaf zu kämpfen haben — ein Leiden, das mit den Jahren ja mehr und mehr zunimmt — pflegen ihre besonderen Hausmittelchen anzuwenden. Eine Tasse warme Milch oder kalter Baldrianthee, eine Suppe von Gries, Grünkern oder Haferschleim, ein Glas Grog, Zucker- oder Himbeerwasser und wie die Zaubertränke sonst noch heißen, werden von Vielen als hilfreiche Schlafbringer gepriesen. Ihr Erfolg ist nicht zu bezweifeln: er beruht zwar nicht auf einer besonderen Einwirkung auf die Hirnmoleküle, sondern — auf dem Glauben. Ein oder zwei Mal ist nach dem Genuß solcher Flüssigkeiten der Schlaf eingetreten — flugs ist die Ueberzeugung fertig, daß die Wirkung durch dieselben gekommen sei, und dies Dogma hilft dann auch für die Zukunft.

Bei Andern schafft die Hydropathie Wunder. Ein kalter Umschlag um den Hinterkopf, eine naßkalte Einwickelung der Unterschenkel, des Unterleibs, eine Einpackung des ganzen Körpers in ein feuchtes Laken, eine kalte Abwaschung oder Abreibung vor dem Schlafengehen, wirkt oft besser als Morphium und Chloral.

Schließlich wenden wir uns zu den geistigen Hilfsmitteln zur Herbeiführung des Schlafs. Schon beim Kinde sehen wir, wie sein Gehirnleben durch fortgesetzte und gleichmäßige Bewegungen, wie es die des Schaukelns und des Wiegens sind, zur Ruhe gebracht wird. So erlischt auch beim Erwachsenen in kurzer Zeit durch Einwirkung eines gleichmäßigen schwachen Reizes auf die Sinne das Bewußtsein. Es macht hierbei keinen Unterschied, ob durch den Reiz das Auge, das Gehör oder das Hautgefühl in Anspruch genommen wird, wenn er nur von sanfter und gelinder Art ist. Dasselbe gilt auch von geistigen Operationen: Memoriren bekannter Gedichte, Addiren, Multipliziren und ähnlichen Beschäftigungen, welche weder Anstrengung, noch Aufregung mit sich bringen. Schreiber dieses erobert sich häufig sein Bischen Schlaf dadurch, daß er die Zahl der vom Jahr bisher verflossenen Tage, sowie die noch übrigen zusammenzählt, die einen von den anderen abzieht, die Tage bis zum kürzesten und längsten, die Summe der Wochen berechnet — meist liegt er im Schlaf, bevor er mit seinen Exempeln fertig ist. Dr. A. Kühner empfiehlt Gardners Methode, Schlaf zu machen. „Man athmet, auf der rechten Seite liegend, bei geschlossenem Mund tief ein und sucht die ganze Aufmerksamkeit auf das Athmen zu fixiren, verfolgt den Eintritt der Luft von der Nase bis zu den Lungen, von da wieder heraus, während man alle anderen Gedanken fern hält." — Jean Paul empfiehlt die Vorstellung eines von sanftem Wind bewegten, hin und her wogenden Kornfelds.

Am Büffet.

Man stand vor einem fait accompli, das ein hochachtbares Elternpaar in Verzweiflung brachte. Nelly, die Tochter eines Beamten in Brünn, hatte das elterliche Haus heimlich verlassen und war entflohen. In einem Abschiedsbriefe erklärte sie: „Da mich mein Verlobter schmählich verrathen hat und Eure Vorwürfe deshalb kein Ende nehmen wollen, habe ich mich fest entschlossen, mir selbst eine Existenz zu gründen. Forschet nicht nach mir, ich werde nichts Unrechtes thun." Das hübsche Mädchen hatte seinen Entschluß in einer Weise ausgeführt, welche den Kummer der Eltern erhöhen mußte. Nelly war nach Wien gefahren und bekam durch Vermittlung einer Freundin den Posten einer Liqueur-Verkäuferin in einem Büffet des Etablissement Ronacher. Erst acht Tage nach dem Antritt dieser Stellung erhielt der Vater Kenntniß von dem Aufenthalt seiner Tochter, er reiste nach Wien und hatte mit ihr am Büffet eine ernste Auseinandersetzung.

