

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	26 (1916)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Die Phantasie : ihr Wesen, ihre Macht und ihre Bedeutung für das menschliche Dasein [Fortsetzung]
<b>Autor:</b>	Imfeld
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038062">https://doi.org/10.5169/seals-1038062</a>

### **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:** 15.01.2026

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

# Saufer's Annalen für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Saufer'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

26. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1916

Inhalt: Die Phantasie. Ihr Wesen, ihre Macht und ihre Bedeutung für das menschliche Dasein. (Fortsetzung). — Die Luft (Schluß). — Widerstandsfähigkeit gegen Kälte. — Burenkorn, eine billige, gesunde und sättigende Volksnahrung. — Korrespondenzen und Heilungen: Zuckerharnruhr; Bleichsucht; weißer Fluß; Magenkatarh; Nervöses Fieber; Blut- und Nervenkrankheit.



## Die Phantasie.

Ihr Wesen, ihre Macht und ihre Bedeutung für das menschliche Dasein.

Dr. Imfeld.



(Fortsetzung.)

Holde Vergessenheit du und du,  
des Guten Erinnerung,  
Liebliche Schwestern,  
o macht beide das Leben mir süß.  
Du verdunkle das Böse  
mit deinem umhüllenden Schleier,  
Du erneuere das Glück  
mir mit verdoppelter Lust.

Herder.

Aus dem bisher besprochenen erfahren wir, daß die Phantasie ein überaus merkwürdiges, wunderbares Vermögen der Menschennatur ist. Woher kommt es denn, daß dies im Allgemeinen so wenig beachtet wird? Das hat seinen Grund darin, daß der Mensch von Anfang an sich ihrer unmittelbar bedient, in ihr lebt und in ihr Bewußtsein hat, ja gewissermaßen sie selber ist, so daß Gewohnheit

und Selbstverständlichkeit die nähere Erkennung und Würdigung derselben hindern. Immerhin ist doch bekannt, daß die Phantasie im gewöhnlichen (engeren) Sinne, und mehr noch im erweiterten, den wir ihr gegeben, für das menschliche Leben von hoher, umfassender Bedeutung ist. Es sei nun hier unsere Aufgabe auf einige der wichtigsten Betätigungen derselben hinzuweisen.

Wenn wir zunächst in Betracht ziehen wollen, welch' großen und zugleich sonderbaren Einfluß die subjektive Phantasie selbst auf unseren körperlichen Organismus und dessen Funktionen haben kann, so wird ihre Macht uns lehren, in wie nahem Zusammenhang Sinnlichkeit und Geist, Materie und geistige Kraft zu einander stehen. Wissen wir doch, daß die Phantasie durch ihren Einfluß sogar physikalische und chemische Prozesse in unserem Körper hervorzurufen vermag, ohne eines andern Mittels zu bedürfen als der willkürlich geschaffenen, ins Bewußtsein gerufenen Vorstellung. Wenn wir uns z. B. eine saure Frucht vorstellen und mit dieser Vorstellung diejenige des Hineinbeißens verbinden, so genügt diese Vorstellung, um so gleich im Munde die Speicheldrüsen zu beein-

flussen und eine vermehrte Speichelabsonderung hervorzurufen, genau so, als würden wir wirklich die saure Frucht unter den Zähnen haben. Dennoch sind alle Eigenschaften des vorgestellten Gegenstandes eben nur vorgestellte oder gedachte und der ganze Vorgang ist nur ein innerlicher, psychischer geblieben. Dessen ungeachtet ist daraus ein physikalischer, oder physikalisch-chemischer Prozeß entstanden. Dasselbe ist der Fall, wenn jemand sich an eine Speise erinnert, an der er sich einmal den Magen gründlich verdorben hatte und davon erkrankt war; die bloße Erinnerung an diese Speise, noch mehr das bloße Sehen derselben, wird bei ihm das Gefühl des Ekels und des Würgens im Hals verursachen. Verfasser dieses Artikels hat persönlich einen Herrn gekannt, der beim bloßen Anblick von Rizinusöl Brechreiz und wirkliches Erbrechen bekam, weil er, als er einmal frank war, gegen seinen Willen und mit großem Ekel hatte Rizinusöl nehmen müssen, welches er auch nicht bei sich behalten konnte und worauf er sich jämmerlich schlecht fühlte. Daß unter dem Einfluß der Suggestion eine bittere Rübe als eine süße, köstliche Frucht mit Wohlbehagen genossen werden kann, erklärt sich daraus, daß die Geschmacksnerven und die Geruchsorgane den Geschmack und den Geruch der eingebildeten Frucht empfinden; oder auch wenn jemand suggestionirt wird, daß er eine wohlriechende Blume in der Hand hält, die aber in der Tat ganz ekelhaft riecht, so wird er mit großem Behagen sich an ihrem Duft laben, denn die Geruchsorgane empfinden in der Tat denselben als Wohlggeruch. Auch bei diesen angeführten Beispielen hat eine psychische Vorstellung einen physikalischen (physiologischen) Prozeß ausgelöst.

