Wie kann man sich das Rauchen abgewöhnen?

Autor(en): **Vartlett, W.T.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **24 (1914)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038312

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

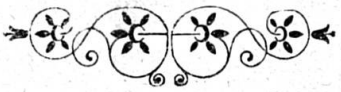
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

lehrt uns die Erforschung der Ursachen, die zum Abnehmen der Lebensfreude geführt haben. Die Hauptursache ist die, daß die Arbeit, die doch den Inhalt des menschlichen Lebens ausmacht, immer mehr aufhört eine Quelle der Lebensfreude zu sein. Anspannung seiner Kräfte erhält den Menschen geistig und körperlich frisch, was eben die Grundlage echter Lebensfreude ist. Leider ist aber durch das Aufkommen der Maschinen gerade die Arbeit die von allen am meisten die gesammten Fähigkeiten und Kräfte des Menschen in Bewegung setzt, die schöpferische Arbeit, zu Gunsten der so ermüdenden mechanischen Arbeit zurückgedrängt worden. Dies betrifft hauptsächlich den Industriearbeiter. Sodann ist die ruhige Entfaltung der Kräfte in der Arbeit, die allein das seelische Gleichgewicht und damit die Lebensfreude bewahrt, durch die stets noch wachsende Hast, Unruhe und Hetze im Wirtschaftsbetrieb unmöglich geworden. So kommt es daß der Mensch seine Freude nicht mehr in der Arbeit selbst findet, sondern daneben sucht. Es muß aber anders werden, wenn die Lebensfreude wieder einziehen soll.

Die Maschinen und mit ihnen die mechanische Arbeit lassen sich nicht mehr zurückdrängen. Die gesunde Ruhe kann man aber der Arbeit wieder zurückgeben, durch Verkürzung der Arbeitszeit, die die Uebermüdung verhindert. Ferner muß aus einem Arbeitsstaat mit Herschern und Untertanen eine Arbeitsdemokratie werden. Das Gefühl der Arbeitsgemeinschaft zwischen Arbeiter und Arbeitgeber, das heute verschwunden ist, muß wieder geweckt werden, statt daß beide einzig und allein der Gedanke an Geldgewinn zusammenführt und an die Arbeit fesselt; denn so muß diese zur Quelle ständigen Ekels und Ueberdrusses werden. Ein anderes Mittel zur Wiederbelebung der Lebensfreude ist innige Berührung mit der Natur, denn je mehr man im Menschen denn Sinn fürs Natürliche weckt, desto weniger Geschmack wird er an den gekünstelten und raffinierten Genüssen der Genußsucht finden.

In dem Maße wie die echte Lebensfreude zunimmt, muß der Materialismus, die Gier nach dem Geldgewinn abnehmen, und an seine Stelle der wahre sittliche Geist treten, der im Verantwortlichkeitsgefühl des Einzelnen für das Wohlergehen der Allgemeinheit und im Bewußtsein der Arbeitsgemeinschaft der Menschen besteht.



Wie kann man sich das Rauchen abgewöhnen?

Von **W. T. Bartlett.**

Jedermann wird zugeben, daß das Rauchen, wenn es eine gewisse Stufe erreicht hat, aufgegeben werden sollte, denn es ist keine Frage daß es den Körper zu einem Wrack macht, wenn ihm zu sehr gefrönt wird. Aber wo sollen wir das Warnungssignal aufstellen, worüberhinaus es gefährlich ist, fortzufahren? Soll ein Mann solange rauchen, bis seine Augen schlecht, sein Puls schwach und unregelmäßig, bis er von Blähungen geplagt oder sein Hals wund und entzündet ist; bis sein Nervensystem zerrüttet und Schlaflosigkeit und Neuralgien sein Leben zur Qual machen? Oder soll er mit dieser Gewohnheit aufhören, solange sein Körperzustand noch gut ist und er die köstliche Gabe der Gesundheit noch nicht verschleudert hat?

