Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 7

Artikel: Die Schädlichkeit des Rauchens angezweifelt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970469

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: 09.07.2025

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

präparaten, einschliesslich der erwähnten Krebsdiät, sollte daher noch vermehrt ausgebaut werden, da solcherlei Bemühungen dem Arzt wie dem Kranken zu befriedigenden Ergebnissen dienlich wären. Warum sollte die Natur nicht das besitzen, was zu unserer Heilung notwendig ist? Wir sind aus ihren Elementen erschaffen worden und benötigen diese daher in einer aufnehmbaren Form, um zu gesunden, wenn wir durch falsche Schlussfolgerungen irregingen. Der Weg durch die Pflanze hat sich als heilsam erwiesen, ebenso die homöopathische oder biochemische Form gewisser Stoffe. Aus Tatsachen sollten wir zum Wohle der Kranken die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen vermögen.

Die Schädlichkeit des Rauchens angezweifelt

Begegnet man Menschen, die den Kampf gegen das Rauchen nicht aufnehmen wollen, dann heisst es in der Regel leichthin, es sterbe ja doch ein jeder, ob so oder so. Ja, aber es kommt immerhin darauf an, unter welchen Umständen man stirbt, und ob man selbst dazu beiträgt, sein Leben vorschnell zu verkürzen. Bekanntlich weiss der Alkoholiker, dass übermässiger Alkoholgenuss sehr schädlich ist und daher gefährliche Auswirkungen haben kann. Auch der Zigarettenraucher sollte genau so gut wissen, dass das Rauchen ein Risiko darstellt. Aber alles, was sich zur Leidenschaft steigert, lässt sich nur noch mit starkem Willen und grosser Anstrengung zurückkurbeln, ob es sich nun dabei um das Rauchen, den Alkohol oder eine Droge handelt. Bekannt sind die allgemeinen Ausflüchte der Raucher, die sich zu gerne auf Abhandlungen stützen, die die Gefahr des Rauchens zu bagatellisieren suchen. Schildert man ihnen aber die Folgen, die ein Raucherkrebs mit sich bringen kann, wahrheitsgetreu, dann spürt man doch einigermassen, wie unangenehm sie sich im stillen darob berührt fühlen. In der Regel verraucht diese Stimmung aber leider rasch wieder, und die frühere Gleichgültigkeit kehrt erneut ein. Dessen ungeachtet sollte man sich gleichwohl nicht davon abhalten lassen, die Raucher immer wieder entsprechend aufzuklären, denn es ist schlimm, wenn sie am Raucherkrebs zugrunde gehen müssen, und es ist eine Kunst, sie durch natürliche Heilmethoden wieder zurechtzubringen. Durch vernünftige, beweiskräftige Argumente mag sich der eine oder andere dazu veranlasst sehen, wenigstens einmal über die Angelegenheit ernstlich nachzudenken. Wer daraufhin das Risiko erfasst, das er eingeht, kann vielleicht den ernsten Versuch vornehmen, mit dem Laster fertigzuwerden, denn ein Laster bedeutet es, wenn man die schlimmen Folgen bedenkt, die dadurch entstehen können. Wer dem Rauchen verfallen ist, ist einem Gift versklavt, das immer wieder seinen Tribut fordert. Er mag glauben frei zu sein, da es ihm sein freier Wille gestattet, zu tun und zu lassen, was ihm beliebt, in Wirklichkeit aber ist er der Sklave einer Sucht, die er ständig befriedigen muss, selbst wenn er davon frei sein möchte. Leichter ist es daher, mit einer Untugend nicht zu beginnen, als sie wieder loszuwerden.

Sprechendes Beweismaterial

Die «Neue Zürcher Zeitung» vom Mittwoch 5. Mai 1976, brachte in der Nummer 104 einen Artikel mit dem Titel «Rauchen und Gesundheit». Diese Abhandlung ist so treffend, dass sie es verdient, überall verbreitet zu werden. Selbst für Raucher sind die Ausführungen so ausgezeichnet und beweisführend, dass ihnen durch aufmerksames Lesen bereits die Lust etwas vergehen mag, noch länger Sklave eines solch gefährlichen Lasters zu bleiben. Es handelt sich dabei nicht nur um die Meinung einzelner, denn Test- und Tierversuche und anderes mehr trugen dazu bei, entsprechendes Beweismaterial zu sammeln. Ueber eine halbe Million Krankheitsgeschichten mit 37 000 Todesfällen konnten dabei zudem ausgewertet werden. Dadurch wurde der Nachweis

