

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Tabak-Vergiftung [Fortsetzung und Schluss]  
**Autor:** Bunge, G.v.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038008>

### **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:** 24.10.2025

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 5.

28. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1918.

**Inhalt:** Die Tabak-Vergiftung (Fortsetzung und Schluß). — Zweckmäßige Ernährung (Fortsetzung und Schluß). — Ueber Anginen (Hals- und Rachenentzündungen). — Biologische Wirkung des Pflanzenduftes. — Die arzneiliche Bedeutung der Lindenblüte in frühern Jahrhunderten. — Korrespondenzen und Heilungen: Astervorfall; Magenerweiterung; Keuchhusten. — Verschiedenes: Gewürze sind schädlich, ebenso Essigsäure.



### Die Tabak-Vergiftung.

Von Dr. med. et phil. G. v. Bunge, Professor der physiologischen Chemie in Basel.

(Fortsetzung und Schluß)

Als Folge des Rauchens werden ferner beobachtet: Entzündungen des Rachens und des Kehlkopfes, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen der verschiedensten Art, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Obstipation, Brechreiz.

Schließlich gehören Nervenstörungen aller Art zu den häufigsten Folgen der chronischen Nikotinvergiftung: allgemeine Nervosität, leichte Erregbarkeit, Ungestlichkeit, Neigung zur Schwermut, Schwindelanfälle, Kopfsdruck, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, Bittern, Augensflimmern, Gedächtnisschwäche und Abnahme anderer geistiger Fähigkeiten, Neuralgien, Entzündung der Sehnerven mit Abnahme des Sehvermögens bis zur völligen Erblindung.

Auf eine genauere Beweisführung für den Zusammenhang aller genannten Leiden mit der chronischen Nikotinvergiftung kann ich hier natürlich nicht eingehen. Der Beweis ist zum Teil

statistisch geführt worden, zum Teil dadurch, daß nach Beseitigung der Ursache — des Rauchens — auch die Wirkung, die sogenannten Symptome schwanden oder doch wenigstens abgeschwächt wurden. Es ist die Kombination des „Experimentum crucis“<sup>1)</sup> mit der statistischen Methode, welche die betreffenden Aerzte zu der Ueberzeugung führt, daß man es nicht nur mit einem post hoc, sondern auch mit einem propter hoc<sup>2)</sup> zu tun hat. Eine wertvolle, wenn auch noch lange nicht vollständige Zusammenstellung der sehr umfangreichen Literatur über alle diese Fragen hat in neuester Zeit Professor v. Frankl-Hochwart geliefert. Im besten Einklange mit diesen Erfahrungen der Aerzte stehen die Ergebnisse der zahlreichen Versuche an chronisch mit Tabak vergifteten Tieren. Auf dem letzten Kongreß der deutschen Nervenärzte zu Frankfurt im Oktober 1911 kamen diese Fragen zur Sprache. Die Aerzte schienen über den genannten Kausalzusammenhang einig zu sein; es wurde kein Widerspruch laut.

Nichtsdestoweniger muß ich zugeben, daß in

<sup>1)</sup> Experimentum crucis = Experiment des Kreuzes, d. h. der Leiden der Tage der Enttaltung. (Redaktion.)

<sup>2)</sup> Propter hoc = nach dem — propter hoc = wegen dessen. (Redaktion.)

vielen der genannten Fragen der Zusammenhang noch nicht mit befriedigender Exaktheit nachgewiesen ist. Aber auch wenn man alles Zweifelhafte streicht, so bleibt doch noch so viel übrig, daß man die chronische Nikotinvergiftung für eine der Ursachen schwerer chronischer Krankheiten und für eine Quelle der Degeneration erklären muß.

