

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	38 (1930)
Heft:	6
Artikel:	Gesundheit ist Lebensglück
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-556740

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

sont organisés dans de nombreuses cabanes de montagnes, et des patrouilles parcourrent les régions sillonnées par les amateurs de skis. Chaque poste est muni de tout le matériel nécessaire en cas d'accident, et les secouristes sont triés parmi les meilleurs skieurs de la contrée.

Toute cette organisation est divisée en :

1. *Postes de secours fixes.* Ces postes sont organisés dans des cabanes munies d'un matériel de secours très complet; le service de secours y est assuré tous les dimanches. Dans des endroits bien définis de la région on a placé des écriveaux indiquant l'emplacement du prochain poste de secours.

2. *Patrouilles* se composant de deux hommes munis de matériel de pansements, de pelles, de torches et de tout ce qu'il faut pour improviser des traîneaux de secours, etc.

3. *Postes de secours dans les gares.* Ces postes surveillent l'installation des blessés dans les compartiments qui leur sont réservés dans les trains de sport et

qui sont désignés par un écriveau marqué d'une croix rouge et portant l'inscription « Service de secours en montagne ». A la gare de destination, des postes s'occupent du transport des blessés, les amènent chez un médecin ou dans un hôpital.

4. *Postes d'avertissement dans les gares.*

Le samaritain qui accompagne le transport donne toutes les indications nécessaires sur la nature de l'accident et la personne du blessé à ce poste qui en avise par téléphone la gare de destination où tout est immédiatement préparé pour la réception du sinistré.

Grâce à cette excellente organisation, des secours ont pu être donnés à 840 alpinistes, au moyen de traîneaux montés sur skis, de cordes, de pelles, de médicaments et de pansements. Pour le transport des malades, la Croix-Rouge bavaroise a fait récemment l'acquisition de 30 nouvelles ambulances-automobiles qui ont été réparties dans le pays; elle dispose donc maintenant d'un personnel et d'un matériel de tout premier ordre.

Gesundheit ist Lebensglück.

Die Illusion.

Wer ist glücklich? „Wer am wenigsten bedarf“, sagt Diogenes. Ihm antwortet Sallust spöttend: „Wie behaglich liegt der Ochse dort im Grase, geh, leg dich neben ihn!“

Wer ist glücklich? Wer am meisten besitzt, sagt die Welt, und rennt atemlos dem Besitz des Geldes, der Ehre und der Sinnengenüsse nach. Abgesehen davon, daß der zu Tode Gehetze sein Ziel oft nicht mehr erreicht, liegt in diesem „Lebensglück“ selber ein zerstörendes Element, so daß man gewohnt ist, denjenigen als „abgelebt“ anzusehen, welcher „das Leben reichlich genossen“ hat.

Das Glück hat kein äußeres Merkmal. Der Mensch ist nur glücklich in der Idee; nicht

diejenigen Güter sind sein, die er erobert oder gar ererbt, sondern nur die, welche er beherrscht: das Leben ist um so genußreicher, je mehr Genußmittel es beherrscht!

Die Genußmittel teilen mit manchem Kultus die Eigenschaft, das Gehirn zu betäuben, die Stimmung zu färben und das Leben zu verschönern, ohne es im mindesten zu verbessern.

Wirklichen Lebensgenuß gewährt einzig und allein die Arbeit; scheinbaren Genuß ohne Arbeit gewähren viele Gehirnreizmittel, jedes in seiner Art, und deshalb ist man dazu gekommen, eine Unzahl von Gehirngiften Genußmittel zu nennen, im Gegensatz zu den Speisen, welche, in ganz anderer Bedeutung des Wortes, ja auch „genossen“ werden.

