

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 78 (1969)
Heft: 7

Artikel: Genuss geht über Gesundheit : zur Aktion "Gesundes Volk"
Autor: Pfister, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974370>

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: 14.01.2026

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

Genuss geht über Gesundheit

Zur Aktion «Gesundes Volk»

Der Mensch — mit wenig Ausnahmen — will zuerst geniessen und erst nachher gesund leben. Zwar schätzt ein jeder Gesundheit, und wir wünschen jedem, dem wir zugetan sind, vor allem Gesundheit und Wohlergehen. Aber das Leben geniessen, das geht vor, dem einen viel, dem andern weniger. Unter dem Titel «Vom gesunden Leben» meint Bethli im «Nebelspalter»: «... merkwürdigerweise sind die meisten, die ununterbrochen gesund leben, von der Wiege bis zur Bahre, ein bisschen langweilig und freudlos». Freude aber ist das, nach dem wir vor allem dürsten. Und selbst klar erkennend, dass die Freude der Gesundheit schaden könnte, sind wir ihr verfallen. «Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer wieder liest, welche Gefahr das Rauchen für seine Gesundheit bedeutet, hört in den meisten Fällen auf zu lesen!» So Winston Churchill. Es gibt aber daneben die Nichtraucher, und es gibt die Abstinenter, und unter diesen sind die Glücklichen und Freudebringenden proportional nicht weniger vertreten als die Zufriedenen unter den «Mässigen», «Normalen». Nicht allen ist das Freudebringende ein und dasselbe. Ein Pionier der Abstinenzbewegung verkündete einer Schar Jugendlicher, er hätte sich nicht so bald ein Auto leisten können, wenn er nicht als Abstinent und Nichtraucher viel Geld gespart hätte. Hier muss ich eine Zwischenfrage einschalten: Lieber Gesinnungsfreund (ich frage als Abstinent und Nichtraucher), sind Autofreuden gesund? Hilft nicht der Autofahrer tapfer mit, die Luft zu verpesten? «Durch zahlreiche Untersuchungen der medizinischen Wissenschaft ist bekannt, dass dem Benzpyren, das durch Abgase in die Atemluft, in das Wasser, auf Pflanzen und Staubpartikel gelangt, die stärkste kanzerogene Wirkung zugeschrieben wird.» Dies stellte Professor H. R. Schinz in der «Neuen Zürcher Zeitung» fest. Der Autofahrer muss im Laufe einer Woche viel giftige Abgase in die Atemluft verpuffen — damit sich der Wagen bezahlt macht —, und er sucht sich seine Opfer, vom Säugling bis zum Greis, vor allem in den Städten, wo viele Leute beisammen sind und wo ohnehin die Luft schon «dick» ist. Aber auch auf offenem Felde, auf der Autobahn ist er, der Autofahrer, nicht harmloser. Was er andern zufügt, fügen andere ihm zu, und gemeinsam in merkwürdiger Toleranz und Solidarität vergiften sie — wie wiederum Untersuchungen ergeben haben — auch die nähere Umgebung, wobei die Giftmengen im Gewächs so hoch sind, dass zum Beispiel Gras, bis fünfzig Meter von der Autobahn entfernt, nicht mehr als Futter verwendet werden dürfte. Das sind Schäden, die der Automobilist andern unbedacht, sorglos und mutwillig zufügt. Die eigene Gesundheit

des Vielfahrers wird strapaziert durch Haltungsschäden, Degeneration verschiedener Organe, vor allem muss er auch eine Abstumpfung der seelischen Kräfte durch eine Reizüberflutung in Kauf nehmen.

Es wäre zu überlegen, was uns der frohgemute Wanderer zu sagen hätte, der durch Felder und Wälder streift, die Welt auf seine Weise geniesst, etwa nach Gottfried Kellers Anweisung «Trink, o Auge, was die Wimper hält...». Wenn er begeistert von seinen Erlebnissen mit Marienkäfern, Spinnen berichtet, vom Gesang der Amsel, von Orchideen, Kristallen und Wolkengesichtern erzählt und sein Pfeifchen stopft und seinen Durst mit einem guten Tropfen Wein löscht, dann stellt sich wiederum die Frage, ob nun der kilometerfressende Autofahrer oder der Nikotin- und Alkoholsünder mehr an seiner Gesundheit Schaden nimmt...