Nelly erläuterte nochmals weinend, warum sie dem Elternhause und Brünn den Rücken gekehrt. Sie wisse wohl, daß die Eltern im Rechte waren, als sie stets vor einer Verbindung mit dem jungen Manne gewarnt, der sich in ihr Herz eingeschlichen, ihr die Ehe versprochen und hernach, als er die Gewißheit von der Geringfügigkeit der Mitgift erlangt, die Verlobte rücksichtslos verlassen hätte. Die Vorwürfe der Eltern waren aber zu hart gewesen, auch habe sie den weiteren Anblick des treulosen Mannes nicht ertragen wollen. Der Vater tröstete sein Kind, bat es, mit ihm zurückzukehren, und versprach, mit dem Verlobten Rücksprache zu nehmen, um vielleicht doch eine eheliche Vereinigung zu Stande zu bringen. In diesem Momente trat ein eleganter, in übermüthiger Laune befindlicher Herr an das Buffet: „He, schönes Fräulein, ein Gläschen Allasch!" Erst jetzt blickten sich Herr und Verkäuferin in die Augen. Er taumelte einige Schritte zurück und ihren zitternden Händen entsank das erfaßte Gläschen. Die Verlassene, ihr Vater und der treulose Bräutigam standen einander gegenüber. Nur einige Sekunden — dann flüchtete der Herr in seine Loge und nahm an der Seite einer Dame Platz. Der Vater folgte ihm dorthin, doch der Logeninsasse brach der drohenden Unterredung sofort die Spitze ab. Er stellte die Dame vor: „Meine Frau, ich bin seit drei Tagen glücklicher Ehemann und auf der Hochzeitsreise!" Gebrochen suchte der Vater seine Tochter auf. Sie haben Beide die Residenz verlassen.

„Sie schnitt es gern in alle Rinden ein."

In Berlin W hat sich vor einigen Tagen die folgende tragikomische Geschichte ereignet. Eine jener reichen jungen Damen, wie sie in dortiger Gegend ja nicht so selten sind, hatte sich kürzlich verlobt. Da saß sie denn eines Morgens in dem herrlichen Thiergarten. Und als sie so träumerisch des thaufrischen Morgens sich freute, da dachte sie an „ihn". Und wie sie an „ihn" dachte, da kam es über sie, und, sich selbst fast unbewußt, zog sie ihr feines, elfenbeinschaliges Messerchen hervor und schnitt fein säuberlich in die Bank hinein ein Herz, mitten durchschossen von Amors Pfeil. Damit eine Verwechselung mit ähnlich verwundeten Herzen nicht vorkommen könne, gravirte sie in das ihrige ein zierlich verschlungenes Monogramm, daß das Ganze gar niedlich und sauber anzuschauen war, denn wie das im „civilisirten" Westen häufig vorkommt, hatte die junge Dame modelliren gelernt und verstand sich auch trefflich auf Holzschnitzereien. Innig betrachtete sie noch einmal ihr sinniges Werk, als sie aus allen ihren Himmeln plötzlich durch den barschen Ruf eines — Schutzmanns gerissen wird: „Haben Sie das gemacht?"

„Ja," lispelte bestürzt und verwirrt das junge Mädchen.

„Dann müssen Sie zur Feststellung Ihrer Persönlichkeit mit zur Wache", sagte der Beamte, „Sie haben öffentliches Eigenthum beschädigt, das ist strafbar!" Die Dame brach in Thränen aus. Sie versicherte, ihr Papa sei reich genug, um nicht nur diese, nein, alle Bänke im Thiergarten neu herzustellen, falls das verlangt würde und à conto darauf bot sie ihm gleich ein Zwanzigmarkstück, aber der Beamte hatte auf diese und alle weiteren Anerbietungen nur die eine stereotype Erwiderung: „Ich kann Ihnen nicht helfen, mein Fräulein. Sie müssen mit zur Wache!" Und sie mußte mit. Der Schutzmann fühlte schließlich selbst ein menschliches Rühren und sprach seiner ganz fassungslosen Arrestantin Muth zu, daß es ja nicht so schlimm werden würde, aber er hatte einmal A gesagt, und da mußte er als Beamter fest bleiben. Nach der Aufnahme des üblichen Protokolls ward das junge Mädchen natürlich sofort entlassen, der Herr Lieutenant fügte auch noch eine Entschuldigung hinzu, daß das Gesetz so wenig Rücksichten auf Jugend, Schönheit und Reichthum kenne. Noch einmal schneidet sie es nicht in alle Rinden ein.

—Gesellschaftliche Bildung ist nur ein Lack, der in der Hitze der Leidenschaft leicht abblättert.

Schwarze Liebe.

Von Gustav Jordan.

