

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

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 2

**Artikel:** Der Grundsatz der persönlichen Freiheit im Kampf gegen den Tabak

**Autor:** Strecker, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968605>

#### 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:** 08.02.2026

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

Es ist eine alte Erfahrung, dass man bei Speisen aus vollwertigem Mehl und Brot, bei Obst und Salaten, besonders bei der Nahrung, die man roh essen kann, keinen Durst und Drang nach dem Alkohol hat. Auch durch Kartoffeln in jeder Form, besonders durch Pellkartoffeln mit Salat, wird der Mensch sich gesund nähren. Gemüse soll man nur dünnen, das Kochwasser nicht abschütten, weil sonst die Nährsalze verloren gehen.

Soviel wie irgend möglich soll man alle Nahrung, welche die Natur hervorbringt, roh geniessen, zum Salat keinen Essig, sondern Zitronen verwenden. Man hüte sich dabei vor viel Zucker und Süßigkeiten. Zucker geniesst man durch Obst in jeder Form. Die Frauen-Emanzipation sollte dazu führen, dass in der Küche weniger gekocht wird, denn die Kochkunst ist mitschuldig an der kranken Menschheit. Iss roh, so wirst du froh, iss kalt, so wirst du alt.

Entgegen der allgemeinen Auffassung, dass die Nährstoffe in der sogenannten Kleie vom Menschen nicht verdaut werden könnten, fand ich bald, dass in denselben eine geheimnisvolle Kraft ruht, die man jetzt als die Vitamine erkannt hat. Es ist das Leben, das man nicht analysieren kann, das dennoch Sonnenkraft mitenthält. Dazu braucht man keine Beweise durch die Retorte, dies kann jedermann selbst am eigenen Körper erproben.

Dabei wird das Essen eine Freude und ein Hochgenuss werden. Der Gaumen wird für die Geschmackkreize, die in der naturgemässen Nahrung enthalten sind, empfänglicher. Die Speichelabsonderung und damit auch die Verdauung wird lebhafter. Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter werden erreicht werden können, unter sonstig normalen Lebensverhältnissen.

Aus: «Fehlerhafte Ernährungswirtschaft». E. Pahl, Verlag, Dresden.

---

## DER GRUNDSATZ DER PERSÖNLICHEN FREIHEIT IM KAMPF GEGEN DEN TABAK.

Nach einem Vortrag von Prof. Dr. Reinh. Strecke r, Berlin.

Die Tabakfrage hat viel Verwandtes mit der Alkoholfrage. Wenn der Tabak auch den einzelnen Menschen vielleicht nicht in gleichem Masse schädigt wie der Alkohol, und seine sozialen Auswirkungen weniger katastrophal sind, so belästigt sein Gebrauch doch einen viel grösseren Kreis von Menschen. Man denke an das Rauchen in geschlossenen Räumen, auf der Eisenbahn usw. Wie unangenehm ist das Verschmutzen der Zimmer mit Zigarrenasche, wie ekelhaft das häufige Ausspucken der Raucher! Aber der Raucher selbst hat ja kein Gefühl dafür,

---

Ich glaube bestimmt, dass die Enthaltsamkeit von Fleisch der Gesundheit förderlich ist, oder umgekehrt, dass der Fleischgenuss schädlich ist. (Tolstoi.)

wie barbarisch solche Gewohnheiten sind, wie sehr sie die Bezeichnung «Indianersitten» verdienen und wie wenig sie sich mit einer feineren Bildung vertragen. Als Entschuldigung führen die Raucher fast genau dieselben Scheingründe an, wie sie die Alkoholiebhaber so gerne vorbringen. Hie, wie dort, spielt die «persönliche Freiheit» eine Hauptrolle. Sehen wir uns diesen «Grund» einmal etwas näher an.

Gewiss schätzen auch wir die Freiheit und die Persönlichkeit sehr hoch ein. Aber ihr Wert besteht doch nicht im Äusseren, sondern im Inneren. Es handelt sich dabei um moralische Werte. Bei der so wichtigen Arbeit an sich selbst, bei der Heranbildung der Persönlichkeit, wird niemand fertig. Immer bleibt eine gewisse Unzufriedenheit zurück, die als Motor in uns arbeitet, als Ansporn, unablässig an uns selbst zu arbeiten. Aber gerade dieses Streben wird durch die narkotischen Gifte lahmgelegt, sei es durch Alkohol, sei es durch Tabak.

