

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 16 (1906)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Alkohol und soziales Elend  
**Autor:** Forel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038045>

### **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:** 09.02.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

### Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1906.

**Inhalt:** Alkohol und soziales Elend. — Der Einfluß der Gemüthsharmonie auf die Gesundheit des Körpers. — Erblichkeit und Tuberkulose. — Korrespondenzen und Heilungen: Leberleiden; Rheumatismus; Syphilis; Abortus; Lungenleiden; Rheumatismus; Brustaffektionen, Atemnot, Fieber; Geschwulst am Oberschenkel; Luftröhrenentzündung; Lungenwindpocken; Magenleiden; Sauter's Mittel; Nervenschwäche; Magenschwäche. — Anzeigen: Villa Paracelsa.

#### Alkohol und soziales Elend.

Vortrag von Prof. Dr. Forel.

Gehalten in der Versammlung eines Abstinenzvereines in Zürich.

Hochgeehrte Versammlung,

Von einem sozialistischen Redner der letzten Versammlung wurde mit vollem Rechte zu Gunsten der Abstinenz das geflügelte Wort v. Laßalle über die „verfluchte Bedürfnislosigkeit“ angerufen. Neulich brachte die Neue Zürcher-Zeitung einen Aufsatz, wo ein betreffendes Beispiel die künstlichen Bedürfnisse als Förderer der Zivilisation illustrierte. Jrgendwo in Kleinasien konnte man die Eingebornen trotz aller Versprechungen von Löhnen nicht zur Arbeit bringen. Sie fanden sich glücklich im Nichtstun, verhöhnten das Geld der Europäer sobald sie das notdürftigste an Nahrungsmitteln und Kleidung hatten. Nun kam man auf die Idee, ihnen reinliche Häuser zu bauen, sie wohnlich einzurichten, so daß eine angemessene Kleidung und sonstige zivilisatorische Bedürfnisse mit dieser Art des Wohnens verknüpft wurden. Nun gewöhnten sie sich daran und zwar so, daß sie anfiengen

regelmäßig und fleißig zu arbeiten, nur um diesen künstlich anerzogenen Bedürfnissen genügen zu können.

Wir verkennen keineswegs die soziale Tragweite dieser Tatsachen, welche entschieden der Philosophie eines Diogenes Unrecht geben, denn wenn ein Diogenes bei größtmöglicher Bedürfnislosigkeit ein gebildeter Philosoph bleiben kann, so kann es die unzählige Schaar derjenigen, unter welchen er vergebens mit seiner Laterne einen Menschen suchte, eben nicht. Eine zu große Bedürfnislosigkeit führt zur Faulheit des Körpers und des Geistes, zum sozialen Rückschritt, zur Entartung, wenigstens in geistiger Beziehung. Wir erkennen somit voll und ganz mit den Sozialisten an, daß in ihrem aufstrebenden Wege zum Ideale des Guten und Schönen die Menschheit künstliche Bedürfnisse sich anschaffen muß. Und mit Herrn Lang betonen wir mit aller Entschiedenheit, daß der Abstinenzbedürfnisvoller als der Trinker wird, denn der letztere verliert viel an höheren Bedürfnissen in der Markose des Alkohols.

Doch sind alle Schlagwörter gefährlich wenn man sie einseitig auf die Spitze treiben will. Nicht alle künstlichen Bedürfnisse sind gut.

Nicht alles in dem buntscheckigen Gemisch, das wir Zivilisation zu nennen pflegen, ist gut, d. h. nicht alles darin hat die Tendenz die Menschheit zu erheben, idealer und besser zu gestalten. Weit entfernt davon! Es ist einer der gewöhnlichsten Fehler oberflächlicher Kenner des Menschen, das Kind mit dem Bade auszuschütten, d. h. durch Schlagwörter sich blenden zu lassen und nur eine Seite der Fragen zu sehen. Die wahre Weisheit lehrt uns dagegen stets und überall das Gute zu fördern und das Schlechte zu bekämpfen. Es gibt viele gute und fördernde Bedürfnisse; es gibt aber auch schlechte, die Menschheit lähmende und zerrüttende Bedürfnisse. Hätte der Weiseste die Macht, die Zivilisation in rein erhebendem Sinne zu fördern, so würde er nur gute Bedürfnisse fördern, für die schlechten dagegen die höchstmögliche Bedürfnislosigkeit, trotz Lassale's Worten, zu erzielen suchen.

Ich hatte vor zwei Jahren das Vergnügen eine Reise nach Bulgarien zu machen, die mir viel Interessantes vor Augen führte. Die Bulgaren sind seit ihrer Befreiung ein aufwärtsstrebendes Volk. Mit patriotischer Begeisterung und mit aller Energie suchen sie sich auf die Höhe der zivilisirten Völker Europas aufzuschwingen. In allen Dörfern errichten sie Schulen welche die schönsten Häuser des Dorfes sind. Die alten schmierigen türkischen Bauten werden überall nach Kräften durch reinliche, moderne Häuser ersetzt. Ordnung und Sicherheit werden überall an Stelle des früheren Räuberunwesens durchgeführt. Man sucht die Wissenschaften, die Nationalgeschichte, die Literatur, die Poesie im nationalen Sinn zu fördern. Eine höhere Schule in Sophia strebt darnach, Universität zu werden. Spitäler und Irrenanstalten werden gebaut um die Kranken zu pflegen. Man schickt alljährlich intelligente Bulgaren unter großen Opfern an westeuro-

päische Hochschulen, auch zu uns in die Schweiz, um ihnen höhere Bildung in allen Zweigen zu verschaffen. Das alles ist gut. Das sind erhebende zivilisatorische Faktoren, deren Wohltat frisch das ganze Land durchzieht. Aber ich kann die trübe Seite der Sache nicht verhehlen.