Ab und zu fahre ich ganz gern Auto, und keineswegs nur deshalb, weil dieses bequeme Fortbewegungsmittel nun einmal da ist und «aus dem Leben unserer Zivilisation nicht mehr fortzudenken ist», wie ein Arzt sachlich richtig bemerkte, was aber noch keine Begründung für die Notwendigkeit enthält. Das Auto bringt mir oft Zeitgewinn und verschafft mir gelegentlich ein Vergnügen, auf das ich nicht gern verzichte. Trotz dieser Vorteile ist es gesundheitsschädlich, und ein Uebersehen wollen dieser negativen Seite wäre reine Selbsttäuschung. Genuss geht über Gesundheit; ich weiss, wovon ich rede, wenn ich diesen Titel gewählt habe.

Gesundbleiben heisst: alles mit Mass!

Wirklich? Mit dem Mässigkeitsbegriff kann man so ziemlich jede Grösse, jeden Grad der Hingabe an ein Geniessen verbinden, es ist ein Schwammbegegnung, der sich wunderbar dazu eignet, die eigene Haltung für die richtige, normale zu halten. Man redet sich so hübsch ein: Autofahren, wenn man es nicht übertreibt, muss nicht unbedingt der Gesundheit abträglich sein. Das lässt sich selbstverständlich auch von andern Genussmitteln sagen. Die Dosis macht's aus. Neigung und Vorliebe für ein Geniessen, das unserer Gesundheit abträglich sein kann, bestimmen meist die Dosis, und die Krankheit zeigt dann an, wie weit wir uns mit unserem Begriff der Mässigkeit geirrt haben. Aus solchen Erfahrungen heraus entstehen dann die Abneigungen und konsequenteren Enthaltungen gegenüber ungesunden Genussmitteln. Und gerade diese Feinde gesunden Lebens — so meint man oft (im Ernst) könnten mit vereinten Kräften unschädlich

gemacht werden, wenn nur die lieben Mitmenschen das gleiche zum Angriffsziel erhöben. Darum scharen sich die Apostel des Vegetarismus zusammen, die Alkoholgegner schliessen sich zur Kampfgemeinschaft gegen den von ihnen auserkorenen Volksfeind. Gegen Zucker, Nikotin und Drogenkonsum organisiert man einen Widerstand. Gewässerverschmutzung, Bodenvergiftung, Lärmquellen einer sich ausbreitenden Industrie, die Sexwelle in Reklamen und in der Vergnügungsindustrie rufen Gegner auf den Plan. Natur- und Heimatschutz werben um Mitglieder, damit ihre Anliegen eher Gehör finden. Sie alle stellen das Ueberbordende, das Masslose auf irgendeinem Gebiete fest, das das Volk krank werden lässt. Aber fast alle diese Pioniere für das «gesunde» Mass haben ihre Sonderzüglein bestiegen, sie gehen getrennt in kleinen Gruppen, eine jede ihr eigenes Fählein schwenkend und daher nur mit geringem oder gar keinem Einfluss auf das Volksganze. Darf man vielleicht hoffen, dass unter dem Motto «Gesundes Volk» sich auch eine «gesunde» Zusammenarbeit und Verständigung anbahnen wird?

Gesundbleiben nach Mass!

Eine weitere Hoffnung heftet sich an die Aktion 1969, indem zu erwarten ist, dass hier nicht nur über die möglichen Schäden von Genussmitteln aufgeklärt wird, dass nicht nur gewarnt, sondern vor allem empfohlen und Begeisterung geweckt wird, dass wirkliche Massarbeit geleistet wird, indem die Umwelt dem gesunden Lebenswillen angepasst wird. Denn — ich wiederhole — wohl möchte jeder Gesundheit, aber zuerst, das heisst noch wichtiger, noch naheliegender ist die Lebensfreude, nicht das Verbot, sondern das Angebot, für viele das bedenkenlose Geniessen, ja das gefährliche, gewagte, abenteuerliche Ausschweifen. Es scheint paradox: gerade das gesunde, starke, das junge, aufbauende Leben sucht das Wagnis, auch den Widerstand, es will sich erproben. Es lockt der Abgrund in den Bergen, die Schussfahrt auf der Piste, der Rekord, der Preis, die Anerkennung für die Leistung, wobei vielfach die Gesundheit aufs Spiel gesetzt wird.