„Der Drang nach Wahrheit und die Lust am Trug“, beides liegt in der Menschennatur; darum haben alle Völker der Erde Bedürfnis und Mittel, sich umzustimmen und zu betäuben: giftige Pilze im hohen Norden, dann Branntwein, Wein, Apfelsaft, Milchwein (Kumys), Palmwein, Tee, Kaffee, Tabak, Opium, Hanf, Koka usw. durch alle Zonen: alle leisten diesen sonderbaren Dienst, der im Leben der Tierwelt nichts Aehnliches hat; fast alle, mit Ausnahme des Alkohols, wirken durch stickstoffhaltige, sehr zusammengesetzte Verbindungen, sogenannte Pflanzenalkaloide, die wir in aufsteigender Reihe als Tein, Kaffein, Chinin, Morphium, Kokain, Nikotin und Strychnin bezeichnen; sie gehen in das Blut, durchwandern den gesamten Körper und treten wieder aus, ohne sich vollständig zerstört zu haben; sie übernehmen in keiner Weise die Leistungen eines Nahrungsmittels und sind nur in bestimmten ganz kleinen Gaben fähig, das Gehirn auf eine dem Leben förderliche Art anzuregen; in großen wirken sie sämtlich als Gifte; endlich sind auch alle bis auf einen gewissen, oft sehr hohen Grad der Einbürgerung fähig und können, trotzdem sie ihre Wirkungen nie einstellen, durch Angewöhnung erträglich werden. Die grundsätzliche Verurteilung der Genussmittel ist eine Verirrung. Was der Mensch zu allen Zeiten und in allen Zonen getan hat, und noch tut, das ist wenigstens kein Zufall.

Wein.

Der Wein ist durch Religion und Sitte der ehrwürdige Repräsentant der Genussmittel, wie das Brot das geheiligte Vorbild der Nahrung. Er ist reizend, wie man ihn auch betrachte. Mit dem Glanze des Goldes oder des Purpurs blickt er uns aus dem vollen Becher an; flüchtige Oele und Essigäther verleihen ihm spezifische, nach Ort und Jahrgang unterscheidbare Wohlgerüche: der Gehalt an Traubenzucker macht ihn süß, ein kleines Maß von Weinsäure und Apfelsäure und oft auch ein kleiner Gehalt von Kohlensäure reizt Zunge

und Schlund. Unter allen diesen wandelbaren Tugenden ruht als stetige und vorherrschende Kraft der Alkohol, und seine Menge bedingt schließlich die Wirkung des Weines.

Der Wein ist der bevorzugte Genosse der Fröhlichen und der alte Freund der Dichter. Horaz schon sagte:

„Kein Lied wird lange Zeit gesungen,
Das ein Wassertrinker schrieb.“

Das Lob des Weines vernehmen wir immer von den Poeten, sehr selten aber von den Männern der Wissenschaft. Der Alkohol erregt die Phantasie und den Willen, anfänglich auch die Urteilskraft, jedoch diese nicht lange, sie wird bald überstimmt, ihre Wenn und Aber verstummen, Rücksichten werden beiseite geschoben und Schranken überschritten; der beredte Zeicher verbindet seine Ideen gewandter und zeigt deren mehr als sonst, ohne daß er in der Tat mehr hätte, und manches Verborgene wird offenbar. Und dennoch führt diese „Wahrheit im Wein“ zu vielen unrichtigen Urteilen. Wer einen Tiger im Hause hat, ihn aber gewissenhaft im Käfig hält, höchstens beim Glase Wein einmal zeigt, der ist nicht zu tadeln und wird erst strafbar, wenn er das Tier losläßt. Zwischen der Stimmung und der Tat steht die Moral. Der Wein kann die natürliche Anlage offenkundig, aber nicht den sittlichen Gehalt. Hippel sagt: „Jeder kluge Mann spricht, wenn er ein Glas getrunken, und jeder Narr verstummt oder spricht Unausstehliches.“ Im Wein liegt Wahrheit, aber nicht „die Wahrheit“. Der Wein erfreut nur dann das Herz des Menschen, wenn dieser einen Keim der Freude, einen guten Gedanken oder Gesellschafter findet; der Wein steigert überhaupt nur die herrschende Stimmung; man kann sich fröhlich, aber auch traurig und zornig trinken.

In den Wirtshäusern geht viel Geld und Gesundheit, aber noch weit mehr Zeit und Familienleben verloren. Nimm dem Volke die Hälfte seiner Wirtshäuser, und du kannst die

Hälften seiner Irrenhäuser und Spitäler, ja drei Viertel seiner Gefängnisse schließen!