Man muß stets bedenken, daß wenn ein Mann raucht, er mit jedem Atemzug den Tabaksrauch in seine Lunge aufnimmt, obwohl er ihn nicht wohlbedacht einzieht. In seinen

Lungen findet man Gewebe von wunderbarer Feinheit, durch welche der Sauerstoff, den er einatmet, sich mit dem Blut vermischen kann, welches sein Leben ist. Wenn in diese wunderbar ausgeführten Räume der schlechte Rauch von brennendem Tabak eingeführt wird, so wird dem Blut großer Schaden zugefügt; der Lebensstrom wird vergiftet, anstatt gereinigt und erneuert, und durch diesen verunreinigten Strom werden die giftigen Bestandteile des Tabakrauches in alle Teile des Körpers getragen. Die Beschaffenheit des Blutes verändert sich, die sympathischen Nervenzellen werden durch das Nikotin zuerst erregt, dann erschlaffen sie; alle Organe des Körpers, welche von dem Blut zu ihrem Aufbau und ihrer Reinigung abhängen, leiden unter den Folgen der Verunreinigung des Blutes. Niemand kann eine solche Selbstschädigung ohne Nachteil aushalten. Das einzig Richtige ist, mit der Gewohnheit des Rauchens zu brechen, ehe der Körper dadurch geschädigt ist.

Mancher sagt vielleicht: Ich habe jahrelang mäßig geraucht und es hat mir niemals geschadet. Aber der Raucher ist nicht maßgebend, über diesen Punkt zu urteilen. Eine der Folgen des Tabaksgebrauches ist die Verminderung der Empfindlichkeit der Nerven. Dies erklärt, warum die Qualen des Hungers durch eine Pfeife Tabak gelindert oder unruhige Gedanken durch dasselbe Mittel beruhigt werden können. Unter dem Einfluß des Tabaks hören die Nerven auf, unseren wahren Zustand zu offenbaren. Die Nerven des Rauchers sind nicht länger zuverlässige Wächter und er entdeckt selten, daß er sich Schaden zufügt, bis sein Gesundheitszustand so ernstlich und ausgedehnt gelitten hat, daß der Schaden nicht länger verborgen bleiben kann.

Die Tatsache, daß durch die Gewohnheit des Rauchens, die Kraft und Energie des Mannes so sehr geschwächt wird, erschwert es ihm, mit dieser Leidenschaft zu brechen. Sobald der betäubende Einfluß infolge Entziehung des Tabaks fehlt, werden sich in allen Teilen des Körpers Schmerzen bemerkbar machen, bis das elende Opfer des Tabaks fühlt, daß es wieder zu der gewohnten Nervenberuhigung seine Zuflucht nehmen muß. Darauf muß jeder Mann gefaßt sein, der den Entschluß faßt mit dem Laster zu brechen. Die Stärke dieser Schwierigkeit, wird von vielen verschiedenen Umständen abhängen, aber es erfordert im besten Fall einen festen und entschlossenen Willen, wenn man Befreiung erlangen will. Es wird nicht helfen, sich almählich davon abgewöhnen zu wollen. Gänzliche und sofortige Ablehnung ist der beste und leichteste Weg und diejenigen, welche ihn einschlagen, finden daß sie sich rasch von den Folgen der früheren Befriedigung erholen.

Wer sich vornimmt, von der Gewohnheit des Tabaksgebrauches frei zu werden, muß bedenken, daß er mehr oder weniger von dem Gift durchdrungen ist und daß er erst gründlich davon gereinigt sein muß, ehe das verkehrte Verlangen danach gebrochen sein wird. Durch Betrachtung veredelnder Wahrheit kann er die nötige Hoffnung und geistige Kraft erlangen. Seine Gedanken müssen von Arbeit in Anspruch genommen werden, welche alle seine Energie erfordern, damit sie nicht müßig in den Gebieten der Versuchung umherwandern. Er mache auch genügend körperliche Bewegung, unter den bestmöglichen Umständen, genieße leichte, warme, nahrhafte und verdauliche Nahrung und esse zu den Mahlzeiten reichlich frisches Obst.

