

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 8

Artikel: Alkohol und soziales Elend [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Forel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038049>

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 Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1906.

Inhalt: Alkohol und soziales Elend (Schluß). — Wie wird man alt? (Schluß). — Fort mit dem Korsett. — Korrespondenzen und Heilungen: Nervenschmerzen, Kopfschmerzen; Gebärmutterblutungen, weißer Fluß; Magenleiden; Darm-Scheidenfistel; eiternde Wunde; Bandwurm; Kolayo; Stomachicum Paracelsus; Herzkrankheit; Muskelrheumatismus; Brustkrebs; Hüftschmerz. — Kleine Mitteilung: Birnen und Apfel in Wolle. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Alkohol und soziales Elend.

Vortrag von Prof. Dr. Forel.

Gehalten in der Versammlung eines Abstinenzvereines in Zürich.

(Fortsetzung und Schluß).

Betrachten wir nun die Folgen der Trinkgewohnheit im Licht dessen was wir gesagt haben, und vergleichen wir dieselben mit der von uns bei Abstinenzgewohnheiten beobachteten.

Gute Bedürfnisse.

1. Die Reinlichkeit wird, das muß jeder zugeben, durch den Alkoholgenuss beeinträchtigt, durch die Abstinenz erhöht.

2. Die Häuslichkeit wird im höchsten Grade durch die Trinkfitten und das Wirtshausleben, ebenso das Familienleben, zerstört, während die Abstinenz überall da, wo die Vorbedingungen dazu existiren, dieselbe eminent fördert. Es ist wahrhaft nicht nötig ein Wort mehr darüber zu verlieren.

3. Alle geistigen Leistungen, von den einfachsten bis zu den höchsten, werden durch Alkoholgenuss sowie durch alle Narkosen ge-

hemmt oder gelähmt, durch die Nüchternheit dagegen gefördert. Wer noch daran zweifeln möchte, trotz allen Lehren der täglichen Erfahrung, der wolle die prachtvollen Studien von Prof. Kräpelin in Heidelberg, über Einwirkung des Alkohols auf die einzelnen elementaren psychischen Tätigkeiten, studieren. Auch die Muskelarbeitsfähigkeit wird durch den Alkoholgenuss, wenn auch im minderen Grade, beeinträchtigt. Alle diese Dinge sind experimentell hunderthalb erwiesen worden, und der Abstinent ist caeteris paribus stets körperlich und geistig leistungsfähiger als selbst der mäßige Trinker.

4. Ästhetik. Der Trinkkumpf ist das Grab des Schönen und öffnet Tür und Tor zur Disharmonie der Orgie. In seinen mildesten Formen lähmst er freilich nur bis zu einem gewissen Grade die ästhetische Empfindungs- und Schaffensfreude, wie er es für alle anderen Geistesätigkeiten tut.

5. Ethik. Noch mehr womöglich als die Ästhetik, wird das ethische Gefühl vom Alkohol ertötet. Die bekannte Zahl der 70—80 Prozent der Verbrechen gegen Personen welche von Alkoholikern oder Berauschten begangen

werden (deutsche Statistik von Baer; Statistik von Otto Lang), sprechen von selbst. Die Rohheit, die tierartige Brutalität und die Rücksichtslosigkeit, welche der Alkohol im menschlichen Gehirn erzeugt, sind sprichwörtlich.

Die Arbeitsfähigkeit und die Arbeitslust werden durch den Alkohol allseits beeinträchtigt. Der Alkohol ist einer der größten Feinde der guten zivilisatorischen Bedürfnisse. Mit vollem Recht sagte somit Herr Lang daß die Trunksitten in hohem Maße, die „verfluchte Bedürfnislosigkeit“ steigern. Jeder Beobachter kann dies in den Wohnräumen einer Trinkerfamilie sehen, weil es dort fraß hervortritt. Zwischen den Abstinenten und dem sogenannten mäßigen Trinker, dem Wirtshaustrinker aller Stufen, ist der Kontrast weniger frappant, weil er nur ein allmählicher ist.