Ebenso aber, wie eine subjektive Vorstellung der Phantasie zu einer physio-

logischen Funktion in unserem Organismus Veranlassung geben kann, ebenso können umgekehrt körperliche Zustände und Bedürfnisse, namentlich im Traume, in der Phantasietätigkeit, sich in Phantasiegebilden wiederspiegeln, die, wie wir das schon in Bezug auf Hunger, Durst u. s. w. erwähnt haben, dem Gegenstand der Befriedigung des gefühlten Bedürfnisses entsprechen können; ebenso wie bei bestehendem physiologischem Geschlechtsbedürfnis die Phantasie im Traume Gestalten als Versuchsobjekte resp. Gegenstände der Befriedigung vorzaubert. Oft kündigen sich im Traume Krankheiten an, indem die dazu vorhandenen Dispositionen sich in einem Bilde als Symbol darstellen; ebenso kann sich eine glücklich vorübergehende Krankheitskrise im Traum als ein heiteres verklärtes Ereignis oder Bild darstellen.

Desgleichen unterliegt es keinem Zweifel, daß blos vorgestellte, aus der Phantasie stammende Gefahren und drohende Uebel nicht nur auf das Gemüt, sondern auch auf den körperlichen Organismus und seine Funktionen wirken und diese letzteren, obwohl sie chemischer oder physikalischer Natur sind, zu hemmen oder zu beschleunigen vermögen. Die Furcht vor einer, nur in der Phantasie bestehenden Gefahr wird, namentlich bei langandauerndem Einfluß derselben, nicht nur auf das Gemüt eine drückende und demoralisirende Wirkung haben, sondern auch eine herabstimmende und lähmende auf das Nervensystem und dadurch auf alle körperlichen Funktionen. Der davon Betroffene wird, nebst der psychischen Aufregung, dieselbe, wie man sagt, in allen seinen Nerven fühlen, an Herzklöpfen und Herzschmerzen leiden, an Atmungsbehinderungen, den Schlaf, den Appetit verlieren, und zuletzt ganz und gar erkranken, oder selbst daran zu Grunde gehen. Beständige

Furcht vor drohender Gefahr kann zum Wahnsinn führen und zum Selbstmord. Der Mörder, der, von Gewissensqualen gepeinigt, sich stets und überall vom Geiste des von ihm ermordeten verfolgt glaubt, sieht ihn überall: im träumenden und wachenden Zustand, Nachts vor seinem Bette, auf einsamem dunklem Weg; überall, wo er geht und steht, erscheint er ihm, mit drohender Geberde auf seine Wunde deutend, ja selbst seine anklagende Stimme hört der Mörder; er will fliehen vor der gespensteraffen Erscheinung, doch unmöglich: „Die Eumeniden werfen die Schlingen ihm um den flüchtigen Fuß, daß er zu Boden fallen muß“; in seiner Agonie des Schreckens und der Furcht bricht er auch, in der Tat, einmal, vom Schlag getroffen, zusammen und nimmermehr steht er auf.

Doch nicht nur langdauernde eingebildete Furcht vor drohender Gefahr, nicht nur die am Herzen nagende Angst der Stimme des Gewissens, können zu Krankheit, ja selbst zum Irrsinn und zum Tode führen; auch ein heftiger, kurzdauernder Schrecken kann den Körper lähmen und ihm sogar das Leben nehmen. Wer weiß nicht, mit welch' meisterhafter Hand der unsterbliche Dichter, in seinem Erlkönig das Bild des lähmenden und tödenden Schreckens uns vorgeführt hat? Dichtung! hör ich sagen; gewiß, Dichtung, und doch diese Wahrheit! Doch nicht nur was in der Zukunft bevorsteht und in der Gegenwart geschieht beschäftigt und erregt die Phantasie und beeinflußt dadurch unsren körperlichen Organismus und seine Funktionen. Nein, auch die Vergangenheit mit ihren trüben und heiteren Erinnerungen hat ihre Rückwirkung auf die Phantasie, beherrscht durch dieselbe das Gemüt und beeinflußt in letzter Linie unsre Gesundheit, ebenso gut in vorteilhafter wie in nachteiliger Weise. Wir haben schon gesehen, wie