Geltungsdrang verscheucht Bedenken. Versucht jemand, aus der Reihe zu tanzen und das Schädliche abzulehnen, dann kann er etwa hören: «Magsch du das nid verlide?» Es ist darin das Eingeständnis enthalten, dass es schädlich ist — man ist also informiert! —, aber man empfindet es als ein Zeichen der Stärke, dass man als Mann,

als moderne Frau, als Erwachsener, als Kollege oder Kollegin, als angenehmer Gesellschafter dieses kleinen, persönlichen Opfer doch auf sich nimmt. Der Gewinn: Prestige, Aufgenommensein in der Gruppe, im Kollektiv. Die Kraft zum Alleinstehen ist nur wenigen gegeben. Die Erwachsenenwelt lehrt den Jugendlichen durch das praktische Beispiel, dass Alkohol und Nikotin erfolgreiche Leute im Leben bis ins hohe Alter begleiten, und dies vermindert beim noch Gesunden die Bedenken und die Vorsicht. Eine natürliche Neugier überwindet auch leicht die meist nicht ausgeprägten moralischen, weltanschaulichen, religiösen Hemmungen. Leitbilder prägen sich über die Vorbilder und Autoritäten heran, die selten genug auf eine gesunde Lebensweise hinführen. Warum also nicht auch geniessen?

Damit wird klar, wo der Hebel anzusetzen ist, wenn wir, den inneren Voraussetzungen Rechnung tragend, das Ziel einer Gesundheitserziehung verfolgen wollen: *Es gilt, der Lebensfreude die richtige, gesunde Nahrung zu bieten.* Vermag eine noch so gute Aufklärung über die schädlichen Wirkungen vieler Genussmittel, wie sie die Aktion «Gesundes Volk» vor allem an die Jugend herantragen will, eine andere Haltung, als sie die älteren Volksteile bekunden, zu bewirken? Kaum. Die Aktion 1969 wird zur stumpfen Waffe, wenn sie nur aufklärt und wiederholt, was schon oft getan wurde. Die Misserfolge in Serie müssten es eigentlich allen Gesundheitsaposteln schon längst gezeigt haben, wie wenig dieses Bemühen Früchte trägt. Professor Hartmann, Rektor der Medizinischen Hochschule in Hannover, schreibt von der «röhrenden und hilflosen Zimperlichkeit», mit der heutzutage noch Gesundheitserziehung betrieben werde. Gegen die mit allen Mitteln der modernen Werbepsychologie betriebene Industriepropaganda für Nikotin und Alkohol nähme sich die heutige Aufklärung über die Suchtgefahren teilweise so aus, als ob hier mit Pfeil und Bogen guter und spitzer Argumente eine massive und raffiniert gestaffelte propagandistische Panzerwelle aufgehalten werden sollte. Und weiter erklärt er, «dass in der Zukunft Gesundheitserziehung nicht mehr durch einen Appell an die Vernunft, durch gutes Zureden möglich sei. Gesundheitserziehung und Gesundheitsverhalten müssten von früh an intensiv geübt werden, um zur zweiten Natur des Menschen zu werden und in seine unterbewussten Gewohnheiten und Haltungen einzugehen.»

Hier wird auf das dauernden Erfolg verheissende Vorgehen hingewiesen: dass es gilt, den Menschen an andere Sitten und Bräuche zu gewöhnen, am besten vom ersten

Lebenstage an; denn in den ersten Lebensjahren wird, nach übereinstimmenden Ansichten moderner Psychologen, die spätere Lebenshaltung vorgeprägt. Wie aber sollten Eltern neue Wege gehen können, wenn sie nicht wissen, was sie anders als bisher tun müssen? Dr. Fritz Wartenweiler erklärte: «Die Schulung der Eltern von heute zur Erziehung ihrer Kinder von morgen muss zur zentralen Aufgabe jeglicher Erwachsenenbildung werden.» Die Eltern, die Erzieher der Generation, die die Zukunft mitbestimmen wird, haben es in der Hand, ob eine gesündere Lebensführung Platz greifen wird. In einer aufzubauenden Elternschulung werden vor allem die leibbildprägenden Einflüsse und die Gewohnheiten und sittenbildenden Kräfte besprochen werden müssen. Es gilt, in unsren Kindern die guten Wünsche, die Wünsche nach edlen Freuden zu wecken und zu befriedigen. Lenken wir ihre Begehrungen in gesunde Bahnen, führen wir sie zum gesunden Genuss! Jede Generation verändert das Antlitz der Welt; in welcher Richtung die Entwicklung geht, das bestimmen die Bildner der Jugend. Die neue Elterngeneration wird bald einmal — gern oder ungern — feststellen müssen, dass die Pädagogik vom Verzichtenlernen, vom Wartenkönnen fehlt. Mit dieser Situation, die wir der technischen und wirtschaftlichen Entwicklung verdanken und die wir mit den neuen Kommunikationsmitteln selbst herbeigeführt haben, muss man sich auseinandersetzen, und es überrascht nicht, wenn gerade die erzieherisch begabten Eltern sich zum Erfahrungsaustausch in Elternschulen einfinden.