Und nun die wirtschaftliche Seite der Frage. Man denke an die endlosen fruchtbarsten Länderstrecken in allen Himmelsrichtungen, von der Tropenwelt bis zur Grenze des Kornbaues, die der Produktion des Giftes dienen. Die Tabakpflanze gedeiht nur auf dem humusreichsten Boden und erschöpft ihn in hohem Grade; sie erfordert viel Arbeit, Sorgfalt und Pflege. Der Boden der Giftpflanze wird gedüngt mit dem Material, das man den Feldern entzieht, auf denen unsere Nahrung produziert wird. Man denke an all die köstlichen Früchte, die diese Landstrecken ertragen könnten, an die große Mannigfaltigkeit, die reiche Abwechslung, die sie auf unsere Tafel bringen würden. Man denke an die vielen Arbeitskräfte, die auf die Produktion und Verteilung des Giftes gerichtet sind. Man denke vor allem an die Hunderttausende der Arbeiter und Arbeiterinnen, die in den Tabakfabriken ihre Gesundheit untergraben.<sup>1)</sup>

Schließlich vergesse man auch nicht die ästhetische oder vielmehr unästhetische Seite der Frage. Man denke an die stinkenden Kleider und Wohnstuben der Raucher. Man denke an die engen Familienwohnungen armer Leute, wo der Vater raucht und die ganze Familie, selbst der

<sup>1)</sup> Die wirtschaftliche Frage ist doch nicht so düster; der Boden giebt doch einen reichen Ertrag, die Menschen, die denselben bebauen, leben davon, der Staat gewinnt Millionen dabei, wie die Fabriken überhaupt, werden auch die Tabakfabriken für das Wohl der Arbeiter und Arbeiterinnen, denen diese Arbeit die Existenz versichert, besser eingerichtet. Für die Gesundheit giebt es noch viel schlimmere Fabriken als die Tabakfabriken. (Redaktion.)

Säugling die giftige Luft beständig einatmen muß. Man denke an die öffentlichen Lokale, wo auch des Nichtrauchers Gesundheit geschädigt wird. Viele Personen müssen die Lokale meiden. Personen, die durch gemeinsame Interessen verbunden sind, werden auseinandergerissen. Die Bahnverwaltung sieht sich gezwungen, die gesamte Menschheit in zwei Klassen zu trennen, in die Vergifteten und die Giftfreien, die in engen Räumen nebeneinander nicht leben können. Und nun denke man an das ekelhafte beständige Speien infolge der Rauchgewohnheit.<sup>1)</sup> Fällt einem im Raucher-Abteil das Billet aus der Hand, so kann man es nicht mehr aufheben. Unterdrückt ein wohlgezogener Mann das Speien, so vergiftet er sich umsomehr. Deffnet man das Fenster, so fliegt einem die Asche von der Zigarre in die Augen. Und schließlich: wozu das alles?! Was ist der eigentliche Grund der ganzen, ekelhaften Rauchklaverei? Einfach die gedankenlose Nachahmungssucht.

Die rauchenden Knaben meinen, die Zigarette in ihrem Gelschnabel sei ein Zeichen der Männlichkeit. Vielleicht ist sie noch eine Erinnerung an die Zeit, wo sie nur zufrieden waren, so lange sie den Schnuller im Munde hatten.

Der Tabak wird wie der Alkohol zur Betäubung der langen Weile mißbraucht; er verleitet zum Müßiggang, und „Müßiggang ist aller Laster Anfang“. Die Italiener sagen: „Il diavolo tenta l'uomo; l'uomo ozioso tenta il diavolo.“ Der Teufel verführt die Menschen; der müßige Mensch verführt den Teufel. Rauchen macht die Menschen blasirt, frivol, interesselos. Man wende mir nicht ein, daß dieser und jener geistig und sittlich hochstehende Mann ein starker Raucher sei. Das wäre dieselbe Logik, wie wenn man sagen wollte:

<sup>1)</sup> Ohne sich deshalb zu vergiften, spucken die Raucher im Eisenbahnwagen überhaupt nicht mehr, weil es verboten ist. (Redaktion.)



der Luftballon hat kein Gewicht, denn er steigt doch nach oben. Es gibt auch auf geistigem Gebiete Kräfte, die aufwärts, und Kräfte, die abwärts treiben. Auf ihr Verhältnis kommt es an.