Schlechte Bedürfnisse.

1. Faulheit und körperliche Verwöchlichkeit werden durch die Trunksitten befördert, durch die Abstinenz bekämpft. Der Alkohol tötet die Langeweile. Die Langeweile ist aber, neben der Not, die Mutter der Arbeit. Der Abstinent hat einen guten Magen, kann nicht lange im Wirtshaus kleben, kommt infolgedessen vielmehr zu körperlicher und geistiger Uebung und verweichlicht viel weniger.

2. Kurbedürfnisse. Die Statistik von Dr. Drysdale über die Zahl der Krankheitswochen für die gleiche Zeitperiode bei Abstinenten und Nichtabstinenten in Krankenkassenvereinen, ergiebt $7\frac{1}{2}$ Wochen für die Abstinenten und $24\frac{1}{2}$ bis $27\frac{1}{2}$ Wochen für die Nichtabstinenten (Mäßigen). Sapienti sat.

3. Die Steigerung egoistischer, tierischer Triebe, speziell auch des Geschlechtstriebes in seinen unmäßlichen und schmutzigsten Verirrungen ist eine so zweifellose Folge des Alkoholgenusses, daß auch hier lange Beweis-

führungen überflüssig sind. Darüber könnte der Irrenarzt viele traurige Details erzählen die hier nicht am Platze sind.

4. Das Verlust von Zeit und Kraft in Nichtstun wird von den Trunksitten gefördert, während allerdings der äußere Putz und manche Neuerlichkeiten von ihm unabhängig sind. Das Kartenspielen ist immerhin stark mit dem Wirtstisch verbunden und auch das Hazardspiel nicht ganz ohne Zusammenhang mit ihm.

5. Der Kaffeeklatsch gehört eigentlich nicht zum Alkohol, dafür aber der Bierwitz, der fast noch schlimmer ist, und sicher ist es, daß das Wirtshausleben oberflächliches Geschwätz und Geschreibsel im höchsten Grade fördert. Was aber noch schlimmer ist und worauf Herr A. Blocher mit vollem Recht aufmerksam macht, ist, daß der Geschmack für eine höhere, feinere Literatur, für den Genuss unserer klassischen Autoren, an die Vertiefung in die höchsten Probleme der Naturwissenschaften und anderer Wissenschaften am Wirtstisch erstirbt und durch den Geschmack am albernen Tagesgeschwätz der Winkelblätter ersetzt wird, das freilich einem alkoholisierten Gehirn weniger Mühe zum Auffassen gibt. Wir können uns nicht versagen hier ein anonymes Gedicht, unterschrieben mit A. zu zitiren, das in der Nr. 20 des „Deutschen Gut-Templers“ vom 29. Oktober 1893 erschienen ist.

Das Volk der Trinker und Dichter.

Wenn des Tages Arbeit ist mühsam vollbracht
Vom Volke „Der Denker und Dichter“,
Dann treibt es sie fort zum Fasse mit Macht,
Das den Geist erhellt und das Feuer entfacht,
Das Mut gibt und rote Gesichter.

Er ist ein stets durstiger, trinkender Sturm,
Der Deutsche. „Die Denker und Dichter“,
Sie ziehen sich allabendlich voll wie ein Schwamm
Im „Löwen“, im „Bären“, im „Röß“ u. im „Lamm“,
In der „Tonne“, in der „Tanne“, im „Trichter“.

Hier sitzt am Stammtisch zusammengepreßt
Eine Sammlung der „Denker und Dichter“;
Sie schwatzen und lachen und kleben so fest,
Sie trinken die „Ganzen“, die „Halben“, den „Rest“,
Bis am Morgen erloschen die Lichter.

Drum dreht um das Eine tagaus und tagein
Sich stets ihr „Dichten und Denken“,
Eins vereinigt sie alle, ob groß oder klein,
Das bayrische Bier ist's, der Schnaps und der Wein
In den Klubs, den Kneipen und Schänken! A.