Wenn Leute des gehobenen Standes von einer «Erziehung zum Verzicht» sprechen, dann verstehen das junge Leute, die in unsre Konjunkturüberhitzung, in unsren mit allen Mitteln beschleunigten Wohlstand und die «Wegwerf-Kultur» hineingeboren sind, nicht. Wer soll eine solche Verzichtshaltung den hoffenden, strebenden Jugendlichen, die erfüllt sind von Erwartung auf eine Welt, die ihre Sehnsüchte stillt, verständlich machen? Wenn ein Pfarrer vor der «Zuvielisation» warnt, wenn ein Professor erklärt, man müsste «zu einer echten asketischen Einstellung gelangen», dann stellt sich natürlich dem jungen Bürger die Frage, wo da die untere und obere Grenze zu denken wäre.

Für eine Verwöhnungspädagogik!

Den Kindern mehr bieten, ihnen zukommen lassen, was uns versagt blieb, das liegt dem fortschrittlichen Denken

näher. Es entspricht auch dem natürlichen Verlangen wohlmeinender Eltern eher. Aber verwöhnen und verwöhnen ist zweierlei. Diese Ueberlegung ist nicht nur wesentlich, sondern entscheidend, wenn ein gesünderes Volk heranwachsen soll. Der Vorschlag einer Verwöhnungspädagogik könnte leicht zu Missverständnissen führen. Zunächst berücksichtigt er den wirtschaftlichen Wachstumsprozess, der sich nicht von erzieherischen Idealen her zurückbinden, wohl aber lenken lässt! Man muss sich eben überlegen, und der Erzieher ist frei in dieser Entscheidung, mit *was* man Kinder und Jugendliche verwöhnen soll. Man darf zum Beispiel nicht alles bewilligen und anschaffen, was eine geschäftstüchtige und suggestive Werbung ihnen aufzudrängen sucht, oder was uns Bequemlichkeit verschafft. Man verwöhne sie mit Angeboten sinnvoller Freizeitvergnügen, die ihnen keine Zeit mehr lassen, schädlichen Ersatzfreuden nachzugehen. Geniessen muss nicht unbedingt schaden! Man sollte Kindern vor allem reichlich Spielraum geben. An vielen Orten leben Kinder in dieser Hinsicht nicht nur asketisch, sondern in eigentlichen Gefängnissen. Man müsste der Jugend Spiel- und Sportplätze bieten, und zwar ausreichend, das heisst ein Mehrfaches dessen, was heute zur Verfügung steht. Man müsste grosszügig bemessene Freizeitanlagen bereitstellen, wo die Jugendlichen schon bei der Einrichtung selber Hand anlegen und wo sie die gestalterischen, schöpferischen Kräfte betätigen können. Studier- und Experimentierstuben haben schon längst ihre Anziehungskraft bewiesen. Jedes grössere Dorf müsste heute, um auf der Höhe der Zeit zu sein, zum Beispiel eine Eislaufbahn, ein Hallenbad besitzen.

Schön, aber wer soll das bezahlen, das kostet doch viel Geld. Nun, man muss sich eben überlegen, wie man zu diesen Mitteln kommt. Vielleicht könnte der Erwachsene die Verzicht-Pädagogik einmal an sich selber ausprobieren. Man müsste also das Zuviel dorthin lenken, wo das Zuwenig ist! Die Belastung des Schädlichen zugunsten des Erwünschten erweist sich als eine gangbare — es gibt sie schon in manchen Ansätzen —, in ihrer Wirkungsweise sehr zweckmässige Lösung. Wie dies auf demokratischem Wege, freiheitlich und ohne staatliche Bevormundung und dirigistische Kulturlenkung funktionieren könnte, legte ich in der Schrift «Um ein freieres Menschenstum» (Bircher-Benner-Verlag, Zürich) dar. Es gilt nur (das nun ist allerdings nicht wenig und braucht Zeit), die nötige Einsicht im Volke herbeizuführen.

