

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 2

**Artikel:** Feind Alkohol

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968485>

#### 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:** 17.02.2026

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

sind. Jedenfalls denke man rechtzeitig daran, dass Vorbeugen besser ist, als Heilen, dass auch einfache Kost ohne Reizstoffe vortrefflich munden kann, wenn man den guten Willen aufbringt falsche Gewohnheiten abzulegen. Zum Schluss sei noch an ein altes, wahres Sprichwort erinnert, das da lautet: «Gut gekaut, ist halb verdaut».

Wenn es diesen Zeilen gelungen sein sollte, eine grössere Anzahl von Volksgenossen von der Richtigkeit und Wichtigkeit des behandelten Gegenstandes für ihre Gesundheit und Schaffenskraft zu überzeugen, so ist ihr Zweck erfüllt.

E. P.

---

## FEIND ALKOHOL.

Wie vielen Feinden ist die Menschheit ausgesetzt, sie ahnt es kaum, sonst würde sie darüber mehr erschrecken. Einen wohl hat eine gewisse Zahl klar erkannt und den übrigen mag er auch nicht völlig fremd sein, nämlich «Feind Alkohol». Er ist ein schlimmer Gesell, denn sein Schaden bleibt nicht alleine bei dem haften, der ihm huldigt, sondern trifft Kind und Kindeskinder.

«Ein Tröpflein guter Wein,  
Das ist doch sicher fein!» —

Grossmutter und Grossvater sagen es mit wichtiger Miene, und wir hätten gar nichts gegen den Saft der edlen Trauben, wenn nicht Feind Alkohol sich in seine Güte eingenistet hätte und eben seinen Schaden dabei reichlich spenden würde.

Wenigen mag es bekannt sein und die Tatsache wie eine Legende anmuten, dass vor der Sündflut der Alkohol noch nicht regiert hat. Die Flut aber hatte eine Verschlechterung der klimatischen Verhältnisse zur Folge, wodurch Feind Alkohol Leben gewinnen konnte. Durch Unkenntnis dieser Veränderung war nämlich Noah durch seinen Wein trunken geworden, während ihm dessen Genuss vor der Flut nichts antun konnte.

«Schade», mögen viele denken, «Schade, dass es nicht ohne diesen Feind abgeht, aber immerhin», denken sie weiter, «hat der Alkohol doch auch wieder sein Gutes, denn er wärmt, er stärkt, er behebt Müdigkeit und verscheucht die lange Weile! Er ist somit gar kein so schlimmer Feind, sondern hat auch seine guten Seiten!» — Gefehlt, lieber Freund, denn die Forschung beweist, dass diese Güte auf Täuschung beruht.

Wie Bunge erklärt, handelt es sich bei der vermehrten Wärmeabgabe um eine Erweiterung der Blutgefässe in der Haut, infolgedessen strömt mehr warmes Blut durch die kühle Oberfläche. Es wird mehr Wärme nach aussen abgegeben. Zudem werden die Hirnzentra, die die Kälteempfindung übermitteln sollten, gelähmt, betäubt, wodurch die Täuschung vermehrter

---

Meide, was dir schadet.

Wärme noch bestärkt wird. In Wirklichkeit aber hat das warme Blut die innern Körperteile mit seiner schützenden Wärme verlassen und ist an die Oberfläche geströmt, wo es einer verhältnismässig raschen Abkühlung preisgegeben ist.

Auch die Betäubung des Müdigkeitsgefühles gehört zu den Lähmungserscheinungen, die gewöhnlich als Erregung gedeutet werden.

Müdigkeit sollte durch Ruhe ausgelöst werden. Wo aber ein Narkotika helfen muss die Müdigkeit zu überbrücken und Leistungsfähigkeit hervorzurufen, da handelt man nicht anders, als wenn man gewaltsam das Ventil verschliesst, um die Maschine überheizen zu können. Was dabei schliesslich herausschaut, ist leicht denkbar.

Wer aber zum Alkohol greift, um der langen Weile los zu werden, sollte nicht vergessen, dass er sich dadurch nicht nützlich ist, denn das Gefühl der langen Weile wird nur durch Arbeit und Anstrengung auf gesunde Art überwunden, und es gibt ja so viel notwendige Arbeit, die zum Segen der Menschen getan werden kann!