Wir hätten uns nicht erlaubt dieses Gedicht zu erwähnen, wenn es nicht in einem deutschen Blatte, offenbar von einem Deutschen verfaßt, erschienen wäre. Uebrigens paßt der Inhalt für Belgien, die Schweizer und fast alle Völker des europäischen Kontinents ebenso gut.

6. Endlich schafft die Trunksitte die Alkoholsucht selbst, wird sich selbst zum slavischen Bedürfnis, zu dem sozialen Zwang der uns alle heutzutage in seinen schmutzigen Schlingen gefesselt hat. Von diesen Schlingen möchte die Abstinenzbewegung das Volk befreien.

Die Bilanz der Trunksitten, wie aus der vorhergehenden Analyse hervorgeht, bedeutet einen großen Teil des sozialen Elendes. Die Gewohnheit des Alkoholgenusses arbeitet beständig wie ein nagender Wurm an dem ökonomischen, körperlichen, geistigen, ästhetischen und moralischen Bankrott der menschlichen Gesellschaft. Von welchem Standpunkt aus man ihn betrachten möge, zeigt sich der Alkohol in letzter Instanz als der gleiche soziale Verderber. Er schwächt den Willen, verhindert das Volk sich aufzuraffen, sich auszubilden, sich zu erheben. Er verdixt das Gehirn, tötet dadurch die Freiheit und verhindert, hemmt so die soziale Reform, da er beständig an den Wurzeln aller Reformen frisst. Er unterhält die Prostitution, die Unwissenheit, die Nohheit, die Knechtung, die Abhängigkeit aller Schwachen. Schauen sie doch genau überall in das Innere der Familien, die Rolle, die das Bier, der

Wein, der Schnaps spielen; machen Sie die Runde durch die Kneipen, die alle Straßen unserer Städte füllen; untersuchen Sie in welchem Maße der Gewerbeunterhalt aller unserer Arbeiter und Gewerbetreibenden vom Alkoholkapital, von den Bierbrauern, Weinhandlern, abhängig ist. Warum schöpfen so viele Menschen, sogar der Staat aus dieser traurigen Erwerbsquelle? Einfach, weil man damit am schnellsten und mühelosesten Geld verdient, und warum denn dieses? Weil man dabei auf die Schwäche seiner Mitmenschen und auf die Betörung ihres Gehirnes und ihrer Sinne durch den Alkohol spekulirt. Würde man den Alkohol genießen können wie Brot, Fleisch, Gemüse oder Limonade, so würde der Genuss bald Sättigung herbeirufen und würde nicht zum Uebergenuss führen. Der Wirt wird dem Gesättigten, resp. Halbbetrunkenen, immer mehr und immer schlechtere Ware einschenken, um ihn um seinen guten Verdienst prellen zu können. Deshalb macht man nicht so gute Geschäfte mit Nahrungsmitteln. Deshalb sieht man die Herren Bierbrauer und Weinhandler schlechte Hypotheken auf Häuser übernehmen unter der Bedingung, daß der Wirt, dem das Haus gehört, seinen Bedarf an Bier und an Wein von ihm bezieht. Deshalb sieht man, wie für Alkoholwirtschaften hohe Mieten bezahlt werden, die für kein anderes Gewerbe bezahlt würden. Alle diese Zinsen bezahlt der Trinker mit Geld und Gesundheit. Mit einem allgemeinen, mäßigen Genuss des Alkohols, wäre unsere ganze heutige Trunksitte, die ganze Rendite der Alkoholerzeugung und des Alkoholverkaufs unmöglich. Die ganze Geschichte würde sofort Bankrott machen. Aus dem Uebermaß, aus dem blinden Trinken und sich betrinken, nachdem das Unterscheidungsvermögen zwischen besseren und schlechteren Qualitäten Alkohols durch die Wirkung der ersten

Gläser verloren gegangen ist, also nur aus dem Saufteufel kann der soziale Vampyr, genannt Alkoholkapital, seine hohen Zinsen bezahlen. Er missbraucht seine Macht überall, hält die Zeitungen im Zaum, hält die Wahrheit aus dem Munde des Geprüllten zurück, beeinflusst die Politik in allen unseren Dörfern und Städten und macht überall den Abstinenten das Leben sauer, ja verschließt ihnen geradezu eine große Zahl von Erwerbszweigen.