Am unzufriedensten muss ja der junge Mensch sein. Ungeduldig arbeitet er an der Vervollkommenung seiner Persönlichkeit. Aber diese Ungeduld in der Jugend ist gesund. Ohne sie ist er eben kein junger Mensch mehr. Der Tabak aber legt die besten Kräfte lahm. Die Zigarette erweckt in einem jungen Menschen Grossmanngefühle, sie tötet die heilige Unzufriedenheit mit sich selbst, so dass er keine Kraft mehr entwickelt, vorwärts zu streben, weil er eben glaubt, schon am Ziele zu sein.

Nun zum Worte «Freiheit», ein grosses, wichtiges Wort! Bedeutungsvoll in der Weltgeschichte — ein grosses Ideal, wie es den wertvollsten Persönlichkeiten vorschwebte. Doch auch die schlechten Kräfte wollen frei sein. Man denke an Schillers «Spaziergang»: «Freiheit ruft die Vernunft und Freiheit die wilde Begierde». Vernunft und Leidenschaft. — Beide wollen frei sein. Gewiss wollen sich alle Triebe ausleben; doch niemand darf seinen Trieben immer nachgeben, sonst würden sie wuchern wie die Pflanzen im Urwald, die den Boden ganz bedecken und das Licht wegnehmen. Aber wir wollen, dass in unserm Leben eine gewisse Ordnung herrsche, dass es anstatt einem Urwald, einem wohlgepflegten Forst gleiche. Nur diese Ordnung führt uns zur Herrschaft über uns selbst, ohne sie gibt es keine wirkliche Freiheit! Nie sollen verirrte Wünsche und niedere Launen zum Durchbruch kommen.

Man spricht von einer Freiheit der Wissenschaft. Gewiss hat die Wissenschaft auch Freiheit nötig, so dass sie ohne Freiheit gar nicht denkbar ist. Trotzdem muss auch das Denken in geordneter Weise vor sich gehen, muss sich an gewisse Gesetze binden. Freiheit unseres Gewissens heisst auch nur, in dem frei zu handeln,

---

Wundre dich nicht darüber, dass manche nur so lange deine Freunde sind, als sie Aussicht haben, bei dir zu nehmen. Du wirst durch diese Erfahrung nur deine wahren Freunde treuer schätzen lernen.

was wir für richtig halten. Also ist mit dem Worte Freiheit stets eine Einschränkung verbunden.

Unser Leben hat unzählige Möglichkeiten etwas zu wählen. Es kommt eben immer darauf an, aus diesen Möglichkeiten immer die besten heraus zu wählen und sie zu verwirklichen, aber auf der andern Seite, alle schlechten Möglichkeiten bei Seite zu drängen. Die narkotischen Gifte haben genau die entgegengesetzte Wirkung: Der Alkohol entfesselt alle niederen Triebe, der Tabak wirkt gar nicht viel anders. Der Raucher sitzt stumpfsinnig da, sieht nur in seinen Tabakrauch hinein, tröstet sich über seine eigenen Mängel, wie über die der Welt hinweg. Bessere, edlere Möglichkeiten des Lebensgenusses werden zurückgedrängt. Was «Freiheit» bedeutet, lässt sich auch durch Vergleiche aus der Technik erläutern. Erstaunlich ist, was sich da im Laufe der letzten hundert Jahre alles zusammendrägt. Heute wird über den Ozean geflogen, der Raum ist überwunden. Napoleons Zug nach Russland scheiterte an der ungenügenden damaligen Technik, an den Ernährungsschwierigkeiten, sowie dem mangelnden Nachschub von Munition. Im russischen Winter. Das drahtlose Fernsprechwesen würde den Befehlshaber in den Stand setzen, das ganze Unternehmen von einem entfernten, sicheren Punkte aus zu leiten. Was kann jetzt überhaupt alles in den Transportdienst des Krieges gestellt werden. — Wir wollen ja nicht wünschen, dass es einmal wieder dazu kommt! — Die Beherrschung der Luft durch die Technik ist aber auch nur dadurch möglich geworden, dass wir die Gesetze der Luft kennen gelernt haben und dass wir uns ihnen unterordnen, ihnen gehorchen. Wo der Mensch so recht frei werden will gegenüber der Welt, wird er nur damit fertig, wenn er sich zunächst den Gesetzen beugt, die die Welt regieren.