Die Bulgaren waren von jeher ein nüchternes, etwas verschlagenes, aber fleißiges, durchaus sittliches, ernstes und sparsames Volk. Die hauptsächlich von Wien aus nach Sophia importirte Zivilisation hat aber zu den genannten Dingen auch die Viederlichkeit, die bisher unbekannten Prostitutionshäuser, die Trinkgewohnheit und die Verschwendungssucht mit sich gebracht. In den größeren Städten fängt die frühere außerordentliche Ehrbarkeit des Familienlebens an schwer darunter zu leiden. Die ehedem außerordentlich zurückgezogen lebende, einfache und treue Bulgarenfrau fängt an, in Putz- und Verschwendungssucht den Ertrag der Arbeit ihres Mannes zu vertun. Dies ist besonders bei den Beamtenfrauen bemerkbar, und daran sind die Hofstetten nicht ohne starke Mitschuld. Ehebruch, Unzucht, Prostitution, sogar unehliche Kinder waren früher in Bulgarien nahezu unbekannte Dinge. Jetzt schießt dieses Unkraut zuerst in den Städten auf und wird von Männern begünstigt, welche eben nicht verstehen, daß wenn man ein Volk zivilisiren will, man von den sogenannten Früchten der Zivilisation eben nur die guten und nicht auch die schlechten einführen sollte. Das gleiche gilt von den Trinksitten. So scheinen diese Schmaroger der Zivilisation sich auch in diesem jungen, so würdigen und interessanten Lande an dieselbe unter schön klingenden Namen gleich anfangs anzuklammern, um ihr sogleich den Fäulniskeim einzupflanzen.

Schlechte Bedürfnisse machen den Menschen faul und egoistisch, verleiden ihm die Arbeit oder machen ihn arbeitsunfähig. Sie nagen



beständig an dem zivilisatorischen Fortschritt, den die guten Bedürfnisse erzeugen, und drohen denselben zu zerstören. Es ist somit ein verhängnisvoller Irrtum, die schlechten Seiten, oder besser gesagt, die korrumpirenden Schmaroker der Zivilisation als Bedingungen derselben anzusehen.

Wenn es wahr ist daß eine zu große Bedürfnislosigkeit zur Faulheit, Dummheit, Entfäulung und tierischen Barbarei zurückführen kann, so ist es nicht minder wahr, daß schlechte Sitten und korrupte Bedürfnisse der Zivilisation in eben den gleichen Sumpf führen, sobald sie das Uebergewicht bekommen. Dieses lehrt die ganze Weltgeschichte, aus welcher die Menschen so wenig zu lernen pflegen. Wir wollen versuchen einige Hauptbeispiele von guten und schlechten Bedürfnissen anzuführen:

#### Gute Bedürfnisse.

1. Reinlichkeit. Man hat mit Recht gesagt, daß man die Höhe der Zivilisation an seinem Verbrauch an Seife messen kann, und sicher ist es, daß fast alle tiefstehenden, nachlässigen, geistig trägen Völker zugleich schmutzig sind. Die Reinlichkeit erfordert Arbeit und geistige Regsamkeit. Sie wird zu einem der förderlichsten, künstlichen, zivilisatorischen Bedürfnisse.

2. Häuslichkeit. Sie ist mit der vorigen sehr nahe verwandt, fördert das Familienleben durch die Entwicklung des Konforts und des Geschmacks im Schmücken und Ausstatten einer Wohnung, zugleich aber auch die Sparbarkeit durch Vermeidung alles unnötigen Luxus und durch die Kunst, in geschickter Weise mit Wenigem viel Gutes und Schönes zu Stande zu bringen. Wir meinen hierin die mit Recht berühmte Kunst der echten deutschen Hausfrau.

3. Alle Bedürfnisse der geistigen Entwick-

lung und Belehrung des Menschen in allen Zweigen des Wissens, in der einfachen schlichten Kunst des Schneiders, des Schusters und des Schreiners, in der heute viel zu sehr verschmähten Kunst des einfachen Landarbeiters, durch die komplizirteren des Mechanikers, des Bautechnikers, des Industriellen u. a. m. bis zu den höheren Leistungen der Geschichtsforschung, der Geographie, der Mathematik, der Sprachwissenschaften, der Naturwissenschaften, der Medizin, des Rechtes, und zu den allerhöchsten Leistungen des menschlichen Denkens, der Psychologie, der Logik und der Metaphysik.