Die fürchterlichsten Sünder sind auch hier die anständigsten: niemals voll getrunken, aber täglich angebrunnen, sind sie wie Dampfkessel, die man auf alle ihre Atmosphären geheizt hat, zitternd unter der Spannung und jeden Augenblick des Anstoßes gewärtig, der die Explosion veranlaßt.

Gott Bacchus zerstampft den Garten des Gemütes und taumelt gelegentlich ins Zuchthaus; Frau Venus dagegen verhängt die Fenster des Verstandes und weiß einen nahen Fußweg ins Spital; beide haben am Ufer des Styx einen ruhigen Landsitz, wohin sie ihre Verehrer fleißig einladen.

„Er ist tief und stille — Und schauerlich sein Rand — Und deckt mit schwarzer Hülle — Ein unbekanntes Land“, singt Salis.

Der zarten sanguinischen Kindheit und der brausenden tatendurstigen Jugend bekommt der Wein übel und schwächt die Konstitution durch Überreizung. „Es ist ein Krebschaden unserer Zeit, daß man Kindern Wein und Bier bei Tische verabreicht“, sagt Nothnagel unter dem Beifall des deutschen ärztlichen Kongresses. Tausend andere Ärzte stimmen ihm bei.

Bier.

Wie der Wein, so hat auch das Bier seine diätetische und historische Berechtigung. Schon die alten Agypter, Griechen und Römer kannten es, aber gebrauchten es wenig; dagegen ist es das sprichwörtliche und klassische Getränk unserer germanischen Altvorderen. Es wirkt zunächst durch seinen Alkohol, dann kommen die Salze in Betracht, wie beim Wein; eigentlich aber ist hier der Gehalt an Hopfenbitter, das die Magenverdauung angenehm anregt, der Zucker und das Dextrin, welches die Mischung „nahhaft“ erscheinen läßt, immerhin nur insoweit, daß, nach Liebig's bekanntem Auspruche, ein kleines Schnittchen Brot mehr Nährstoffe enthalte, als eine ganze Maß Bier, und endlich ist des Kohlensäure-

gehaltes zu gedenken, der beim Bier wie bei gärrendem Wein den Gaumen reizt und die Berausfung fördert. Leider enthält auch manches ganz ehrliche Bier oft noch schwabende Hefenzellen, die sich leicht vermehren und es im Fasse oder noch im Magen sauer machen und Verdauungsstörungen veranlassen oder vergrößern.

Kaffee.

Der Alkohol steht zwischen Nahrungsmittel und Gift, diesem näher; Kaffee und Tee aber sind unzweideutige, wenn auch durch Wohlgeruch und Geschmack bestens empfohlene Gifte.

Auf den Magen wirkt der Kaffee ähnlich dem Weingeiste: kleine Mengen regen die Verdauung an, größere verlangsamen und unterbrechen sie. In das Blut aufgenommen, hat der Kaffee den Stoffwechsel vor 30 Jahren verlangsamt, heutzutage beschleunigt er ihn, d. h. die Alten sind noch nicht geschlossen, und jedenfalls treten bei den gewohnten und zulässigen Mengen die Wirkungen ganz zurück hinter den Wirkungen auf das Gehirn und auf die Nerven. Das Herz pulsiert rascher und stärker, bei großen Kaffeegaben schwankend; Kaffeevergiftung tötet durch Herzlärmung; die höheren Sinnesnerven werden meistens frankhaft erregt, Funkensehen und Ohrensausen treten ein. Die Träger der Geistesätigkeiten werden schon bei mittleren Kaffeegaben blutreicher und damit ihre Leistungen kräftiger und der Schlaf verschleucht. Die Tasse Kaffee nach Tische korrigiert die Gehirnschwäche, welche vom Zuströmen des Blutes nach den Eingeweiden herkommt und in der sprichwörtlichen Faulheit der Gesättigten ihren Ausdruck findet. Kaffeeübermaß verdirst den Magen und macht den Kopf wüst, aber er raubt niemals die Besinnung; bei öfterer Wiederholung leidet die Verdauung erheblich, wird das Gehirn überreizt und der Charakter launenhaft, aber niemals entstehen die entzündlichen Reizzonen und Zellgewebswucherungen, niemals Willenslähmung, Irresein oder Selbstmord, wie es beim Alkohol täglich der Fall ist.