Fragen wir uns aber einmal, wie in diese Welt die *narkotischen Gifte* hineinpassen. Stellen wir uns vor, wie scharf ein Kraftwagenführer aufzupassen hat, wie er eine ganze Welt von Faktoren beherrschen muss. Wo bleibt da noch der alte Postillon mit seiner Gemütlichkeit? So mancher Führer kann heute leider nicht der Versuchung widerstehen, selbst auf gefährlichen Strecken eine Zigarette im Munde zu haben, obwohl eine solche Leichtfertigkeit schon oft einen Brand verursachte. Zeitungsberichten zufolge war ja auch der folgenschwere Brand des im Baue begriffenen Schiffes «Europa» durch eine Zigarre oder Zigarette entstanden. Wie töricht die Radler, die sich statt der frischen Luft ihren Tabaksqualm ins Gesicht blasen und Lunge und Herz schädigen, statt beide Organe reinigen und auffrischen zu lassen.

---

Ein Mensch mag noch so viel Wissen und Gelehrsamkeit besitzen, wenn ihm die Herzensbildung abgeht, steht er tiefer als der, der solche ohne grosse Schulweisheit sein eigen nennen kann.

So angenehm die vielen Bequemlichkeiten sind, die uns in der Gegenwart zu Gebote stehen, so darf doch auch nicht vergessen werden, wieviel mehr *Gefahren* damit verbunden sind gegen früher. Man denke an die mannigfaltigen Unglücksfälle, die allein im Hause mit seinem Gas, elektrischen Strom, der Wasserleitung usw. möglich sind! In den Fabriken kommen noch die Maschinen dazu. In demselben Masse, wie uns die Technik gefördert hat, machte sie auch unser Leben gefährlicher. Unsere wertvollen Maschinen erfordern peinliche Sauberkeit, jedes Stäubchen ist von Öl und Benzin fernzuhalten. Wie passt aber dazu die *Zigarrenasche*? Daher sollte an solchen Orten ein *Rauchverbot* selbstverständlich sein. Und gerade von der Welt der Technik her sollten sich die Rauchverbote immer weiter ausdehnen. Wir Tabakgegner aber warten nicht erst, bis uns ein solches Verbot zum Meiden des Tabaks nötigt, sondern wir sind Menschen der Zukunft, wir sehen voraus, dass es einmal ohne Rauchverbot überhaupt nicht mehr geht und verzichten daher beizeiten auf ein solch gefährliches Genussmittel, das mit dem Geist der neuzeitlichen Technik im schroffsten Widerspruch steht.

Noch ein Wort über Tabak und *Volkswirtschaft*: Unsere Verhältnisse zwingen uns ja dazu, alles so planmässig wie nur möglich auszustalten. Alle Kräfte, alle Bodenschätze sollten in der denkbar besten Weise ausgenutzt werden. Was hilft da alles Klagen über wirtschaftliche Nöte, wenn man Milliarden von Mark, Milliarden von Franken für Tabak und Alkohol verschwendet! Wenn wir einmal sparen wollen, so sollte es doch bei jenen Dingen geschehen, die überflüssig oder gar schädlich sind. Der Tabakgebrauch ist aber auch ein direkter Widerspruch gegen die heute so stark befürwortete *Rationalisierung* der Wirtschaft. Man wirft uns nun vor, wir *schädigten die Volkswirtschaft*. Ja selbst die Regierungen tragen Bedenken uns zu fördern. Wer aber die Sache genau betrachtet sieht auch, dass gerade jene Gewerbe volkswirtschaftlich schädlich arbeiten, die *uns* diesen Vorwurf machen.