erbracht, dass beispielsweise Lungenkrebs bei Rauchern zehnmal so oft auftritt als bei Nichtrauchern. Auch bei Bronchitis und Emphysem besteht ein Unterschied, da diese Krankheitserscheinungen beim Raucher sechsmal mehr vorzufinden sind als beim Nichtraucher. Ebenso verhält es sich beim Kehlkopfkrebs sowie bei anderen Krebserscheinungen. Beim Speiseröhrenkrebs ist das Auftreten vier- bis fünfmal grösser, wenn es sich um einen Raucher handelt als beim Nichtraucher.
Interessant sind auch die Darbietungen der Kapillarphotographien, die in diesem Artikel veröffentlicht wurden, zeigten sie doch, wie schon nach kurzer Zeit, sozusagen im Abstand von Minuten, die Tomogramme einer Raucherhand genau feststellen lassen, wie sich die Kapillaren verändern. Das erinnert unwillkürlich an die Kapillarphotographien von Dr. Bircher-Benner, durch die er damals nachweisen konnte, wie eine grundfalsche, säurebildende Ernährung auf die Kapillaren wirkt. Solcherlei beweiskräftige Darlegungen müssen einen ehrlichen, objektiv eingestellten Menschen zum Nachdenken veranlassen. Diese Teste wurden vorwiegend bei jenen, die inhalieren, durchgeführt, und bei solchen ist das Risiko sicher noch um 10–20% erhöht.

Nikotin und Teersubstanz

Schon oft wies ich in den «Gesundheits-Nachrichten» auf zwei Wirkungsmöglichkeiten hin. Zuerst möchten wir dabei die Nikotinfrage beleuchten. Ihre Wirkung auf die Gefässe äussert sich vor allem durch die Verengung der Herzkranzarterien (Koronargefässe), wodurch koronare Herzkrankheiten entstehen können. Erwähnt seien in diesem Zusammenhange die Arteriosklerose der Herzkranzgefässe sowie allerlei krankhafte Veränderungen durch die verschiedenen Teersubstanzen, die besonders beim Zigarettenrauchen in den Körper gelangen. Mancher Herzinfarkt hätte vermieden werden können, wenn man diese Strukturveränderung der Herzkranzarterien nicht verursacht hätte. Der erwähnte Artikel zeigte auch Röntgenaufnahmen, die veranschaulichten, wie Arterienverschlüsse durch Blutgerinnsel verursacht wurden. In solchem Falle können die Gifte, vor allem Nikotin, eine äusserst starke, ursächliche Rolle spielen. Die cancerogene, also krebserregende Wirkung liegt indes nicht im Nikotin, sondern in den bereits erwähnten Teersubstanzen.

Ausschlaggebende Veranlagungen

Zu den oft gebräuchlichen Argumenten, die das Rauchen entschuldigen sollen, gehört die übliche Ausrede, Vater und Grossvater seien trotz dem Rauchen alt geworden. Bei dieser Ueberlegung übersieht man allerdings, dass die Veranlagungen, die genetisch vorhanden sind, nicht überall gleich sein können. Dieser Umstand fällt bei allen Erkrankungen in Betracht, demnach auch bei Gefässleiden und Krebs. Einer erbt von seinen Vorfahren eine starke Grundlage, der andere jedoch nur eine mässige und ein weiterer eine bedeutend geschwächte. Wenn nun einer ausnehmend stark und gesund ist und keine typisch nachteiligen Veranlagungen aufweist, kann er alt werden, auch wenn seine Lebensweise gegen gesundheitliche Regeln verstösst, ohne dass ihn ein Ungemach treffen würde. Diesem Umstand verdankt er seinen Abwehr- oder Resistenzkräften, die in solchem Falle eben sehr gross sein mögen. Aber selbst der scheinbar Gesunde und Starke kann nicht zum voraus wissen, wie weit seine Widerstandskraft ausreichen wird. Es gibt Hunderttausende, womöglich Millionen, die an den Folgen des Rauchens zugrunde gehen, weil sie zu spät zur Einsicht gelangten, dass ihnen die notwendige Grundlage nicht ausreichte, um der ausgesetzten Giftwirkung erfolgreich trotzen zu können. Meistens erlangt ein hartnäckiger Raucher diese Einsicht erst sehr spät, was gleichzeitig auch zu spät sein mag, um noch auf erfolgreiche Aenderungen zählen zu können.
Ich fühle mich daher verpflichtet, besonders unter meinem Bekanntenkreis Raucher aufzuklären, wenn es mir meine Zeit irgendwie erlaubt. Schon vielen verhalf ich zum Nachdenken oder sogar zum Auf-