Tee.

Der Tee ist ein geborener Chines und naher Verwandter der Kamelien unserer Treibhäuser.

Man kann sich wie in Wein so auch in Kaffee oder Tee antrinken, aber in wie verschiedener Weise! Der Wein macht Toaste, der Kaffee Kritiken und der Tee spielt Schach.

Der Kulturmensch ist ohne diese Stoffe kaum denkbar. Des Morgens sollen sie ihn munter machen und des Abends wach erhalten, sie sollen seine Gespräche in Fluss bringen und seine Studien unterstützen, indem sie seine Erinnerungen aus den Nebeln der Vergessenheit näher rücken, die Sinnesorgane zu genauerer Wahrnehmung reizen, die Phantasie zu Verbindungen und Trennungen anregen und die Verstandesoperationen schärfen. In einzelnen großen Gaben wirken sie bekanntlich alle betäubend, und auch Kaffee und Tee können, im Uebermaß genossen, schwere Betäubung, Zittern und langanhaltende Nervenleiden hervorrufen.

Tabak.

Der Tabak ist dasjenige Genussmittel, welches uns mitten in die Widersprüche der menschlichen Natur hineinführt: sein Geruch ist zweifelhaft, sein Geschmack entschieden schlecht und seine Wirkung auf den Körper so peinlich als möglich, bis einmal Angewöhnung eingetreten; dessen ungeachtet hat ihn der Naturmensch, auf den man sich so gerne beruft, entdeckt und eingeführt; dennoch erfreut und tröstet er die Halbbarbaren im östlichen Asien wie die Kulturvölker der ganzen Erde, Arme und Reiche; er ist bei uns ein Lebensgefährte des Menschen und begleitet ihn von der Schulbank bis zum Sorgenstuhl des Alters.

Und doch ist seine Familie übel beleumdet, Stechapfel und Tollkirsche sind seine nächsten Verwandten, und ihn selber zählt man zu den scharfen narkotischen Giften, d. h. er reizt und betäubt. Solange er so gütig ist, dieses nur im milden Grade zu tun, ist er ein anregender Gesellschafter, er treibt das Gehirn zu rascherem

Denken und beruhigt es wieder, er würzt Freude und Trübsal, Studien und Gesellschaft seiner Verehrer; er zieht in Sturm und Wetter mit einer Wolksäule und mit einer Feuersäule hart vor uns her wie vor dem Hause Israel, duftet uns ein freundliches Rauchopfer in die Nase, zaubert uns auf öder Wanderung die Heimat vor, verjcheucht den Hunger, den Durst und den Schlaf; in der kalten, gefahrsvollen Beiwacht erfreut er den geplagten Soldaten mit Bildern des Behagens und der Ruhe und begleitet ihn schließlich zum Siegen oder Sterben auf dem Schlachtfeld; kurz als eines der zugänglichsten, unschuldigsten und anregendsten Genussmittel, als Hungertreiber und Gedankenbesänftiger, als Spielzeug für erwachsene Kinder und als souveräner Modeartikel ist er der Freund des Bürgers und der Segen vieler Staatskassen.

Die Tabakwirkung ist bekanntlich sehr verschieden, je nach der Angewöhnung.

Der hoffnungsvolle Raucherlehrling gerät in einen mehr lehrreichen als angenehmen Zustand: er hustet nicht, sondern wird fröhlich, dann bald duselig, dann überläuft es ihn heiß, zur Abwechslung auch kühl, besonders vom Rücken her; Hände und Füße werden unsicher, bald auch die Gedanken, ein bisschen tiefinnerliches Weh im Magen und eine Ahnung des Todes — mit sehr prosaischem Ausgang, das ist alles. Das Stück wird ausgepfiffen, aber wieder gegeben.

