

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 31 (1923)

**Heft:** 5

**Artikel:** Wenn man das Rauchen aufgibt

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546134>

### **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:** 29.12.2025

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

bedürfnis, weil sie sich nach der im Schlafe eingeleiteten Erneuerung des Blutes ahnend sehnen. Schlafentziehungskuren sind höchst gefährliche Abmagerungskuren, weil alle Neubildung, Neubildung, aller Ersatz durch die kleinen Nachtwächter des Sympathicus verhindert wird. Darum hat der jugendlich wachsende Mensch der Vollblüte einen so gottgesegneten Schlaf, weil die Jugendzeit die Zeit des feurigsten Zellaustausches und Neuerfazes ist, und darum braucht der Alternde weniger Schlaf, weil leider bei ihm die Neulenz seiner Zellausfaaten nicht wiederkehren, ihre geheime Selbsterzeugung erschöpft ist und das Greisenleben dem oft heroischen Ablauf einer wundervoll gearbeiteten Uhr (ohne Reparaturmöglichkeit) gleicht. Wir haben hier direkt korrespondierende Beweise dafür, daß der Schlaf die Zeit der Wiedergeburt des Leibes und seiner Millionen Maschinenrädchen ist — wer kann hier etwas kürzen wollen zugunsten des nimmer ruhenden Wirbelsturmes bewußter Gedanken, die doch immer gegen den Granit der Unbegreiflichkeit anprallen?

Aber weiter, ein bißchen Nachlaß in der Spannkraft der Greifenklauen des Nervus sympathicus, und alle Blutgefäße büßen es an Brallheit und Elastizität; im schlappen Gummi der Gefäße aber sucht der Kalk, der leicht bröckelnde, das Leben brechende Kalk, seine Ablagerungsstätten. Schlafkürzungen heißt sie rufen, diese Dämonen der Herzqualen und des Schlaganfalles! Ferner ein

bißchen Ueberstunden der sorgsamsten Detailarbeiter des Lebens (der trophischen Fasern jener Nerven) in den Werkstätten des Bewußten — und eine verminderte Qualitätsarbeit in allen Spinnstuben der lebenregulierenden inneren Sekretion ist die Wirkung, Neurosen, Selbstvergiftungen, Zucker- und Steinbildung sind die Folge.

Es wird erzählt von Leuten, die mit drei bis vier Stunden Schlaf auskommen sollen. Nun, nirgends wird soviel geschwindelt wie bei Diskussionen über Nichtschlafenkönnen oder Nichtschlafenbrauchen, aber Napoleon 3. B. war stets blaß und starb an Krebs, und mein großer Lehrer Rudolf Virchow, der sich wahrhaftig den Schlaf abzog, wo er konnte, war blaß und blutleer wie gelbliches Pergament und ermangelte gänzlich jener behäbigen, gemüthlichen Behaglichkeit, die das Wesen eines Genies so herzerquickend und bezaubernd macht. Denn das eine ist sicher, zu den gemüthlichen Temperamenten gehören die Kurzschläfer nicht, und wenn sie vermöge tadelloser Apparateüberlieferung seitens ihrer Ahnen ein langes, mehr vegetatives Leben trotzdem erreichen, so büßen es ihre Mitmenschen durch das Manko jener heiteren Harmlosigkeit, die wohl Shakespeare im Sinne hat, wenn er Cäsar sich nach „dicken Menschen und die gut schlafen“ sehnen läßt, wobei ich allerdings die Korpulenz für weniger begehrenswert als ein ständiges Ausgeschlafenfeins halten würde.

## Wenn man das Rauchen aufgibt.

In einem englischen Blatt veröffentlicht ein Leser, der 40 Jahre lang ein starker Raucher gewesen war und jetzt seine Gewohnheit aufgegeben hat, Blätter seines Tagebuches, die von seinen Erfahrungen berichten. Wie er mitteilt, rauchte er Pfeife, und zwar fast unaufhörlich. Ohne Rauchen glaubte er nicht arbeiten zu können, und Vergnügungen, bei denen er nicht rauchen konnte, zählten für

ihn nicht. Seine Aufzeichnungen wissen nun über die ersten Tage, nachdem er sein neues Leben begonnen hatte, folgendes zu berichten:

„Erster Tag. Ich fühlte mich stark und stolz, wie es nach einem großen Entschluß der Fall zu sein pflegt. Ich entdeckte zu meiner Ueberraschung, daß es mir gelang, zu arbeiten, ohne zu rauchen.