beim Mörder die Erinnerung an den vollbrachten Mord, seine Phantasie so sehr mit Bildern des Schreckens erfüllen kann, daß er daran geistig und körperlich zu Grunde geht. Auf Ereignisse des gewöhnlichen Lebens übergehend, ist uns allen ja bekannt, wie ein in der Vergangenheit erlebtes großes Unglück, eine erlittene tief fränkende Unbill, der Verlust einer geliebten Person noch nach vielen, vielen Jahren, oft während des ganzen Lebens, durch die nimmer ruhende Phantasie das Gemüt so sehr bedrücken können, daß dadurch die körperliche Gesundheit schwere Einbuße erleidet. Die Erinnerung an frohe Ereignisse hingegen, an verlebte glückliche Tage, kann, so oft dieselbe in uns wachgerufen wird, einen erfreulichen und tröstenden Eindruck in unserer Seele erwecken und dadurch auf unseren physischen Zustand eine erfrischende und belebende Wirkung haben. Eine allzutraurige Erinnerung lastet wie eine schwere Bürde auf unseren Schultern und beugt uns herunter gegen die Erde. Freudige und glückliche Erinnerungen, namentlich solche vollbrachter edler Taten, oder solche, welche sich an die Erfüllung großer und segensreicher Pflichten anknüpfen, können noch den Abend des Lebens mit lieblichem Glanze beleuchten und durch ruhigen Seelenfrieden die physische Kraft noch aufrecht erhalten und die Existenz verlängern.

Noch eigentümlicher ist der Fall, daß ein gesunder Mensch, ohne irgend welche frankmachende Ursache, sich selbst frank machen kann, wenn in seiner Phantasie die Vorstellung Wurzel faßt, daß er frank sei; freilich ist auch der entgegengesetzte Fall möglich, insofern ein franker Mensch, unter Umständen, von selbst gesund werden kann, wenn es gelingt, in seiner Phantasie den Glauben zu erwecken und denselben Bestand zu geben, daß er gesund sei.

Aus allem bisher Gesagten ersehen wir, wie die Phantasie, durch ihren Einfluß auf das Gemüt, auf unsern körperlichen Organismus ebenso gut eine lähmende und zerstörende, wie eine stärkende und belebende Wirkung haben kann. Fügen wir z. B. noch hinzu, daß, wer mutig einer eingebildeten Gefahr entgegen sieht, auch in sich die physische Kraft fühlt, derselben Troß zu bieten; daß, wer in der Einbildung lebt, ein Reicher und Mächtiger dieser Welt zu sein, in seinem Wahne in stolzer Haltung einherschreiten und mit Herrschermiene, ja selbst mit verachtungsvollem Blick, herunterschauen wird auf seine Umgebung; daß wer liebt und nach langem Liebeswerben endlich auch seinerseits sich geliebt glaubt, wenn auch dieser Glaube allein in seiner Einbildung wurzeln sollte, sich doch über alle Maßen glücklich fühlen wird, und daß dieses Gefühl des Glückes, welches sein Gemüt aller bisherigen drückenden Zweifel entlastet, auch in seinem körperlichen Organismus seine kräftigende und belebende Rückwirkung haben wird, so glauben wir, weiterer erklärender Beispiele uns enthalten zu können.

Das obige letzte Beispiel aber führt uns auch dazu, auf die nahe Beziehung hinzuweisen, die zwischen der Phantasie und ihren Bildern einerseits und dem Generationsystem andererseits besteht und wie gerade in geschlechtlichen Verhältnissen diese Seelenpotenz den höchsten Einfluß ausübt und damit auch ihre Wichtigkeit für das ethische Verhalten der Menschen fund gibt.

Wollen wir uns ferner darüber Rechenschaft geben wie aller Genuss, sowie auch alles Mißfallen, welche die Natur durch Licht, Farben, Formen, Töne im Menschen hervorruft und von ihm empfunden werden können, so sehen wir sofort ein, daß dieses

nur durch das Gestaltungsvermögen der Phantasie möglich ist, denn nur dadurch ist dem Menschen die Fähigkeit gegeben, alles das zu empfinden, innerlich nachzubilden, mit seinem Wesen in Verhältnis zu bringen und Harmonie und Genuss oder Dissonanz und Mißfallen daraus zu schöpfen. Wie könnten wir denn diese innere Bildungs-, Nachbildungs- und Einbildungskraft aus der Menschenseele hinwegdenken, ohne sie, wenn sie dann überhaupt noch fortbestände, unfähig zu machen das Dasein in seinen Formen und seiner Beschaffenheit zu fassen und zu genießen?

