

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	27 (1917)
Heft:	12
Rubrik:	Seelenstörung durch Tabakrauchen

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: 05.02.2026

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

Seelenstörung durch Tabakrauchen.

Ein Herr Heinrich v. Selbitz teilte unlängst einen selbsterlebten Fall von Seelenstörung mit, der das größte Interesse verdient. „In Gegenwart des kommandierenden Generals“, schreibt er, „passierte es, daß mir, als ich an die Rekruten Fragen über Felddienst stellen sollte, nach zwei oder drei Fragen plötzlich das Gedächtnis versagte und mir keine einzige Frage mehr einfiel. Ich darf bemerken, daß ich zu jener Zeit als ein besonders guter Instrukteur galt; ich war auch gewohnt, öfters Reden zu halten, kam also nicht in Verlegenheit, und vor dem General, der mir stets ein wohlwollender, freundlicher Gönner war, zeigte ich keinerlei Besangenheit. Der General sowohl wie meine Kameraden waren ebenso erstaunt wie ich, daß mir, dem Redegewandten, plötzlich der Faden ausging. Und die Ursache? Ich hatte in der Frühe, völlig nüchtern, eine etwas starke Zigarre geraucht, und dieser allein schreibe ich die Schuld an meinem damaligen Pech zu. Aehnlich wie damals geht es mir heute, wenn ich — was jedoch äußerst selten vorkommt — früh eine Zigarre rauche. Mein Gedächtnis versagt dann fast völlig, sodass ich Wohnungsadressen von Freunden, die ich früher viele Male geschrieben, habe, trotz alles Nachdenkens in meiner Erinnerung nicht mehr vorfinde. Ich kann also sagen, daß bei mir die Ursache von Gedächtnisversagung stets eine Nikotinvergiftung ist. Eine einzige starke Morgenzigarre genügt, um die Funktionen meines Gedächtnisses zu stören.“

Dieser Fall zeigt deutlich, wie schädlich das Tabakrauchen auf das Nervensystem wirkt. War eine Zigarre hier schon imstande, eine leichte Gehirnlähmung hervorzurufen, wieviel gefährlicher liegt die Sache dann beim Genuß vieler

Zigarren. Allerdings wurde die Seelenstörung begünstigt durch den Umstand, daß auf nüchternen Magen geraucht wurde, aber das läßt doch einmal die Schädlichkeit des Nikotins in hellem Lichte erscheinen. Denn wäre das Rauchen nicht so sehr schädlich, könnte es überhaupt keine Störungen hervorrufen. Man kann nach diesem Falle auch häufig die Gedächtnisschwäche und geistige Trägheit mancher Schüler auf das Rauchen zurückführen, da es Tatsache ist, daß die meisten Schüler im Alter von 10 bis 12 Jahren heimlich zu rauchen beginnen und gegen das 14. Lebensjahr am stärksten rauchen. Sie leiden durch den Einfluß des Nikotins alle mehr oder weniger an Seelenstörungen, nicht dauernd, aber sehr oft vorübergehend. Daher sollen die Lehrer bei schlechten Leistungen ihrer Schüler zu erforschen suchen, ob diese nicht vom Rauchen herrühren. Ist das der Fall, so hat der Lehrer nicht die Aufgabe, die rauchende Jugend zu strafen — denn dadurch wird gar nichts erreicht, da bekanntlich verbotene Frucht süß schmeckt — sondern er hat sie in wirkungsvoller Weise aufzuklären über die schädlichen Folgen des Tabakrauchens. Diese bestehen bekanntlich nicht allein und nicht immer in Seelenstörungen sondern häufig auch in Störungen der Tätigkeit des Herzens, der Lunge und des Magens. Es ist mit der Wirkung des Tabaks gerade so, wie mit der Wirkung des Alkohols: langsam, oft unmerklich, aber sicher, wird das Wohlbefinden und die Gesundheit von Körper und Seele untergraben. Das ist natürlich umso mehr der Fall, je mehr der Genuß in Leidenschaft ausartet.