Die Betätigung des Menschen in all' diesen Dingen gehört zu den Bedürfnissen, welche die Zivilisation zu ihren höchsten Idealblüten emporhebt. Sie lassen sich mit einem Worte zusammenfassen: Die Arbeit. Somit muß vor allem die Arbeit selbst zum Bedürfnis und zwar zum Hauptbedürfnis werden.

4. Die Aesthetik. Das ganze Gebiet der Kunst gehört auch zu den schönsten und segensreichsten Bedürfnissen der Menschheit; erhebend im höchsten Grade sind die edlen Leistungen der Musik, der Malerei, der Skulptur, der Gewerbekunst. Freilich schwebt ein gewisser Unstern über einem beträchtlichen Teil der großen Künstler, deren schaffende Phantasie oft krankhafte Seiten hat, die sie zur Unsittlichkeit und Korruption führt. Die Einen verkommen in Luxus und Verschwendungssucht, die Anderen in liederlichen Exzessen, Trunksucht und dergleichen mehr. Die große Schaar künstlicher Stümper, deren Eitelkeit, verbunden mit der Unfähigkeit, selbst Neues und Großes zu schaffen, nichts anderes weiß als die wahren künstlerischen Größen nachzuäffen und zu bestehlen, pflegt nun wirklich den Schein für den Kern, die krankhaften Verirrungen vieler dieser Meister für ihre Kunst selbst zu halten. Aus dieser bedauernswerten Erscheinung ent-

stehen heutzutage zahllose pathologische Verzerrungen der Kunst, vor welchen wir hier warnen möchten, indem wir den Satz aussprechen, daß eine wahre Aesthetik niemals mit der wahren Ethik in wirklichem Widerspruch sein darf. In seinen Studien über Aesthetik hat der leider verstorbene Professor Soret in Genf überzeugend dargetan, wie dieselbe in der höchsten Harmonie des Ganzen bei der größten Mannigfaltigkeit des Einzelnen besteht. Die Verherrlichung des Schlechten (ich meine nicht seine Darstellung) ist aber die Verherrlichung der Disharmonie und daher an sich unästhetisch.

5. Die Ethik, d. h. der Altruismus, die Gesittung, ist neben den zwei vorhergehenden und eigentlich denselben superordinirt, das stärkste der zivilisatorischen Bedürfnisse. Ja, das ethische Bedürfnis ist die Grundlage der wahren Religion und zwar eben aller Religionen, die Anspruch auf diesen Namen machen dürfen. Nicht theoretisch, sondern praktisch sollte sie zum Zweck und Ideal der täglichen Arbeit aller Menschen werden, sollte sie Lebenszweck und Bedürfnis eines Jeden sein.

Wie viele edle zu befriedigende Bedürfnisse gibt es nicht in der Kultur der Nächstenliebe, der täglichen Aufopferung seiner Gelüste für das Wohl der andern, in der Freude an der Freude anderer, in dem Bedürfnis nach uneigennütigen Leistungen zum Frommen der ganzen Menschheit und in der reinen Freude an deren Gelingen, in der beständigen Ueberwindung seiner eigenen Triebe und Schwächen zu Gunsten der Harmonie des Ganzen!

Diese Beispiele dürften genügen um die Berechtigung des Gluckes Cassales über die „Bedürfnislosigkeit“ vollständig darzutun.

(Fortsetzung folgt).

## Der Einfluß der Gemüthsharmonie auf die Gesundheit des Körpers.

Kellenberger, Nervenarzt in Walzenhausen, Herisau.

Im heutigen Zeitalter; im Zeitalter des Fortschrittes aller materiellen Richtungen, im beständigen Jagen nach Vervollkommenung irdischer Bequemlichkeit und irdischen Genusses, im Zeitalter wo die Gegensätze sich immer mehr und schärfer ausprägen, wollen wir uns wieder einmal im Geiste zurückversetzen in jene wohlige Behäbigkeit, in jenen Ruhestand des Gemüthes, welcher im Stande ist das seelische Gleichgewicht des Menschen wieder herzustellen.

Liegt es nicht im Bestreben und in der Natur des Individuums diesem innern Drange Folge zu leisten, und doch wie weit entfernt sucht man das was den Menschen in den himmeligen, behaglichen Glückszustand versetzt, welcher einen so intensiven Einfluß ausübt auf den Gesundheitszustand des ganzen Organismus.

Betrachten wir einmal die harmonische Tätigkeit des ganzen menschlichen Organismus, versetzen wir uns in die Tätigkeit der Psyche jedes Einzelnen, dann werden wir herausfinden, welch' unendlich großen Einfluß die Gemüthsharmonie auf die Gesundheit des Körpers ausübt. Was ist Krankheit und was ist Gesundheit, was ist Frohsinn und was ist Niedergeschlagenheit, was ist Glück und was ist Unglück; sind diese Empfindungen sichtbar oder unsichtbar?

Wie eine wogende Welle übt der Gedanke als unsichtbare Macht seinen Einfluß auf den Organismus des Menschen. Krankheit ist eine Disharmonie zwischen Körper und Geist in irgend welcher Form, Gesundheit ist Harmonie zwischen Körper und Geist; Frohsinn ist der