

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 92 (1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Blauer Dunst...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547924>

### **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:** 24.02.2026

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

# Blauer Dunst...

*Man sagt etwa «Ich habe keinen blauen Dunst, wie das funktioniert», oder «ich habe keinen blauen Dunst, wann das Fahrrad erfunden wurde» usw. und will damit ausdrücken, dass man die betreffende Sache nur von aussen kennt. Es scheint fast, als ob dieser «blaue Dunst» der Unkenntnis auch auf dem Rauchen liege – würden sonst so viele Menschen ihre Gesundheit dem blaugrauen Rächlein aus der Zigarette opfern?*

*Obwohl schon seit Jahrzehnten bekannt, bedarf es offenbar immer noch der Wiederholung, dass starkes Rauchen krank macht und Tabakmissbrauch das höchste Risiko frühzeitigen Todes an Krebs darstellt.*

*Das Schweizerische Rote Kreuz unterstützt als eine im Gesundheitswesen tätige Organisation die Aufklärungsarbeit zur Bekämpfung dieses Volksübels. Tabakmissbrauch ist Teil der Suchtprobleme, die am Symposium*

*zum Tag der Kranken diskutiert wurden.*

*Unsere Beiträge zum Thema sollen recht viele Raucher, die «eigentlich» aufhören möchten, in ihrem Vorsatz bestärken, jetzt wirklich Nichtraucher zu werden. Wir alle können ihnen dabei helfen, indem wir sie zu diesem Schritt ermutigen, sie nicht mit Rauchen «anstecken», sie auf Raucher-Entwöhnungskurse und ähnliche Hilfen aufmerksam machen.*

## Gibt es unschädliche Zigaretten?

Seit einigen Jahren ist auf dem Schweizer Markt die tabak- und nikotinfreie Honeyrose-Zigarette erhältlich, die zur Raucherentwöhnung angepriesen wird. Sie wurde von einem englischen Forscherteam entwickelt und besteht aus aromatischen Kräutern wie Huflattich, Thymian, Rosmarin und anderen. Durch ein Spezialverfahren werden die Kräuter zu einer Alternativzigarette verarbeitet, die dem Entwöhnungswilligen das Rauchen als Ersatzbefriedigung weiter ermöglicht, ohne ihm Nikotin zuzuführen. Die Hersteller geben jedoch zu, dass durch die Verbrennung Rückstände in Form von Asche und Kondensaten entstehen.

Prof. Th. Abelin, Präsident der Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch, schreibt dazu: Es sind zwei Raucher-kategorien zu unterscheiden, der nikotinabhängige Raucher und jener, der psychisch vom Automatisierungsprozess abhängig ist. Der erstere könnte sich also mit der Alternativzigarette vom Nikotin trennen, nicht aber vom gewohnten Handlungsablauf. Die Schädlichkeit des Rauchens liegt aber nicht in erster Linie im Nikotin, sondern im Teer, Kohlenmonoxid und den übrigen Schadstoffen, die durch die Verbrennung freierwerden, wie das auch für die Honeyrose-Zigarette zutrifft.



Auch die «leichte» Zigarette verringert das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, und erhöht die Lebenserwartung nur dann, wenn der Raucher nicht tiefer inhaliert und seinen täglichen Konsum nicht erhöht. Laut der amerikanischen Gesundheitsbehörde ist bisher nicht bewiesen, dass Leicht- rauchen die Gefahr anderer Krankheiten (Kreislaufstörungen, chronische Bronchitis) vermindert. Zudem könnten noch unbekannte Auswirkungen von den Zusatzstoffen ausgehen, die

den leichten Zigaretten als Aromastoffe beigelegt werden und deren Zusammensetzung von den Herstellern als Fabrikationsgeheimnis nicht aufgedeckt wird.

Noch bedenklicher sind die indischen Ganesh Beedies als Ersatz, die oft als «gesünder» angesehen werden, weil sie dreimal weniger Rohtabak als eine gewöhnliche Zigarette enthalten. Dafür weisen sie dreimal soviel Nikotin und fast doppelt soviel Teer und Kohlenmonoxid auf!

## Rauchen und Atmung

Tabakrauch reizt die Schleimhäute der Atemwege und verursacht Kurzatmigkeit. Die Folgen sind verstärkter Auswurf, Katharrh, Husten und schliesslich chronische Bronchitis. Um davon loszukommen, hilft nur eins: Aufhören mit Rauchen!

Die Schleimhaut der Atemwege hat die Aufgabe, unsere Lungen tagtäglich von inhalierten Schadstoffen zu reinigen. Der Tabakrauch ist ein Gemisch aus giftigen Gasen, ätzenden chemischen Dämpfen, schmutzigen Russpartikeln und klebrigen Teerprodukten. Die Reinigungsfunktionen der Atemwege werden dadurch überfordert, es kommt zur übermässigen Schleimbildung, zum krankhaften Auswurf und chronischen Husten.

Tabakrauch verursacht Kurzatmigkeit, weil Lungen und Bronchien nicht mehr normal arbeiten können. Durch langdauernde Einwirkung des giftigen Tabakrauchs wird die Reinigungsfunktion der Atemwege gelähmt, die Schleimhaut geschädigt. Die Schad-

stoffe selbst bleiben liegen und verursachen eine zunehmende Zerstörung von Lungengewebe und Bronchien. Zusätzliche schädliche Einwirkungen wie Luftverschmutzung, Abgase, Erkältungen und Grippeerkrankungen beschleunigen diesen zerstörenden Prozess. Leider bemerkt der Raucher erst nach vielen Jahren diese heimtückische Krankheit anhand einer fortschreitenden Atemnot mit vorzeitiger Invalidität; im Endstadium treten schliesslich quälende Erstickungsanfälle auf. Der Tabakmissbrauch ist die überwiegende Ursache von Krankheiten, welche als chronische Bronchitis und Lungenemphysem (Lungenerweiterung) bezeichnet werden.

Dass es möglich ist, die Zigarette endgültig auszudrücken, dafür bilden in der Schweiz über 700 000 ehemalige Raucher einen quicklebendigen Beweis. Klar, nicht jeder hat es auf Anhieb geschafft. Und manchen kostete es auch einigen Durchhaltewillen angesichts gewisser vorübergehender

Entzugssymptome. Von solchen kleinen Krisen beim Aufhören in seinem Bekanntenkreis hat jede/r schon gehört. Für fast jeden Raucher scheint das Aufhören anfänglich eine unüberwindliche Klippe zu sein. Wir möchten Ihnen, liebe Raucherin, lieber Raucher, deshalb auf etwas provokative Weise Mut machen: Wenn Sie an die 700 000 Ex-Raucher in der Schweiz denken, warum sollten ausgerechnet Sie diesen Schritt nicht schaffen?

(Aus Veröffentlichungen der Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch, Postfach, 3000 Bern 6)



Ein weltweit tätiges Unternehmen  
steht mit seinen Präparaten

auch für Sie im  
Dienste der Gesundheit

Schutzimpfstoffe und Seren  
Therapeutische Präparate  
Medikamente zur Abwehr bzw. zur Heilung von bedrohlichen  
Infektionen oder Beschwerden

Schweiz. Serum- & Impfinstitut Bern  
Rehagstrasse 79, 3018 Bern, Telefon 031 34 41 11

BERNA  
  
Präparate