Es genügt nicht, bloß den Mißbrauch des Tabaks zu bekämpfen und den mäßigen Genuß zu empfehlen. Der mäßige Genuß ist die Quelle der Unmäßigkeit. Und solange der mäßige Genuß nicht aufhört, wird auch der unmäßige mit seinen Folgen, Krankheit, Entartung, nie und nimmer aufhören.

Der mäßige Tabakgenuß ist für die meisten Raucher eine beständige Tantalusqual,<sup>1)</sup> der unmäßige ist für viele die Quelle langjähriger qualvoller Leiden und trägt mit bei zur allgemeinen Degeneration und zum Untergang unserer Rasse.

Wenn also das Wohl der kommenden Generationen und die Erhaltung der edelsten Menschenrassen nicht gleichgültig ist, der soll an seinem Teil dazu beitragen, den Tabak gänzlich aus unserer Gesellschaft zu verbannen, und zwar vor allem durch das eigene Beispiel der völligen Enthaltung.

Was mich persönlich betrifft, so habe ich mir dreimal das Rauchen angewöhnt und dreimal wieder abgewöhnt und jetzt schon seit 26 Jahren nicht mehr geraucht. Ich habe also dreimal das Experimentum crucis gemacht und kann es bezeugen: man entbehrt nichts beim Aufgeben dieses Giftes. Im Gegenteil, man gewinnt an Freuden. Der Tabak stumpft alle Sinne ab, insbesondere den Geschmacks- und Geruchssinn. Man findet daher nach Aufgabe dieses Genußes reichlichen Ersatz in anderen Sinnesfreuden.

Die Raucher, welche das nicht einsehen wollen und meinen, die Nikotinvergiftung sei ein unersetzbarer Lebensgenuß, pflegen zu sagen:

<sup>1)</sup> Wenn dem so wäre, dann würden sie doch nicht rauchen; er ist vielmehr ein wirklicher Genuß. (Red.)

Lieber ein kurzes und genußreiches als ein langes, asketisches Leben. Sie vergessen aber folgendes. Verkürztes Leben bedeutet in der Regel verlängerte Krankheit. Verlängerte Krankheit bedeutet verminderte Genußfähigkeit und somit auch verminderten Genuß.

Auf Kosten der Genußfähigkeit sich Genüsse verschaffen zu wollen, ist das Verkehrteste, was ein Mensch erstreben kann.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)



## Zweckmäßige Ernährung.

(Fortsetzung und Schluß)

Die Nahrung sollte also in der Weise zusammengesetzt werden, daß die nährsalzreichen Wurzelgewächse, Gemüse, Salate und Früchte an erster Stelle stehen. An zweiter Stelle sollen Körnerfrüchte, gutes hartes Brot, Vollkornbrot oder Roggenbrot, Reis, Mais, Mehlspeisen usw. kommen, und erst an letzter Stelle das tierische Eiweiß, von welchem die Milch und Milchprodukte am wichtigsten sind. Korpulente Menschen sollten hauptsächlich solche Nahrung wählen, welche keinen großen Wärmeeinheitenwert besitzt, während den mageren Leuten kalorienreiche Nahrung zu empfehlen ist. Die Ansicht, daß die Nahrung uns sehr bald nach der Nahrungsaufnahme Kraft und Energie zu geben imstande sei, ist irrtümlich, denn die Nahrung muß durch beschwerliche Verdauungsarbeit in Brenn- und Körperersatzmaterial umgewandelt werden. Verdauungsarbeit verträgt sich nicht mit Geistesarbeit oder Muskelarbeit. Ein verdauendes Tier ruht, ein arbeitendes Tier verdaut nicht. Daher leiden die Tiere in der Freiheit auch kaum je an Darmfäulnis wie der Mensch. Der Grund des häufigen Nahrungsbedürfnisses liegt in der