Alles zusammengenommen, wir müssen den Tabak als ein moralisch unanfechtbares Genussmittel betrachten. Tausende und aber Tausende haben ihre Familien auf die Gasse getrunken, keiner hat sich arm geraucht; Tausende haben ihren Verstand und ihr Pflichtgefühl im Alkohol verloren und dabei Niederlagen, Fallimente oder Verbrechen verschuldet, keiner hat das mit dem Tabak getan. Dieser vergiftet im schlimmsten Falle das Individuum, aber nicht die Familie und den Beruf; er ist keine Gefahr für die bürgerliche Gesellschaft.

Die einzige, aber absolute Großmacht unter den Gemüßmitteln ist der Alkohol, ein Luzifer, im Himmel geboren, in der Hölle zu Hause. Dem Priester, dem Arzte und dem Staatsmann raunt er höhnisch ins Ohr:

„Du bist noch nicht der Mann,
Den Teufel festzuhalten!“

(Wir entnehmen vorstehende schlichten und volkstümlich gehaltenen Ausführungen einem

vom Reichsausschuß für hygienische Volksbelehrung in Berlin herausgegebenen Büchlein: „Gesundheit ist Lebensglück“, Gedanken des Volksgesundheitslehrers Dr. Jakob Laurenz Sonderegger, unseres großen Mitbürgers, dessen 100jähriger Geburtstag im vorigen Jahre gefeiert wurde.) Erhältlich à 1.25. Bei Mehrbezug ev. billiger.

Cause peu connue des baignades mortelles.

Le *Tages-Anzeiger* de Zurich publia l'article suivant:

Un observateur attentif n'aura pas manqué de constater que souvent d'excellents nageurs meurent subitement pendant leur bain et, sans autre, on diagnostique la crampe ou une congestion. Cela peut être juste dans beaucoup de cas, mais certainement pas dans tous. Car, d'une part, les personnes qui sont sujettes aux crampes le savent et montrent beaucoup de prudence, et, d'autre part, sur terre, le cœur est souvent astreint à un travail beaucoup plus fatigant que l'exercice de la nage.

Le plus souvent, l'accident arrive pendant que le baigneur plonge. Malheureusement, dans ces cas-là, la vraie cause est encore très peu connue. Or, cette cause a son siège dans l'organe de l'ouïe. A côté de sa fonction principale, l'ouïe a encore d'autres tâches à remplir, entre autres celle du maintien de l'équilibre. L'oreille interne contient un liquide (dit de Cotugno) dans lequel flottent des corpuscules qui sont en communication avec le sens de la vue et à l'aide desquels nous maintenons notre équilibre. Expérimentalement, sur des chiens auxquels on avait enlevé l'organe de l'équilibre, on a constaté qu'ils ne pouvaient plus ni courir, ni rester tranquillement debout, ni se tenir

couchés; leurs mouvements n'étaient qu'un chancellement et un tournoiement désordonnés.

Lorsqu'un baigneur plonge et que son sens de l'équilibre est anéanti, l'accident devient inéluctable. Le baigneur perd toute son orientation, il ne peut même plus faire le moindre mouvement ordonné. Il est irrémédiablement perdu.

Quelle est donc la cause du dérangement de cet organe?

C'est l'infiltration d'un peu d'eau dans l'oreille interne. Chez les personnes dont les tympans sont intacts, ce risque n'est pas à craindre; mais si l'eau pénètre dans une oreille dont le tympan est percé, l'homme s'écroulera immédiatement avec des accès de vertige. Un coup malencontreux sur l'oreille ou un choc brusque de l'oreille sur l'eau, en plongeant par exemple, peuvent faire crever le tympan. Donc les personnes atteintes de cette lésion courent un très grand danger en se baignant, surtout en plongeant; l'accès d'un peu d'eau dans l'oreille interne les perd irrémédiablement.

Il suffit déjà d'injecter de l'eau froide dans une oreille tout à fait intacte pour provoquer une agitation désordonnée des pupilles et causer des troubles de la vue.

Celui qui aurait de l'inquiétude au sujet de l'état de ses oreilles devrait les faire