Erst ein nüchternes Volk wird wirklich frei werden. Ein solches wird aber viel leichter die übrigen notwendigen, sozialen, materiellen wie ethischen Reformen sich aneignen.

(Hygiea).

Wie wird man alt?

(Schluß)

Eine Hauptquelle des Siechthums sind schlechte Gewohnheiten und auch ich litt in früheren Jahren unter zwei derartigen. Früher noch mehr als jetzt war eine der wichtigsten Vorbildungen zum Bruder Studio, daß er trinken und rauchen lernte, und wer das nicht konnte, galt als Schwächling: „Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist kein braver Mann.“ Hat man's einmal gelernt, so ist man Sklave der Gewohnheit. Als mich Not zwang, nach den Bedingungen der Gesundheit zu forschen, stieß ich natürlich auch bald darauf, daß beides meiner Gesundheit nicht förderlich sei, allein ich hatte bereits meine Versuche mit dem Wollregime begonnen und durfte nicht die Einsicht in dessen Wirkungen durch so einschneidende Vornahmen, wie Enthalten von Rauchen und Trinken, stören, es hieß also abwarten.

Den Angriff auf die Gewohnheit des Trinkens machte ich zugleich mit der Ein-

führung des Fasttags vor etwa 10 Jahren. Meine Absicht war nicht und ist jetzt noch nicht völlige Enthaltsamkeit, sondern nur Bruch mit dem gewohnheitsmäßigen täglichen, regelmäßigen Trinken. Gelegentlicher Alkoholgenuss am rechten Platz zu rechter Zeit und in rechtem Maß verursacht in der Regel bei sonst gesunden Leuten keinen Schaden, dagegen muß mit der Gewohnheit gebrochen werden. Ich begann mit Einführung eines Trinkfasttags, dann wurde der Mittagstrunk abgeschafft, und seit einigen Jahren habe ich meine Selbständigkeit gegenüber dem Trinken vollständig gewonnen; ich kann ebensogut mich wochenlang des Alkoholgenusses, ja auch des Trinkens überhaupt gänzlich enthalten, aber auch ebensogut einmal, wenn es die Gesellschaft wünschenswert macht, ein paar Gläser von dem oder jenem trinken; denn man mag sagen, was man will, völlige Enthaltsamkeit bricht der Lebensfreude ein Bein und Lebensfreude ist ein gutes Stück Gesundheit, und zwar nicht bloß körperlicher, sondern auch geistiger. Auch das hat die Volkspraxis längst herausgefunden: Der „stille Suss“ ist der gefährlichste für Leib, Seele, Geist und Charakter. Wer zu Sang und heiterer Rede sich — wie der Schwabe sagt — durch etwas „Pappelwasser“ anregt, hat nichts zu befürchten, wenn er daraus keine tägliche Leier macht. Doch davon ein andermal mehr.

Am spätestens, d. h. erst vor zwei Jahren, bin ich der Gewohnheit des Rauchens zu Leibe gegangen, und davon soll etwas ausführlicher geredet werden. Schon mehrere Jahre zuvor war mir die Vermutung aufgestiegen, daß meine regelmäßigen Herbst- und Winterkatarrhe, die ich trotz Wollregime und sonstigen Abhärtungsmaßregeln jedes Jahr bekam, von nichts anderem herrührten als vom Rauchen, aber erst vor zwei Jahren schritt ich zur Tat.