Es gibt wohl auch solche, die Kummer und Elend durch den Alkohol vergessen wollen, doch bekanntlich heisst dies, ihnen nur in vermehrtem Masse rufen, und statt Trost erntet der Betroübte vermehrtes Leid.

Wieviel zertrümmertes Familienglück hat dieser Feind auf dem Gewissen, nicht zu reden von dem Heer von Krankheiten, die der Missbrauch alkoholischer Getränke wachruft, so dass kein Organ des Körpers von seiner zerstörenden Wirkung bewahrt bleibt. Die durch den Alkohol hervorgerufenen Nervenleiden — von der leichtesten Nervosität bis zum ausgesprochenen Wahnsinn — sind sogar in hohem Grade erblich. Wieviel schwachsinnige oder ganz verblödete Kinder haben ihr Unglück dem Feind Alkohol zuzuschreiben! Wie furchtbar, dass schon allein ein angeheimerter Zustand ein solch unglückliches Kind zu zeugen vermag! —

Von den Schmerzen, die eine pflichtbewusste Mutter empfindet, wenn sie ihren Liebling nicht stillen kann, ist nicht zu reden und doch hat sie solches nicht selbst verschuldet, sondern in den überwiegend meisten Fällen trägt ihr eigener Vater die Schuld, weil er die verderblichen Freuden des Alkohols nicht hat meiden wollen.

Noch ein schwerwiegender Punkt bleibt zu betrachten, nämlich der unheilvolle Zusammenhang des Alkohols zur innern Verrohung, sowohl als auch zu den schwerwiegendsten Verbrechen.

Bücher wurden geschrieben, Bücher könnten geschrieben werden über diesen Helfershelfer bei der Vernichtung des Men-

schengeschlechtes. Der Büchertisch mag einen kleinen Hinweis zum Studium dieser Fragen darbieten.

Viele arbeiten in Vereinen und vereinzelt mit aller Energie gegen die Schäden und den Alkohol selbst. Sie möchten dabei aber einen wichtigen Punkt nicht ausser acht lassen, dessen Befolgung ihren Kampf erleichtert. Mancher greift nämlich förmlich notgedrungen zum Alkohol, weil der übermässige Fleischgenuss es fast zum notwendigen Bedürfnis macht, das Gleichgewicht auf diese Art wieder herzustellen. Wessen Gaumen aber an frische Früchte und vegetarische Nahrung ohne scharfe Gewürze gewöhnt ist, der hat es leicht, sein Genügen am reinen Saft der frischen Trauben zu finden. Es gibt ja zudem immer bessere Hilfsmittel, solchen, wie auch denjenigen andrer Früchte stets selbst auf rascheste Art frisch zu gewinnen und möchte die Warenkunde hierüber Näheres erklären.

---

### FREUDVOLLE AHNUNG.

Aus kahlem Ast rollt wunderbar hervor  
Ein zartes Blatt, des Blustes reicher Flor.  
Voll neuer, frischer Lebensfreude lacht  
Der Baum nach langer, kalter Wintersnacht!

Und mit ihm aufersteht am Waldesrand  
Das Veilchen auch mit seinem Duftgewand.  
Ich aber, wenn ich dies erlebe, atm' ich schon,  
Der grossen Auferstehung freudenreichen Lohn! —

---

### FREIES AMT UND FROHE TAT.

Ob wir wollen oder nicht, wir müssen es offen zugeben, dass viel Leid und Verwirrung auf Erden herrscht. Spitäler und Irrenhäuser sind gefüllt und so manches Gebäude schliesst verwahrloste, heimatlose oder schwachbegabte, wenn nicht ganz schwachsinnige Kinder ein! Wie und warum dem so ist, wollen wir hier nicht erläutern, sondern einmal einen herzerfrischenden Zug nehmen in die würzige Waldluft hinein, und wirklich, es mutet wie wohltuender Tannenduft an, wenn wir der Erzählung einer zufriedenen, alternden Frau lauschen. Sie durfte einen unerwartet schönen Tag erleben; eine herangewachsene Jugend hatte ihr ein Fest des Dankes bereitet. Kleine Trippelfüßchen eilten auf sie zu, liebe Kinderhändchen reichten einen duftenden Blumenstrauß dar und ein glockenklares Stimmchen sprach den vereinten Dank

---

Es gehört zu den Schwächen des Menschen, immer von Wünschen umringt zu sein. (Zschokke.)