Der leidenschaftliche Mensch ist zu bedauern, da er vom Genuß nicht lassen zu können vermeint und daher gar nicht den Versuch macht, davon abzustehen. Aber es gehört nur ein fester Wille dazu, um den Genuß zu entbehren, und so kann jeder Mensch diesen Willen er-

langen, wenn er es sich ernstlich vornimmt. Natürlich hält's schwer, sich etwas abzugewöhnen, aber es geht doch schließlich besser als man denkt, wenn man den festen Vorsatz hat, es zu tun, und diesen Vorsatz auch nicht aufgibt, selbst wenn man wieder einmal trotz alles Widerstrebens in die alte Gewohnheit zurückfällt.

Darum ist es nötig, jede Gelegenheit selbst zu meiden, wenn der Weg der Abgewöhnung einmal beschritten ist. Hat's einer einmal erst ein Vierteljahr ausgehalten, nun, dann ist die Gefahr des Rückfalls nicht mehr so groß, man hält's eher aus, weil die Geschmacksnerven sich schon daran gewöhnt haben, dem Reiz zu entsagen, und hat man erst ein halbes Jahr hinter sich, haben dieselben Nerven gar kein Verlangen mehr nach dem Reiz, man weiß nicht mehr, wie schön es einmal geschmeckt hat und lacht über andere, die rauchen und das Geld und die Gesundheit von Leib und Seele in die Luft hineinblasen.

Ich selbst war einmal ein starker Raucher von Jugend auf, aber die bessere Einsicht hat mich doch schließlich veranlaßt, mir das Rauchen abzugewöhnen. Leicht ist mir das natürlich nicht geworden, es hat mitunter Kämpfe gekostet, aber schließlich bin ich doch Sieger geblieben, und heute, nachdem ich 10 Jahre lang keine Zigarette oder Pfeife im Munde gehabt, würde ich um nichts in der Welt mehr rauchen. Das Rauchbedürfnis ist mir vollständig abhanden gekommen, und ich begreife heute nicht mehr, wie man in Gesellschaft oder in einsamen Stunden rauchen muß. Ja, nachdem ich nicht mehr rauche, bin ich sogar sehr empfindlich gegen Rauch, er ist mir höchst lästig, und ich begreife die Abneigung der Frauen gegen den Rauch, begreife, wie lästig er ihnen sein muß.

Ich meine auch, wer den guten Willen hat, kann sich auch das Rauchen abgewöhnen, ebenso wie das Trinken und andere schädliche und

lästige Gewohnheiten. Leider wollen die meisten nicht den guten Willen haben; sie sagen immer, sie können's nicht lassen und machen gar nicht den Versuch, es zu lassen, und falls sie es wirklich einmal unternehmen, sind sie doch froh, wenn sich ihnen bald eine Gelegenheit bietet, um zu zeigen, daß sie es nicht lassen können. Daher ist es notwendig, schon die Jugend auf das Schädliche und Schlechte übler Gewohnheiten aufmerksam zu machen und sie zur Charakterfestigkeit zu erziehen. Hier gilt das Wort Goethes: „Mit einer erwachsenen Generation ist nicht viel zu machen, in körperlichen Dingen wie in geistigen, in Dingen des Geschmacks wie des Charakters. Seid aber klug und Fangt es mit der Jugend an, und es wird gehen.“

(„Kneipp-Blätter“.)

Haarausfall.

Haarausfall ist meist keine Krankheit für sich. Selten liegt der Grund des Übelns in der Kopfhaut. Deshalb ist auch alles Einölen und Einölen vergeblich, wenn es manchmal doch hilft, so war Mangel an Pflege die Ursache, und da hat nicht das Haarwasser als solches Wunder gewirkt, sondern die Pflege, die Massage, die durch das Einreiben und Trockenreiben stattfindet, das sorgfältige Bürsten usw. Wasser und Seife hätten dieselben Wunder gewirkt, denn es ist unglaublich, wie lange manche Menschen, namentlich Frauen mit langen Haaren, den Kopf ungewaschen lassen. Dann wundern sie sich, wenn plötzlich das Haar „ausgeht“!

Dass Haarausfall bei Männern häufiger zu finden ist, als bei Frauen, ist nicht zu leugnen, und man glaubt, daß die steifen, undurchlässigen Herrenhüte daran Schuld seien. Unsere Herren tragen aber ihre Hüte doch nur einen kleinen