Herr Mungo war das Tagesgespräch im Städtchen Krähenheim. Schon vor einiger Zeit hatte man davon gehört, daß ein Herr mit höchst befremdlichem Namen die Absicht habe, sich in Krähenheim niederzulassen, um dort ein Atelier der Zahnheilkunde einzurichten. Herr Weinling, der Besitzer des Hauses, in dem diese Künstlerwerkstätte aufgeschlagen werden sollte, hatte mit wichtiger Miene einige Prospecte unter seine Bekannten vertheilt, in denen in englischer und deutscher Sprache auseinandergesetzt wurde, daß die wahrhafte Zahnpflege nur in Amerika zu Hause sei, und daß Herr Mungo sich die Aufgabe gestellt habe, darauf zu wirken, daß auch in Deutschland sich Herren und Damen einer würdigeren Instandhaltung des Geheges der Zähne befleißigten. Begleitet waren die Prospecte von dem Abdruck eines echten Doktordiploms, das die hochweise Fakultät der Universität Columbus, Staat Florida, Herrn Mungo zuerkannt. Kurz und gut, Krähenheim, dessen zahnleidende Menschheit bisher genöthigt war, sich in dringenden Fällen in die benachbarte Residenz zu begeben, war durch die angekündigte Ankunft eines so hervorragenden Zahnkünstlers auf einmal eine Stufe höher gerückt in der Rangordnung der Weltstädte.

Herr Weinling war mit seiner besseren Hälfte auf dem Wartesteig, um seinen neuen Miether zu empfangen. Dem Zuge entstieg, tadellos gekleidet vom Cylinder herab bis zu den zierlichen Lackstiefeln, ein Herr, dessen Gesicht dunkel gleich dem verfinsterten Monde leuchtete. Dieser Schwarze gab sich als Mungo, Doktor der Zahnheilkunde, zu erkennen.

Herr Weinling erstarrte fast zur Salzsäule, und erst ein sanfter Rippenstoß seiner Frau machte ihn darauf aufmerksam, daß die ausgestreckte Rechte des Ankömmlings auf ein shake-hand wartete. Von dem Wege nach Hause wußte Herr Weinling später nur in dämmernder Erinnerung, daß alle Fenster sich öffneten, und hunderte von Neugierigen das schwarze Wunder anstarrten, daß seine Frau stolz englische Brocken hinwarf, die der Ankömmling schlecht zu verdauen schien, und daß einige Straßenbuben hinter ihnen herbrüllten: Nach Angra-Pequena, nach Little-Klein-Popo! Herr Weinling sprach unterwegs kein Wort, aber er war fest entschlossen, sobald er zu Hause angekommen und in seinen sicheren vier Wänden sei, dem Wilden zu erklären, daß er selbstverständlich seine Räume nur Christen und nicht schwarzen Heiden zu vermiethen gewillt sei. Aber dazu kam er gar nicht, denn seine Frau, in die der Teufel der Liebenswürdigkeit gefahren zu sein schien, führte den Fremden sofort in die für ihn bestimmten Zimmer; Herr Mungo erklärte sich zufrieden, langte in die Westentasche und legte sofort trotz alles Sträubens der Frau Weinling den Betrag für ein Vierteljahr Miethe in amerikanischem Golde auf den Tisch, den ganz stillen Protest des Herrn Weinling beschwichtigte er dadurch, daß er ihm eine echte Havana anbot, die durch ihren köstlichen Duft die Sinne Weinling's völlig gefangen nahm.

Herr Mungo ward zum Nachtessen geladen. Die Kinderschaar, wohlgezählte 7 im Alter von 4—14 Jahren, schwelgte förmlich im Entzücken über den schwarzen Mann, und Herr Weinling mußte sich ernstlich bemühen, seinen Gast vor Attaken auf seinen Schooß zu retten. Während der Tafel machte man die Entdeckung, daß Herr Mungo ein vollkommener gentleman sei; selbst den Unterschied zwischen Messer und Gabel hielt er aufrecht, während Herr Weinling oft genug mit seinem Messer in seinen schmunzelnden Mund fuhr. In einem reizend klingenden gebrochenen Deutsch erzählte der Gast von seinen Erlebnissen und es stellte sich heraus, daß er gar nicht Afrika, die Heimath seiner Rasse, kenne, sondern auf den Antillen geboren und in frühester Jugend nach den Ver. Staaten gekommen sei; von Heidenthum war bei ihm gar nicht die Rede, er gehörte der alleinseligmachenden Kirche an, und ein Oheim von ihm hatte gegründete Aussicht, Bischof in partibus infidelium zu werden. Er wußte mit frischem, keckem Humor zu erzählen, und seine weißen Zähne blitzten, wenn er freundlich lachte, so verlockend hervor, daß Suse, die Kleinste, nicht übel Lust hatte, Streichhölzchen an ihnen anzustecken.

