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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 7

Artikel: Bekämpfung der Genusssucht

Autor: Ragaz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038311

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: 21.08.2025

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

ein größerer Kraftaufwand erforderlich ist, um das in reichlicherer Menge zuströmende Blut durch die Herzkammern weiter zu befördern, oder wenn die Kraft des Herzmuskels dazu nicht ausreicht, werden sich Stauungen oder Rückströmungen der Blutflüssigkeit in den Herzkammern bilden, was wiederum zu Unregelmäßigkeiten im Mechanismus des Sichöffnens und Schließens der Herzklappen führt. Diese Ueberanstrengung des Herzmuskels hat allerhand Beschwerden, krampfartige Zusammenziehungen desselben, Beklemmungen, Herzpalpitationen, Herzklopfen rc. zur Folge, was ungeheuer störend auf den Schlaf einwirkt und denselben zu einem unruhigen und unerquiklichen gestaltet. Mit der Zeit können sich sogar aus den durch die Linkslage entstehenden Herzunregelmäßigkeiten dauernde Störungen der Herzfunktionen, Herzvergrößerungen, Herzklappenfehler und andere Affektionen herausbilden. Daß das Schlafen auf dem Bauche ebenso unnatürlich als ungesund ist, braucht wohl nicht besonders hervorgehoben zu werden, obwohl es Menschen gibt, die es fertig bringen in dieser Körperlage zu schlafen.

(Schluß folgt)

Bekämpfung der Genußsucht *)

Die bisher im Kampf gegen das so allgemein verbreitete Uebel geübte Taktik, die fast ausnahmslos in Schimpfen und Predigen bestand, konnte deshalb keinen Erfolg haben, weil man sich über Ursache und Wesen des bekämpften Gegners nicht klar geworden war und Lebensfreude und Genußsucht oft mit einander verwechselte.

Echte Lebensfreude, die man am besten noch bei den Kindern beobachten kann, entspringt einem inneren Reichtum und Ueberfluß an geistiger und körperlicher Lebenskraft und Frische. Sie bedarf von außen nur eines kleinen Anstoßes um in unendlicher Fülle hervorzubrechen. Deshalb ist es auch nicht möglich, sie durch ein Uebermaß von äußern Reizmitteln zu steigern. Im Gegenteil trägt jeder derartige Versuch zu ihrer Vernichtung bei. Einfaches Spielzeug ist für Kinder der Quell dauernder und unerschöpflicher Freude, üppiges ruft bald Ueberdruß, Langweile und Mißmut. Echte Lebensfreude ist also genügsam. Ihr zweites Merkmal ist Freiheit, indem sie es ihrem Träger stets ermöglicht, mitten aus der lärmendsten Freude mit einem Ruck zur strengsten und nüchternsten Arbeit überzugehen.

Die Genußsucht entspringt innerer Leere und Armut. Sie zeigt sich überall da, wo die echte Lebensfreude verloren gegangen ist. Die unendliche Fülle innerer Lebensfreude, die solche Menschen entbehren, soll durch ein gleiches Maß äußerer Freude ersetzt werden. Deshalb ist die Genußsucht unersättlich und kann nie befriedigt werden. Einfache Genüsse werden durch immer raffiniertere ersetzt, so daß das Gekünstelte und das Unnatürliche zu ihrem eigentlichen Merkmal wird. Daß wir heutige Menschen des Alkohols als des viel gepriesenen Freudenbringers, bewußt oder unbewußt bedürfen, ist auch ein Beweis dafür, daß wir ärmer an echter Lebensfreude geworden sind. Die Genußsucht beraubt den Menschen seiner Willensfreiheit und macht ihn zum Sklaven seiner Genüsse.

