

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Alkohol und Psyche

**Autor:** Hinderer, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991270>

### **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:** 13.01.2026

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

# Alkohol und Psyche

Aus einem Vortrag von Dr. med. Max Hinderer, Oberarzt an der Nervenheilanstalt Schlössli, in Oetwil a. See.

In der Arzneimittellehre wird der Alkohol unter die Gruppe der «Narcotica», d. h. der Betäubungsmittel, eingereiht. Er hat — experimentell betrachtet — den bekannten Narkosemitteln Aether und Chloroform durchaus ähnliche Wirkungen. Durch verhältnismässig geringe Alkoholmengen erfolgt zuerst eine anregende und reizende Wirkung auf die Nervenzentren und dadurch — in psychischer Hinsicht — in der Regel eine gehobene, angeregt-fröhliche Stimmung. Gedrückte Stimmungen werden behoben, Minderwertigkeitsgefühle beseitigt, das Selbstgefühl steigt bis zur eigentlichen Selbstüberschätzung. Die Sorgen verlieren ihre drückende Schwere, und es stellt sich ein durchaus glückhafter Zustand ein. Bereits sind aber Reaktionsfähigkeit, Selbstbeherrschung und Kritikfähigkeit herabgesetzt. Bei weiterem Alkoholenuss kommt es zu einer zunehmenden «Enthemmung» der psychischen Funktionen, zu einem Rededrang, demzufolge der Angetrunkene nicht selten Geheimnisse ausplaudert, zu übertrieben ungezwungenem, oft schon taktlosem Benehmen, worin sich oft eigentliche Enthüllungen der wahren Charaktereigenschaften zeigen. In diesem Stadium treten nun schon sehr deutlich die «lähmenden» Eigenschaften des Alkohols hervor. Es machen sich Denkstörungen geltend; die Konzentrationsfähigkeit geht verloren; es stellt sich eine gänzliche Kritiklosigkeit ein, derzufolge sich der Trinker nur noch von niederen triebhaften Impulsen leiten lässt. Unter deren Einfluss lässt er sich Zudringlichkeiten zuschulden kommen; oft wird sein Benehmen laut, polternd, mit anschliessenden Streitszenen, und es kommt sogar gelegentlich zu sittlichen Entgleisungen. Zusammen mit den Gleichgewichtsstörungen, dem schwankenden Gang und der schweren, lallenden Zunge ergibt sich endlich das nur zu gut bekannte Bild des **schwer Betrunkenen**, das in jedem normal empfindenden

Menschen ein Gefühl des Ekels hervorruft. Bei weiterer Alkoholfuhr stellt sich schliesslich vollständige Bewusstlosigkeit ein.

Dieses hier umrissene Bild einer fortschreitenden Berausung durch Alkoholenuss zeigt sich keineswegs immer in diesem etwas schematisch dargestellten Verlauf. Die persönliche psychische Veranlagung und die momentane Verfassung wirken sich weitgehend formend auf den Rauschzustand aus. Es gibt Menschen, die reagieren auf den Alkohol von Anfang an mit stumpfer Schläfrigkeit, andere geraten in einen Zustand sentimentaler Heulerei usw.

Eine besonders wichtige Abweichung von dem gewöhnlichen Verlauf eines Alkoholrausches ist der sog. **krankhafte Rausch**. Man versteht darunter einen durch Alkoholenuss ausgelösten psychischen Dämmerzustand. Es handelt sich hierbei um eine schwere Geistesstörung, an welche nach dem Erwachen jede Erinnerung fehlt. Während des Dämmerzustandes fehlt das Bewusstsein; der davon Betroffene ist desorientiert. Er weiss nicht mehr, wo er sich befindet; er verkennt die Situation; er leidet an mannigfachen Sinnestäuschungen, hört Stimmen oder fühlt sich verfolgt. Dazu kommt oft eine hochgradige Erregung. In diesem Zustand werden häufig sinnlose Gewalttaten und andere persönlichkeitsfremde Straftaten begangen. Die Ursachen des krankhaften Rausches liegen teilweise in der ererbten Veranlagung, wobei Beziehungen zur erblichen Fallsucht, der Epilepsie, bestehen. Teilweise entwickeln sich krankhafte Rauschzustände auf dem Boden von Hirnkrankheiten, besonders nach Hirnverletzungen. Aber auch der **chronische Alkoholismus** selbst gibt gelegentlich die Grundlage für die Entwicklung krankhafter Rausche ab. Schliesslich sind es manchmal vorübergehende Umstände, wie Uebermüdung und seelische Erregung, welche einen krankhaften Rausch bedingen können. Es genügt dabei oft der Genuss von sehr geringen Alkoholmengen.