Wir erstreben eine bessere Verwendung der vielen Milliarden Mark, die für Genussmittel ausgegeben werden, eine *Umleitung*, damit sie für den Hypothekenbedarf, für den *Häuserbau*, für *Ernährung* und andere gesunde, lebenswichtige Zwecke angewandt werden. Vollständig falsch ist die Meinung, dass dadurch die Zahl der Arbeitslosen vermehrt würde. Ganz im Gegenteil: der Bedarf an Arbeitskräften würde *steigen*. Dabei wäre die Tätigkeit der Arbeiter sogar eine weit *gesündere*. Denn die Sterblichkeit ist in der Alkoholindustrie eine grössere als in den meisten anderen Gewerben und in der Tabakindustrie geradezu erschreckend. Durch Wegfall der *Hopfenländereien*, der *Tabakfelder* usw. er-

---

Wer Freude sät und Sonnenschein ist reich daran, arm ist nur der, der unrecht Gut aufhäuft und doch nicht genug bekommen kann.

hielt unsere Landwirtschaft grosse Strecken kostbaren Bodens zum Anbau von Gemüsen, Obst und anderen Nahrungsmitteln, von denen wir gegenwärtig grosse Mengen vom Auslande einführen müssen.

Also gerade die Umstellung des Kapitals würde in das Programm des Fortschrittes hineinpassen. Es müssen gesündere Wege eingeschlagen werden, Wege, auf denen unsere Volkswirtschaft nicht geschädigt wird. Fassen wir diese Gedanken zusammen!

Das Wort «Freiheit» bekommt erst den richtigen Sinn, wenn wir es in Verbindung bringen mit unserer Vernunft. Unsere ganze Entwicklung verlangt eine grössere umfassendere Ordnung. Nur so gewinnen wir die Herrschaft über das Leben und die Herrschaft über die Welt. Wir treten im Grunde genommen gar nicht so sehr für unsere eigene Freiheit ein, sondern erstreben und erkämpfen möglichst viel Freiheit um uns herum. Der Raucher verfolgt keinerlei Ideal, wenn er seine Rauchwolken von sich blässt, seinem Handeln liegt rücksichtsloser Egoismus zu Grunde. Das ist keine Freiheit mehr, sondern Willkür. So wie wir eine Rechtsordnung im Staate haben, und eine solche zwischen den verschiedenen Völkern besteht, so brauchen wir die Ordnung in allen Beziehungen des Volkslebens. Überall muss sich der Mensch einordnen. Gewiss möchten wir alle Menschen so frei wie möglich sehen, aber Vorbedingung ist, dass sich die Freiheit des einen Menschen mit der des anderen verträgt. Egoisten können sich nicht vertragen, eine Harmonie ist aber möglich zwischen allen vernünftigen Menschen und allen vernünftigen Völkern, die für sich keine andere Freiheit fordern, als mit den Gesetzen der Vernunft und der Gesundheit für alle vereinbar ist.

R. Br., Schriftleiter der Zeitschrift: «Deutscher Tabakgegner».

## VERSUCHE AN HÜHNERN FÜR BUBEN UND MÄDELS.

Jahrelang sitzen unsere Buben und Mädchen auf ihren Schulbänken, jahrelang finden die Feierstunden des Abends die jungen Menschen hinter Büchern und Heften verkrampt, statt in frischer Luft, und was ist das Ende vom Lied, was der Segen dieser reichlichen Bemühungen? Was blieb in den jungen Köpfen fürs praktische Leben haften? Was erzog sie zu tüchtiger Lebensarbeit? Weder Bub noch Mädchen kennt nach beendeter Schulzeit die einfachsten Grundgesetze zur Gesunderhaltung des eigenen Organismus, noch besitzen sie eine klare Überzeugung auf geistigem Gebiete. Es blieb so wenig Brauchbares in den Köpfen haften, und es wäre durch lebendige Anschauung doch ein Leichtes, blei-

---

Die Nahrung kann zwar der Gesinnung vorwärts verhelfen, wo aber die Gesinnung verdorben ist, da nützt auch eine reinere Nahrung nichts.