

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 31 (1923)

**Heft:** 5

**Vereinsnachrichten:** Rotkreuz-Kolonnen

#### 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>**

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 Überzeugung, daß das Rauchen nur eine Gewohnheit ist, eine Gewohnheit, die sich mit allerlei andern Tätigkeiten, Gelegenheiten und Umständen in unserem Bewußtsein verbindet.

Schöster 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 schwelgte 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 dementsprechend 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 Kenntnisnahme, daß die Versicherung, wie sie in den neuen Vorschriften festgelegt ist, auf den 1. März in Kraft tritt.

Zentralsekretariat des schweizerischen Roten Kreuzes.

## Spitälexpedition in Rußland.

Aus Zarizyn erhalten wir die Nachricht, daß unsere WarenSendungen am 20. Januar unversehrt 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 Peyer, nach längerer Krankheit gestorben ist. Ein Necrolog wird in nächster Nummer folgen.