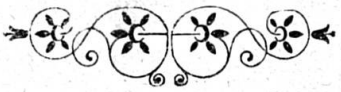
Die Bekämpfung der Genußsucht wird also wesentlich im Bestreben bestehen, echte Lebensfreude zu wecken. Wie dies zu geschehen hat,

*) Aus einem Vortrag von Hrn. Prof. Ragaz in Zürich.

lehrt uns die Erforschung der Ursachen, die zum Abnehmen der Lebensfreude geführt haben. Die Hauptursache ist die, daß die Arbeit, die doch den Inhalt des menschlichen Lebens ausmacht, immer mehr aufhört eine Quelle der Lebensfreude zu sein. Anspannung seiner Kräfte erhält den Menschen geistig und körperlich frisch, was eben die Grundlage echter Lebensfreude ist. Leider ist aber durch das Aufkommen der Maschinen gerade die Arbeit die von allen am meisten die gesammten Fähigkeiten und Kräfte des Menschen in Bewegung setzt, die schöpferische Arbeit, zu Gunsten der so ermüdenden mechanischen Arbeit zurückgedrängt worden. Dies betrifft hauptsächlich den Industriearbeiter. Sodann ist die ruhige Entfaltung der Kräfte in der Arbeit, die allein das seelische Gleichgewicht und damit die Lebensfreude bewahrt, durch die stets noch wachsende Hast, Unruhe und Hetze im Wirtschaftsbetrieb unmöglich geworden. So kommt es daß der Mensch seine Freude nicht mehr in der Arbeit selbst findet, sondern daneben sucht. Es muß aber anders werden, wenn die Lebensfreude wieder einziehen soll.

Die Maschinen und mit ihnen die mechanische Arbeit lassen sich nicht mehr zurückdrängen. Die gesunde Ruhe kann man aber der Arbeit wieder zurückgeben, durch Verkürzung der Arbeitszeit, die die Uebermüdung verhindert. Ferner muß aus einem Arbeitsstaat mit Herschern und Untertanen eine Arbeitsdemokratie werden. Das Gefühl der Arbeitsgemeinschaft zwischen Arbeiter und Arbeitgeber, das heute verschwunden ist, muß wieder geweckt werden, statt daß beide einzig und allein der Gedanke an Geldgewinn zusammenführt und an die Arbeit fesselt; denn so muß diese zur Quelle ständigen Ekels und Ueberdrusses werden. Ein anderes Mittel zur Wiederbelebung der Lebensfreude ist innige Berührung mit der Natur, denn je mehr man im Menschen denn Sinn fürs Natürliche weckt, desto weniger Geschmack wird er an den gekünstelten und raffinierten Genüssen der Genußsucht finden.

In dem Maße wie die echte Lebensfreude zunimmt, muß der Materialismus, die Gier nach dem Geldgewinn abnehmen, und an seine Stelle der wahre sittliche Geist treten, der im Verantwortlichkeitsgefühl des Einzelnen für das Wohlergehen der Allgemeinheit und im Bewußtsein der Arbeitsgemeinschaft der Menschen besteht.



Wie kann man sich das Rauchen abgewöhnen?

Von **W. T. Bartlett.**

Jedermann wird zugeben, daß das Rauchen, wenn es eine gewisse Stufe erreicht hat, aufgegeben werden sollte, denn es ist keine Frage daß es den Körper zu einem Wrack macht, wenn ihm zu sehr gefrönt wird. Aber wo sollen wir das Warnungssignal aufstellen, worüberhinaus es gefährlich ist, fortzufahren? Soll ein Mann solange rauchen, bis seine Augen schlecht, sein Puls schwach und unregelmäßig, bis er von Blähungen geplagt oder sein Hals wund und entzündet ist; bis sein Nervensystem zerrüttet und Schlaflosigkeit und Neuralgien sein Leben zur Qual machen? Oder soll er mit dieser Gewohnheit aufhören, solange sein Körperzustand noch gut ist und er die köstliche Gabe der Gesundheit noch nicht verschleudert hat?

Man muß stets bedenken, daß wenn ein Mann raucht, er mit jedem Atemzug den Tabaksrauch in seine Lunge aufnimmt, obwohl er ihn nicht wohlbedacht einzieht. In seinen