geben des Rauchens. Nicht nur beruflich fühle ich mich dazu gedrängt, anderen in der Hinsicht über gefahrvolle Klippen hinwegzuverhelfen, sondern auch aus rein menschlicher Anteilnahme meinem Nächsten gegenüber. Besonders jene, die sich nicht bewusst sind, welchem Risiko sie sich durch das Rauchen aussetzen, sollte man unbedingt darauf hinweisen. Obwohl jeder tun und lassen kann, was er will, erhält er durch eine entsprechende Warnung doch einen erweiterten Horizont, so dass er sich unter Umständen noch früh genug umstellen könnte, was meine eigene Verantwortung ihm gegenüber sehr entlasten würde.

Birgt Phenacetin Gefahren in sich?

Vor zwei Jahren erschien in der Londoner Presse die Mitteilung, dass in ganz Grossbritannien der freie Verkauf eines der bekanntesten Schmerzstillmittel, das Phenacetin enthielt, verboten worden war. Dieserhalb mochte mancher Arzt, Apotheker und Pharmakologe aufgehorcht haben. Das Verbot wurde erlassen, weil die englischen Forscher festgestellt hatten, dass das Phenacetin Nierenschäden hervorrufen kann. Bei dieser Gelegenheit erbrachte die Forschung sogar den Nachweis, dass in England pro Jahr bis zu 500 Menschen an Nierenversagen gestorben waren, was mit dem grossen Verbrauch an phenacetinhaltigen Präparaten in einen direkten Zusammenhang gebracht werden konnte. Mit einem Neurologen, der zu meinen guten Bekannten gehört, konnte ich mich eingehend über die Wirksamkeit von Pyramidon und anderen phenacetinhaltigen Schmerzstillmitteln unterhalten. Er gab mir bekannt, dass er Patienten behandelt habe, die im Laufe eines Jahres bis zu einem Kilo Phenacetin geschluckt hätten. Eine Tablette mag ¼ bis ½ g Phenacetin enthalten. Wenn Patienten nun morgens, mittags und abends jeweils zwei Tabletten einnehmen, dann ist leicht auszurechnen, wieviel Phenacetin diese Menschen das Jahr hindurch schlucken. Man kann sie dadurch bereits als süchtig bezeichnen. Die Schädigung, die solche Stoffe bewirken, erfolgt nach dem Grundsatz: «Steter Tropfen höhlt den Stein.»

Eine meiner Bekannten aus den Graubündner Bergen erzählte mir eine typische Begebenheit. Sie beherbergte nämlich einen bekannten Chemiker, der der Schöpfer eines der berühmtesten Kopfwehmittel war. Wenn er jedoch selbst unter Kopfweh litt, sammelte er auf der Wiese um das Haus herum Silbermänteli, die er sehr lange kochte. Dieser Tee war nach seinem Ermessen und seiner Erfahrung das beste und harmloseste Kopfwehmittel. Als sich meine Bekannte bei ihm erkundigte, warum er sich denn solche Mühe bereite, um sein Kopfweh loswerden zu können, erwiderte er lächelnd, dass er die Nachteile seines eigenen Kopfwehmittels am besten kenne und daher den Silbermäntelitee vorziehe.

Betäubung oder Behebung der Ursachen?

Zwar ist heute die Schädlichkeit von Phenacetin und ähnlich wirkenden Stoffen bekannt, so dass man auch über die damit verbundenen Gefahren Bescheid wissen sollte, weshalb es erstaunlich ist, dass in vielen Ländern immer noch Schmerzstillmittel, die Phenacetin enthalten, im freien Handel erhältlich sind. Im gesundheitlichen Interesse eines jeden, der sich solcher Mittel bedienen möchte, wäre es deshalb angebracht, jeweils die Angaben auf der Packung der ausgewählten Kopfwehtabletten genau nachzuprüfen. Dies dient dann zum Schutz der Patienten, wenn er alles ablehnt, was Phenacetin enthält, besonders dann, wenn er ohnedies seine Nieren schonen sollte. Bedenkt man all diese Umstände etwas eingehender, dann muss man sich doch bestimmt sagen, dass es weit logischer wäre, den Ursachen irgendwelcher Störungen nachzuforschen, um sie alsdann zu beheben, statt warnende Schmerzen einfach durch ein Schmerzstill-