## Städtische Sportplatzlehrer

Prof. C. Diem, Köln, schreibt in einer deutschen Fachzeitschrift:

«Nach amerikanischem Vorbild sollten die Städte sich nicht mit einem Verwalter oder Aufseher der städtischen Sportplätze begnügen, sondern dort eine vollausgebildete Lehrkraft anstellen, die allen Besuchern unentgeltlich zur Verfügung steht und geeignet ist, die asoziale Jugend (kein Werturteil, sondern eine Feststellung), d. h. diejenigen, die sich nicht von selbst zur Vereinsgemeinschaft drängt, mit allen Mitteln psychologischer Werbung anzuziehen und festzuhalten. Nach amerikanischen Statistiken verringert sich die Zahl der Krankheitsfälle, der Verkehrsunfälle und der Kriminalität im Ausstrahlungsraum eines gut geleiteten öffentlichen Sportplatzes. Der Sport ist für viele innerlich schwankende, unstete, gefährdete Jugendliche der einzige Schlüssel, ihnen nahezukommen und sie wirklich zu festigen und zu bilden. «Ein Spielplatz ohne Sportlehrer ist wie ein Mann ohne Kopf!»

## Von den Vorurteilen der Tabakentwöhnung

Der bekannte Ernährungsforscher *Hugo Hertwig* schreibt in seinem soeben erschienenen Buche über Ernährung u. a. folgendes zur Tabakfrage:

«Da ich selbst ein leidenschaftlicher Raucher bin, kann ich am besten beurteilen, wie schwer es ist, die Rauchsucht völlig zu überwinden. Es gelang mir nie, die Quantität des Tabakkonsums einzuschränken und mir seinen Genuss langsam abzugewöhnen, es half nur der plötzliche, radikale und völlige Entzug von einem auf den andern Tag. Die Nachwirkungen waren keineswegs so schwer, wie ich gedacht hatte. Schon nach wenigen Tagen war die Sucht überwunden, und das Gefühl, das sich damit verband, ein recht angenehmes. Interessant war, dass die geistige Spannkraft durchaus nicht, wie ich anfangs befürchtete, ohne

Tabak nachliess, dafür erlebte ich aber deutlich, dass das Gefühlsleben, das — wie ich heute zu wissen glaube — in den Tabakzeiten schwächer wurde, sich wieder vertiefte».

## Kunst und Nikotin

Caruso sang gern in Berlin, trotzdem er dort wegen seines Rauchens hinter der Bühne lange Kämpfe mit der Theaterleitung auszufechten hatte. Schliesslich wurde für ihn eine besondere kaiserliche Erlaubnis eingeholt. Von da an hatte er sich nur noch über die zwei Feuerwehrlente zu ärgern, die unentwegt mit zwei Wassereimern hinter ihm her waren.

Seinen Stimmbändern hat seine Nikotinsüchtigkeit (100 bis 120 Cigaretten im Tag) offenbar nicht viel geschadet... er ist aber vorzeitig an einer bekannten Raucherkrankheit, der Angina pectoris, aus der Welt gegangen. (Oberösterreich. Nachrichten, September 1949)

## Sport und Nikotin

«Am wichtigsten ist die Wirkung des Nikotins auf das Herz. Der Blutdruck und die Pulsfrequenz steigen schon nach 2—3 Cigaretten, was zu einer beträchtlichen Belastung des Herzens führt. Da aber der Sport an sich schon eine erhöhte Beanspruchung dieses Organs bedingt, ist es völlig unsinnig, diese vermehrte Belastung durch Rauchen noch mehr zu steigern. Die Hast im täglichen Leben quält unsere Herznerven schon genug; die nötige Ruhe und Entspannung sollte die vernünftig betriebene Sporttätigkeit als Ausgleich bringen, was aber nur möglich ist, wenn man das Rauchen vor oder während körperlichen Anstrengungen ganz bleiben lässt. Nur so kann jede körperliche Schädigung vermieden und das gesteckte Ziel im sportlichen Einsatz wie auch zur Erhöhung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben erreicht werden.»

Dr. med. O. Wethli «Bund»