

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	V
Einleitung	I
Erstes Kapitel: Die Mechanik der Völkerbewegungen	3
1. Das Streben zum Gleichgewicht	3
Ungleichheit der wirtschaftlichen Bevölkerungsdichtigkeit als Ausgangspunkt der Massenbewegungen — Richtung der Wanderung, bedingt durch den Unterschied des vorhandenen Nahrungsspielraums — Richtung der Bewegung nach einem potentiellen Nahrungsspielraum — Die „lebendige Kraft“ der Wanderbewegung — Theorie von Malthus — Anpassung an den Nahrungsspielraum durch Auswanderung.	
2. Wanderung und Krieg	10
Erweiterung und Einengung des Nahrungsspielraums durch Einwanderung — Kriegszüge als Form der Wanderzüge — Einwirkung des Krieges auf den Nahrungsspielraum — Der Zirkel: Not-Krieg-Not — Stationäre Bevölkerung — Rückwärtig-malthusianischer Prozeß — Fortschrittsperioden.	
3. Die Fortpflanzung der Völkerbewegungen	24
Kettenförmiger Charakter der Binnenwanderungen — Formen der Fortpflanzung der Bewegungen — Die großen Migrationsströmungen — Bedingtheit der Bewegungsbahnen durch Naturgewalt — Bedeutung rein-künstlicher Schranken.	
Zweites Kapitel: Kriegs- und Wanderzüge barbarischer Völker. — Das Rad der Weltgeschichte im VII.—X. Jahrhundert	47
Beginnende Differenzierung kriegerischer und friedlicher Bewegungen — Die arabische Wanderbewegung — ihre Ursachen — ihre Richtungen — ihr Übergreifen auf die unterworfenen Völker — Die arabo-berberische Expansion und ihr Wiederhall in Gallien — Die fränkische Expansion nach Osten — Sachsenkriege und Normannenzüge — Zerstörung des Avarenreiches und Besiedelung des Landes — Deutsche Kolonisation im IX. Jahrhundert und Zurückdrängen der Westslaven — Avarenflucht und Ausbreitung der Ostslaven — Die arabo-persische Expansion — Die türkische Gegenbewegung und das Eingreifen Chinas — Ende der arabo-persischen Expansion und Durchsickern der Türken ins Kalifenreich — Die Türkenbewegung nach Nordwesten — Ungarnzüge — Fortpflanzung der Bewegung auf den Balkan — Umkehr der Bewegung der Ost- und der Westslaven — Europa unter allseitigem Druck — Bewegungsumkehr in Spanien und Nordafrika — Rück- und Ausblick.	
Drittes Kapitel: Bewegungsströmungen im Zeitalter des Absolutismus. — Ebbe und Flut zwischen Ost und West im XVI.—XVIII. Jahrhundert	89
Heer und erwerbslose Elemente — Kriegs- und Steuerlasten — Auswirkung in den Wanderbewegungen — Die Ebbe: Südostrichtung der Wanderbewegungen in Ostasien im XV.—XVI. Jahrhundert — Völkerverschiebungen in Zentralasien — Rußlands Expansion nach Südosten und Osten — Kolonisierung der südrussischen Steppe und der polnischen Ukraina — Massenflucht aus West- und Zentralmoskowien — Das Vordringen Schwedens und Polens	

	Seite
und die Zeit der Wirren — Russische Kolonisationsbewegung im XVII. Jahrh. — Die südrussische Steppe; Chmelnitzky und Rasin — Zuzug vom Westen nach Polen und nach Brandenburg-Preußen — Frankreichs Expansion nach Nordosten — Die Hugenotten — Spanien — Abflauen der Nordostbewegung und der Zweigstrom nach Südosten — Die Flut: Umkehr der Bewegung in Ostasien — Kalmückenzüge nach Westen — Chinas Expansion nach Nordwesten und Westen — Stocken der russischen Kolonisationsbewegung — Rußlands Drang nach Westen; Peter der Große — Untergang des schwedischen Kontinentalreiches und Entvölkerung des Baltikums — Ausblick.	
Viertes Kapitel: Die Bewegung rund um die Welt und die Weltkatastrophe	135
1. Beschleunigung der Wanderungen und der Volkszunahme	135
Bevölkerungswachstum und Aufschließung von Neuländern — Wanderbewegungen und wirtschaftlicher Fortschritt — Wanderung und Abnahme der Sterblichkeit — Der Zug in die Städte — Die Entwicklung zur Weltkatastrophe — Neue Formen der Bewegungsförderung.	
2. Der Strom nach Westen: die nordamerikanisch-nordepäische Bewegung	144
Der Zug nach dem Westen in Amerika — Auswanderung nach Amerika aus Irland — aus England — aus Deutschland — Der amerikanische Bürgerkrieg und die bismarckischen Kriege — Deutsche Binnenwanderung von Ost nach West — Polnische Einwanderung nach Deutschland — Auswanderung nach Amerika aus Polen, Westrußland und Österreich-Ungarn.	
3. Der Strom nach Westen (Fortsetzung): Die italienische Bewegung und die Überfüllung des westlichen Strombettes	161
Die italienische Emigration — Einwanderung und Bevölkerungsentwicklung in Frankreich — Italiener in Südfrankreich und französische Binnenwanderung — Italiener in den deutsch-französischen Grenzgebieten — Italienische Auswanderung nach Südamerika — Auswanderung aus Süditalien — Die „neue Immigration“ in den Vereinigten Staaten — Stocken der Westwanderung in den Vereinigten Staaten — Einschrumpfen der „alten Immigration“ — Englische und amerikanische Einwanderung nach Kanada — Einkeilung Deutschlands.	
4. Der russische Strom nach Osten und seine Hemmung durch die chinesische Gegenbewegung	181
Die Wasserscheide — Volkswachstum in Rußland seit der Bauernbefreiung und Verschiebung der Bevölkerung nach Süden und Südosten — Verelendung und Stocken der Wanderbewegung — Übersiedelung nach Sibirien bis zum russisch-japanischen Krieg — Wanderbewegung der Chinesen — ihre Einwanderung in die Mandchurei — Die russische Flut nach Sibirien seit 1906 — Stocken der sibirischen Kolonisation — Hemmung der Bewegung in Ost und West.	
5. Die Katastrophe	194
Hochdrucksgebiet in Westrußland — Bewegung aus Rußland nach Polen — Aus Polen nach Deutschland — Stauung im deutschen Westen — Bevölkerungsverhältnisse und Kriegsvorbereitungen; die Kriegsautomaten — Einkeilung und „Einkreisung“ Deutschlands — Mechanische Entstehung und mechanischer Verlauf des Krieges — Ausblick.	
Register	219
3 Karten am Schluß in Tasche.	