Es traf sich nun vortrefflich, daß an diesem Abend die Gesellschaft Liederkranz, der Herr Weinling angehörte, gerade ein kleines Fest feierte. Da gab es allerlei Belustigungen: gemeinschaftliche Gesänge, komische Vorträge, patriotische Ansprachen und schließlich ein Tänzchen. Herr Mungo mußte natürlich mit. Stolz saß Frau Weinling ihm zur Rechten, sie merkte es an dem Gezischel ringsum, daß die Aufmerksamkeit des Publikums nicht den altgewohnten verbrauchten Scherzen, sondern ihrem Nachbar galt; in den Pausen mußte Herr Weinling Auskunft geben, und er versicherte ein über das andere Mal, daß er noch nie so gute Cigarren geraucht habe, wie heute. Aller Augen waren auf Herrn Mungo gerichtet, als ein unternehmungslustiger Dilettant als Kameruneger auftrat, auf zwei Trommeln barbarisch hämmerte und mit ellenlangen Schnabelschuhen auf der Bühne herumfuhr. Man sah mit Befriedigung, daß das Antlitz Mungo's sich nur zu einem diskreten Grinsen verzog. Nachdem der Afrikaner unter brausendem Beifall abgetreten, ging der Festordner zu Mungo und entschuldigte sich, es solle in diesem Scherze keine Beleidigung der Negerrasse liegen, worauf Mungo erwiderte, es sei sehr schön gewesen, er selbst hätte es kaum besser machen können. Als das Tänzchen begann, entwickelte Mungo eine tugendhafte Unermüdlichkeit, und die Augen der Schönen leuchteten der Reihe nach auf, wenn Mungo sie eine nach der anderen zum Reigen führte. Bei der Damentour blieb unser Held sich keinen Augenblick selber überlassen.

Als sich die Runde gelichtet hatte und der Sekt auserlesene Genüsse verhieß, sprudelte Mungo über vor Lustigkeit und schließlich gab er Trommelschlag und Schnabelschuhfahren mit solcher Vollendung zum Besten, daß der Dilettant von vorhin sich wie ein rechter Stümper vorkam. Ich weiß nicht, ob in dem Jahre, in welchem Mungo sich in Krähenheim niederließ, eine besondere Art von Bacillen zum Unheil der Welt dem Urschleim entkrochen, Bacillen, die sich mit zäher Angriffslust auf die Zähne warfen, aber das steht fest, daß des Zahnkünstlers Atelier von Morgens bis Abends mit Hilfesuchenden gefüllt war. Vornehmlich war es die Damenwelt, die ihn beanspruchte, und eine theilte es der anderen mit, daß Mungo's Hand gar nicht so schwarz sei, wie man sich das früher vorgestellt.

Das war alles für Herrn Mungo und seinen Geldbeutel recht gut, aber die Bezauberung, in die er die schöne Welt von Krähenheim durch seine bloße Gegenwart versetzte, übte schließlich ihre Rückwirkung auch auf ihn aus. Wochenlang ließ er sich von Redoute zu Ressource, von Ressource zu Redoute schleppen, ohne daß sein schwarzes Herz anderes empfand als ein schnelleres Pochen nach einem recht lang gedehnten Walzer. Aber endlich traf auch ihn Amors Pfeil; der Liebesgott mußte sein Geschoß aus heißem Wüstensande ausgegraben haben, denn mit versengender Gluth bohrte es sich in das Herz Mungo's. Elsbeth hieß die Schöne, die Tochter des Präsidenten des Liederkranzes. Vielleicht mochte der Reiz des Gegensatzes mitwirken, denn Elsbeth war ein urgermanisches Mädchen mit blonden Haaren, blauen Augen und fester Taille. Auch sie schien an ihrem Verehrer, der doch immerhin ein Ehrenmann, wenn auch ein dunkler, war, Wohlgefallen zu empfinden, und so machte es sich sehr natürlich, daß sie öfters bei den geselligen Zusammenkünften mit einander scherzten, plauderten, sangen.