Die Phantasie wirkt auf das Gemüt. Das Gemüt aber ist das Vermögen innerer Stimmung und Erregung des Seelenwesens und Seelenzustandes; die Stimmung und Erregung kann harmonischer oder dissonanter Natur sein. Das Gemüt ist demnach das Vermögen, der Grund dessen, was man Gefühle nennt. Das Gemüt wird in seiner Erregung und Stimmung von der Phantasie bestimmt, sei es von subjektiven Bildern derselben oder auch von objektiven Gestaltungen, wie sie in den Künsten produziert werden und als Kunstwerke ästhetisch wirken.

Wenn das Gemüt von subjektiven Produkten der Einbildungskraft erregt oder bestimmt wird, dann kommt dabei, wie wir das schon betont haben, insbesondere die Vergangenheit mit ihren Ereignissen und deren Erinnerung in Betracht und die Zukunft mit ihren Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen — welche die Gefühle der Seele bestimmen. Die Vorstellungen oder Einbildungen der Phantasie, welche das Bewußtsein erfüllen und von

da aus auf das Gemüt wirken, bilden die **Grundstimmung der Seele**.

Was die **objektiv** gewordenen Gebilde der Phantasie anbetrifft, nämlich die Kunstwerke, so wirken dieselben zunächst auf das Gemüt ästhetisch, indem sie **Stimmungen und Erregungen** angenehmer, oder auch unangenehmer Art hervorrufen. Direkt auf das Gemüt wirkt am meisten die Musik, und zwar **harmonisch** wenn ihre Töne mit der **Stimmung der Seele** im Einklang sind, im entgegengesetzten Falle aber **disharmonisch**. Welchen Rang die Musik unter den Künsten einnimmt und wie sie, vom Gemüt ausgehend, unmittelbar auf die Gemüter wirkt, das hat Gottfried Kinkel so bezeichnend ausgedrückt in seinem Spruch:

„Uroffenbarung nenn ich Musik;  
in keiner der Künste“

„Strömt der verschlossene Mensch  
also kristallen heraus.“

(Schluß folgt.)



## Die Luft.

Prof. Dr. Jaeger.

(Schluß.)

Außer den bisher besprochenen chemischen Faktoren in der Luft muß auch noch der physiologischen Bedeutung der physikalischen Faktoren derselben einige Aufmerksamkeit gewidmet werden. 1. **Luftwärme**. Abgesehen von den Wirkungen der Wärme überhaupt, kommt für die Organismen, die in der Luft leben, folgendes in Betracht: Da mit der Wärme eine Ausdehnung, mit der Kälte eine Zusammenziehung der Luft gegeben ist, so liefert uns ein Atemzug bei gleicher Exkursionsweite der Atmungswerkzeuge in der Wärme ein ge-

ringeres Quantum Sauerstoff als in der Kälte. Bei den kaltblütigen Tieren wird dies dadurch paralysiert, daß bei Ab- und Zunahme der Körperwärme die Erregbarkeit der lebendigen Substanz parallel wechselt; bei den konstant warmen Warmblütern dagegen fällt dieser Ausgleich weg und deshalb verhalten sich diese zweierlei Gruppen von Tieren je nach der Luftwärme ganz entgegengesetzt. Die Warmblüter sind in warmer Luft träger und verbrauchen weniger Nahrung als in kalter Luft entsprechend der geringeren Zersetzung durch den Sauerstoff, während bei den Kaltblütern mit Abnahme der Temperatur Appetit und Tätigkeitstrieb sinkt, meist bis mit dem Winterschlaf völlige oder teilweise Latenz der Lebensfunktionen eintritt. Bei dem Warmblüter, der auch in der kältesten Luft noch fortatmet und tätig ist, hat außer der größeren Sauerstoffzufuhr zum Gesamtorganismus die Luftkälte einmal die allgemeine Wirkung, daß dem Organismus mehr Wärme entzogen wird, was er jedoch durch die Wärmeregulierung kompensiert, dann die besondere, daß sie die Atmungsschleimhaut mehr reizt als die warme Luft und ganz dasselbe tut sie auch gegenüber der äußeren Haut, sie ist ein kräftiger Hautreiz. Da mit der Wärme die Luft auch ihre Kapazität für Wasserdampf ändert, so werden auch die Verhältnisse der Wasserabgabe der Organismen durch den Wechsel der Luftwärme beeinflußt; in warmer Luft verliert der Organismus mehr Wasser als in kalter. 2. **Luftdruck**. Hier gilt zunächst das gleiche wie für die Wärme: Je mehr der Luftdruck abnimmt, um so mehr vermindert sich der Gehalt eines Atemzugs an Sauerstoff. Auf hohen Bergen und in Luftballons geht dies soweit, daß tierisches Leben schließlich überhaupt nicht mehr möglich ist aus Mangel an Sauerstoff. Dass die Veränderungen der Atmosphäre, welche den Wechsel des Baro-