Das geschwächte Nervensystem muß durch reichlich frische Luft, mäßige Uebungen und warme Bäder wieder gekräftigt werden und man sollte alles tun, um die Gesundheit im allgemeinen zu verbessern. Eine sehr wirksame Hilfe zur Befreiung von dem Verlangen nach

Tabak ist eine gründlich ausscheidende Behandlung; das heißt die Anwendung von Behandlungen, die reichliche Schweißabsonderung fördern, zum Beispiel türkische Bäder, elektrische Lichtbäder und nasse Bettuchpackungen. In Verbindung damit kann reichlich heiße Limonade getrunken werden. Der Schweiß, der sich unter solchen Behandlungen aus dem Körper eines alten Rauchers absondert, riecht stark nach Nikotin; dies ist ein Beweis daß das System von dem Gift befreit wird. Natürlich ist unbedingt nötig daß nicht länger geraucht wird, wenn die Behandlung erfolgreich sein soll.

Die notwendigen Maßnahmen, um die Ausscheidung des Tabaks aus dem Körper zu sichern, ist natürlich bei den einzelnen Fällen verschieden, doch sind durch die vorher erwähnten Mittel die größten Erfolge erzielt worden. Wieviel Zeit und Mühe auch die Kur erfordern mag, so wird man doch reichlich durch die Genugtuung entschädigt werden, daß man nicht länger nach Körper und Geist ein Sklave der schädlichen Angewöhnung ist.

(Gute Gesundheit.)

Frisches Gemüse.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Ein großer hygienischer Fehler in der Ernährungsweise wird noch vielfach begangen: zu einseitige Wahl der Nährstoffe. Die Kost leidet meist an einer appetittötenden Eintönigkeit und Reizlosigkeit, die sich entschieden zum Vorteil der Bekömmlichkeit ändern und bessern ließe. Erbsen, Bohnen, Linsen, Konserven, Kartoffeln und Brot herschen zu sehr vor. Die geringe Abwechslung beeinträchtigt die Säftemischung, schädigt Magen, Darm, und schließlich den ganzen Körperhaushalt. In höchst vorteilhafter Weise wird diesem Uebelstande abgeholfen durch frische Gemüse. Deshalb muß man besonders in jetziger Jahreszeit, wo die Gemüse frisch, zart und im Freiland gewachsen sind, dieses wertvolle Gesundungsmittel sich in ausgiebigem Maße zu nutze machen. Frühbeetgemüse haben viel weniger hygienischen Wert.

Die Gemüse und Salate sind von der Natur auch mit Nährwerten ausgestattet, da sie etwas Eiweißstoffe, Kohlehydrate und Nährsalze enthalten. Ihr Hauptbestandteil bildet allerdings Flüssigkeit. Dadurch setzen sie natürlich das sonstige Trinkbedürfnis des Menschen herab, was aber kein Schaden genannt werden kann. Auch ist es entschieden zuträglicher und gesunder, man befriedigt das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers mit natürlichen, aromatischen, nährsalzhaltigen Gemüsesäften als mit zweifelhaften, künstlichen Gärungsprodukten.

Auch unverdauliche Zellulose enthalten die Gemüse mehr oder weniger. Aber dieses bildet keineswegs unnützen Ballast, sondern regt mechanisch die Verdaungsorgane zur Arbeit und Verdauung an. Zudem sind die Prozentberechnungen der Zellulose, die man öfters liest, sehr unzuverlässig; denn junge frische Gemüse haben entschieden einen viel geringeren Zellulosengehalt als der in den Tabellen (für ausgewachsene, gelagerte) angegebene. Ueberhaupt beweisen die Berechnungen, welche den angeblich geringen Nährwert der Gemüse dartun sollen, sehr wenig. Wenn es z. B. heißt: für einen kräftigen Mann braucht man 16 Kilogramm Salat oder 9 $^1/_3$ Kilogramm Spinat täglich zur ausschließlichen Ernährung, so sagt das eben nur, daß ein einziges Nahrungsmittel zur alleinigen Ernährung nicht ausreicht, weil keines all die verschiedenen Stoffe, welche zum Aufbau der Organzellen nötig sind, in richtiger Auswahl enthält. Es lebt auch niemand ausschließlich nur von „nahrhaften" Speisen wie z. B. Eiern,