Für die praktischen Belange könnten Wettbewerbe die nötigen Ideen liefern. Oder der Freizeitdienst der Pro

Im Labyrinth von Gewohnheit und Sucht

Professor Dr. med. Heinrich Meng

Juventute, das Jugendrotkreuz könnten beim Planen behilflich sein, falls man den bestehenden Jugendgruppen selbst wenig zutraut. Um diesen Zukunftsträumen eine reale Grundlage zu geben, müssten Kostenberechnungen und eine Aufstellung der möglichen Einnahmequellen ausgearbeitet werden. Den Freunden, denen ein gesundes Volk am Herzen liegt, den Jugendlichen, die als Stimmbürger und Steuerzahler das künftige Leben mitbestimmen, erläutere man das Mögliche mit konkreten Beispielen, etwa so: In einer mittleren Stadt von 30 000 bis 40 000 Einwohnern, wie zum Beispiel Thun, gibt die Bevölkerung für Alkohol mindestens 12 Millionen Franken aus. Für Zigaretten über 7 Millionen. Jährlich! Schon mit einer Steuererhebung von 10 Prozent (das ist, verglichen mit manchen andern Ländern, noch wenig) auf diesem abbauwürdigen Ueberkonsum ergäbe dies rund 2 Millionen Franken. Zwei Millionen Franken, jährlich, die allein in dieser Stadt für wünschenswerte Dinge für die Jugend zur Verfügung stünden! Sportplätze, Jugendhäuser, Hallenbäder, Eisbahnen könnten gebaut und der Jugend zu ihrer körperlichen und geistigen Erziehung gratis zur Verfügung gestellt werden. Allerdings würde dadurch das Päckchen Zigaretten 20 Rappen mehr kosten, das Bier, den Wein, den Whisky zahlte man etwas teurer. Dabei ist anzunehmen, das heisst, es entspricht der Erfahrung, die man da und dort gemacht hat, dass der Konsum des Gesundheitsschädlichen etwas zurückginge. Wer aber wäre schon dagegen, wenn damit der Jugend gedient ist, wobei gleichzeitig allen geholfen würde, gesünder zu leben?

Paul Pfister

Die vielschichtigen Ursachen der verschiedenen Suchtgefahren zu erforschen, ist das Anliegen von Professor Dr. med. Heinrich Meng, dessen an der Lindauer Psychotherapiewoche 1965 gehaltenen Vortrag wir in unserer Zeitschrift veröffentlichen. Der Weg zu einem gesunden Leben im geistigen und körperlichen Bereich war seit je das Anliegen des bekannten Basler Psychohygienikers. Das geht namentlich aus dem ersten Teil des Vortrages hervor, in dem Professor Meng schildert, wie er schon während der Studienzeit zahlreiche Anregungen, aber auch Zielsetzungen für seine spätere Tätigkeit erhielt, sei es durch die Begegnung mit dem bekannten Psychiater Auguste Forel oder mit Sigmund Freud.

Es ist ein Zeichen unserer wirren Weltnotkonstellation, dass Politiker, Soziologen, Psychologen, Aerzte einen Ariadnefaden suchen, der aus dem Labyrinth des Chaos herausführt. Dass es ein Labyrinth mit vielen Irrgängen und Wirrsalen ist, lässt einen Vergleich mit dem im Mythos geschilderten Labyrinth in Kreta zu.

Das heutige Labyrinth enthält eine spezielle Labyrinthkammer: das Labyrinth der Süchte, unter denen in den sogenannten Kulturländern der Alkoholismus zentral ist. Es liegt in der Natur des Menschen, dass das Ziel einer Ausrottung der Süchte nicht erreichbar ist. Mit anderen Worten: Was wir tun können, ist relativ und nicht absolut.

Unter Alkoholismus verstehe ich — und lehne mich dabei an die Forschungen von Solms an —: die verschiedenen Formen von regelmässigem oder unregelmässigem Alkoholkonsum, der zu sozialen, seelischen oder körperlichen Schädigungen geführt hat. Diese Definition sprengt den Rahmen der medizinischen Definition.

Es war in Freiburg im Breisgau von 1906 bis 1908 — also vor mehr als einem halben Jahrhundert —, als sich ein Kreis von jungen Lebensreformern zusammenschloss. Wir lehnten die Trinksitten ab. Wir wollten durch einen neuen Lebensstil wahr machen, dass ein Dasein ohne Alkohol — Feind klaren Denkens und beherrschter Leidenschaft — menschenwürdiger sei, gemessen am Dasein des «Spiessers».

Wir nahmen Kontakt mit Auguste Forel auf. Durch ihn wurde die Grundlage gelegt, dass wir uns ärztlich, soziologisch und weltoffen mit dem Alkoholismus als Teil der Süchte auseinanderzusetzen und an ihrem Abbau mitzuhelpen haben. Auf dem Weg zu diesem Ziel war uns die persönliche Enthaltung von Alkohol selbstverständlich.