Zweiter Tag. Die alte Gewohnheit machte ihr Recht geltend. Jeden Augenblick wollte ich mechanisch nach meiner Pfeife greifen. Aber ich hatte nicht wirklich das Verlangen, zu rauchen, und dies brachte mich auf den Gedanken, daß das Rauchen nicht so sehr ein Bedürfnis als eine Gewohnheit ist.

Dritter Tag. Zum erstenmal seit 40 Jahren nehme ich den Geruch des Tabaks wahr.

Vierter Tag. Ich roch wieder Tabak. Er duftete köstlich. Ich fragte nach dem Namen der Mischung und erfuhr, daß es die war, die ich immer geraucht hatte.

Fünfter Tag. Ich bin in Arbeit und Erholung ganz aus meinem gewohnten Takt, aber ich dachte nicht an die Pfeife. Dies bestärkt bei mir die Ueberzeugung, daß das Rauchen nur eine Gewohnheit ist, eine Gewohnheit, die sich mit allerlei andern Tätigkeiten, Gelegenheiten und Umständen in unserem Bewußtsein verbindet.

Sechster Tag. Ich merkte, daß ich mehr Appetit hatte und mich mehr auf die Mahlzeiten freute. Ich hatte Hunger, richtigen Hunger wie ein Schuljunge, ein Gefühl, das ich gar nicht mehr gekannt hatte.

Siebenter Tag. Verdauungsstörungen.

Achter Tag. Ich schmelgte im Duft einer wirklich guten Zigarre, die aber ein anderer rauchte.

Im ganzen habe ich die Erfahrung gemacht, daß ich der Versuchung nicht allzu schwer widerstand. Vielleicht, weil ich mir mehr das vor Augen hielt, was ich gewinne, als das, was ich einbüße. Ich schlafe besser, esse mit mehr Appetit, denke klarer und handle bestimmter.

Das Ueberraschendste bei dem Experiment war die Veränderung im Geschmackssinn. Der Mund des Rauchers muß von dem Nikotin völlig imprägniert sein, so daß der Geschmack dementprechend verändert wird. Dies erscheint den Rauchern mit der Zeit als das Natürliche, und wenn sie das Rauchen aufgeben und der wirklich natürliche Zustand kehrt wieder, so ist das zunächst peinlich und beschwerlich.“

Das Aufgeben einer 40jährigen Gewohnheit wird freilich nicht jedem so leicht werden wie dem Tagebuchschreiber. Und mancher Raucher wird den von ihm mitgeteilten Erfahrungen mit starken Zweifeln gegenüberstehen. Aber er hat kein Recht, zu urteilen, solange er es nicht selbst probiert hat.

## Rotkreuz-Kolonnen.

Den Kolonnen diene zur Kenntnissnahme, daß die Versicherung, wie sie in den neuen Vorschriften festgelegt ist, auf den 1. März in Kraft tritt.

Zentralsekretariat des Schweizerischen Roten Kreuzes.

## Spitalexpedition in Rußland.

Aus Zarizyn erhalten wir die Nachricht, daß unsere Warensendungen am 20. Januar unverfehrt dort angekommen sind. Unsere Schwestern sind voller Freude über die reichlich gespendeten Gaben in Lebensmitteln und Kleidern, und nicht weniger Freude werden alle die armen Tröpfchen haben, die unsere Hilfe so nötig haben.

## Rotkreuz-Zweigverein Schaffhausen.

Soeben erhalten wir die Nachricht, daß der unermüdliche Präsident des Rotkreuz-Zweigvereins Schaffhausen, Herr Dr. med. Hans Hermann Feyer, nach längerer Krankheit gestorben ist. Ein Nekrolog wird in nächster Nummer folgen.