Gelegentlich hatte Mungo sein schauspielerisches Talent zum Besten gegeben, und in der Kraft seiner Darstellung ungetheilten Beifall gefunden. Da kam Elsbeth, die für Shakespeare schwärmte, auf den Einfall, man solle einzelne Scenen aus Shakespeare's Dramen aufführen: sie müsse dann mit Herrn Mungo Desdemona und Othello geben. Die ganze Stadt versprach sich Außerordentliches davon. Es wurde wacker geprobt, und wenn Herr Mungo im Charakter seiner Rolle in Liebesbetheuerungen überschwoll, ward es Elisabeth ganz sonderbar zu Muthe, so glühend bohrte sich sein Auge in das ihre. Sie war ein tolles, übermüthiges Kind, an äußere Erfolge gewöhnt und mit Genugthuung erfüllt, daß nun auch diese erotische Pflanze ihren Liebesgarten schmückte. Sie ließ sich seine Huldigungen gerne gefallen und ermunterte ihn durch warmen Händedruck zu freierer Aeußerung, dann ließ sie ihn aber plötzlich kurz an — das Feuerwerk undeutscher Koketterie prasselte lustig in diesem deutsch geformten Weibe. Herr Mungo aber, den bis zu dieser lieblichen Erscheinung die europäische Höflichkeit ziemlich kalt gelassen, glaubte nun wirklich, daß alle Schranken zwischen Schwarz und Weiß gefallen seien — in einer Probe schwur er ihr seine Liebe, und sie ließ sich einen Kuß auf ihre Lippen drücken. „Sie ist mein!" jubelte das arme schwarze Negerherz.

Bei der Generalprobe aber belauschte er ein Gespräch Elsbeths mit ihrer Freundin, welche Emilia darstellen sollte.

„Der Schwarze scheint Dich wirklich zu lieben," sagte Emilia, „was empfindest Du denn für ihn?"

„Nichts, mein Gänschen," lautete die schnippische Antwort, „zum Spielen gut genug, aber im Ernste genommen, mein Gott, ein schwarzer Molch, pah!"

Mungos Kenntniß der deutschen Sprache reichte noch nicht so weit, daß er genau wissen konnte, was ein Molch sei, aber daß es etwas sehr Verächtliches sein müsse, hatte er an dem Pah und dem begleitenden Achselzucken gemerkt. Was hatte er dem Mädchen gethan? Warum spielte sie so mit ihm? Blos, weil er schwarz war, der es so aufrichtig gemeint hatte? Ein tiefes Weh durchzuckte sein Herz und glühende Rachsucht setzte sich darin fest.

Der Abend der Aufführung kam; mit Meisterschaft spielte Mungo den Othello, war er doch in Wirklichkeit auf die weiße Rasse eifersüchtig, die ihm in corpore den Gegenstand seiner Liebe abwenstig machte. Die Sterbescene kam. Othello näherte sich dem Weibe, das ihn nach seiner Meinung betrogen, und schickte sich an, den frommen Mord zu begehen. Herr Mungo schlich an Elisabeth heran, seine Augen funkelten gräßlich, jeder Nerv an ihm zuckte; das Publikum faßte es wie eine Offenbarung, daß es sich hier nicht um Nachahmung einer Leidenschaft, sondern um grauenvolle Wirklichkeit handle, und mit entsetztem Schweigen, unfähig, sich zu rühren, harrte Jeder der entscheidenden Secunde, in der der Mohr sein Werk gethan hatte. Mit dem wilden Aufschrei: „'s ist zu spät!" stürzte Mungo auf Elsbeth zu, man sah etwas Glänzendes in seiner Hand blinken—ein entsetzlicher Aufschrei des Publikums, zusammengellend mit einem Jammerlaut Elsbeths und einem teuflischen Auflachen Mungos, der plötzlich hinter den Coulissen verschwand.

Man stürmte auf die Bühne. Wo ist der Mörder? riefen einige. Da hob ein Besonnener das Mordinstrument auf, das dem flüchtigen Verbrecher entfallen war, es war eine Zange, und neben ihr lag der schönste Zahn der trostlosen Elsbeth. So hatte Herr Mungo sich gerächt!

Herr Mungo war weg auf immer! Er hatte Europa den Rücken gekehrt. Später las man in der Zeitung, daß er Professor an der Universität Columbus, Staat Florida, geworden, der erste Schwarze, der diese akademische Würde bekleidet.

Zur Sprachreinigung.

Daß man fürder deutschen Worts
Für Reporter sich bediene
Schlage ich in Güte vor:
„Enteneierbrutmaschine".

— Gewählt ausgedrückt. — Max: Du, heute hat mein Vater an mir den gordischen Knoten probirt! Moritz: Na, wie so denn. Max: Na, er hat mir durchgehauen!

— Das Licht, das du dir anzündest, leuchtet auch den Andern.