

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 59 (1955-1956)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Meine Entwöhnungskur  
**Autor:** Nicolson, Harold  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672680>

#### **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:** 20.02.2026

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

## MEINE ENTWÖHNUNGSKUR

Vor fast einem Jahr bekannte ich mich zu dem prahlerischen Vorsatz, nicht mehr als fünf Zigaretten am Tag zu rauchen. Da nun nahezu zwölf Monate vergangen sind, seit ich das schlimme Laster übermässigen Tabakgenusses aufgegeben habe, ist es angebracht, über meine Erfahrungen zu berichten.

Ich hatte das Ammenmärchen gehört, man könnte das Rauchen zwar völlig aufgeben, dass es aber einen eisernen Willen erfordere, seine Zigarettenration von fünfzig am Tag auf fünf zu kürzen. In meiner Begeisterung beschloss ich, mir diese erschwerete Kasteiung aufzuerlegen. Ein griechischer Freund von mir, der gehört hatte, dass ich den darniederliegenden Tabakhandel des Vardar-Tales dadurch zu heben beabsichtigte, dass ich während meines sittlichen Feldzuges nur griechische Zigaretten zu rauchen beschloss, versorgte mich mit hundert Schachteln von den besten, die Athen zu bieten hat.

Während ich so den Duft des Vardar-Tales genoss, sah ich in dem zarten Rauch, den ich fünfmal am Tag aus meinen Nasenlöchern entliess, die Herrlichkeiten Mazedoniens, die fernen Umrisse des Olymps, die Mosaiken von Saloniki und das sanfte liparische Licht auf Thasos. Der platonische Gedanke, wonach Enthaltsamkeit das Herz empfänglicher macht, schwebte mir vor Augen.

Mein Entschluss, fünf Zigaretten am Tag zu rauchen, statt ganz auf den Tabak zu verzichten, leitete sich nicht nur von dem Wunsch her, die Sache schwerer zu gestalten. Ich entsann mich, dass früher, als ich bereits einmal das Rauchen vollständig aufgegeben hatte, das Ergebnis nicht allzu erfreulich gewesen war. Damals entdeckte ich, dass ich ungeduldig, unduldsam und gereizt gegen meine Kollegen wurde. Also nahm ich wieder mein Kettenrauchen auf, was mir viel Freude bereitete. Aber mit dem Verstreichen der Jahre merkte ich, dass es stimmt, wenn behauptet wird, übermässiges Rauchen habe eine nachteilige Wir-

kung auf die Bronchien. Niemand macht sich wirklich viel aus ein paar Hustern am Morgen, wenn aber dieser Husten zu einem Dauerzustand wird, zu einer purpurnen Stirn führt und ein Gebell wird, wie es kleine Buben beim Keuchhusten ausstossen, dann muss man der Tatsache ins Auge blicken, dass man eine Plage und ein Stein des Anstosses für seine Umgebung geworden ist.

Aus diesem Grunde habe ich vor nunmehr fast einem Jahr beschlossen, mein Verfahren wieder aufzugeben und mich mit fünf Zigaretten am Tage zu bescheiden. Sofort hörte das Bellen auf; an seine Stelle trat der zarteste aller Husten, ein leises in der Kehle sitzendes Hüsteln, nicht lauter und nicht länger dauernd als jenes, das Geistliche und Redner einschalten, um ein Komma in ihrem Vortrag anzudeuten.

Aber ich nahm wahr, wie ich das schon bei meinem ersten vollständigen Verzicht getan hatte, dass die Einschränkung des Rauchens eine höchst unvorteilhafte Wirkung hat. Von dem Augenblick an, wo man mit dieser Selbstkasteiung beginnt, fängt der Körper immer mehr und mehr an Gewicht zuzunehmen an. Ich muss gut zwanzig Pfund seit dem fast zwölf Monate zurückliegenden Tag zugenommen haben. Bald wird der Augenblick kommen, wo der Tonnengehalt, den ich mit mir herumschleppe, nicht mehr mit Wiegemaschinen oder nach Kilogramm, sondern nach Wasserverdrängung gemessen wird.

Ich betrachte dieses Vorgehen der Natur als ungerecht. Es ist nicht recht, sondern sogar sehr ungerecht, dass man für das, was doch sicherlich ein Akt der Selbstverleugnung ist, dadurch bestraft werden soll, dass man eine komische Gestalt wird. Seit ich mich auf fünf Zigaretten beschränke, habe ich bemerkt, dass ich nicht mehr mit der gewohnten Leichtigkeit aus einem Taxi oder Bus springe: ich klammere mich an die Handgriffe, um mich keuchend hochzuziehen. Und was das schlimmste ist, man entdeckt, dass die gestern noch passenden Anzüge nicht mehr genügen, um den neu erworbenen Leibesumfang einzuschliessen, und dass sogar die Hemden am Hals zu eng werden. Warum handelt die Natur so gemein an einem Menschen, der doch nur die Befriedigung seiner Lüste beschneidet? Ich habe diese Frage vielen Aerzten gestellt, die mir aber keine Antwort wussten.

Der fromme Typ von Aerzten — der Typ, der eher an Bestrafung als an Belohnung glaubt — meint, es zeige eben an, dass alle leidenschaft-

lichen Raucher unter den Giftwirkungen des Nikotins leiden und von dem Augenblick an, wo sie diese Droge aufgeben, die Gesundung erneut durch ihre Adern pulst und sie dick macht. Das ist Unsinn. Nahezu zwei Zentner zu wiegen ist kein Zeichen wiederhergestellter Gesundheit; es ist ein Zeichen schrecklichen Versagens der Schilddrüsen. Die freundlicheren Aerzte stimmten mir nicht einen Augenblick bei, wenn ich die Theorie vorbrachte, Nikotin erzeuge Sekret und rege die Schilddrüse an. Frage ich sie aber, was vorgeht, dann behaupten sie, sie wüssten es nicht. Also müssen meine armen, verbeulten Anzüge zum Schneider geschickt und ausgelassen werden.

Das ärgerliche an der harten Selbsterziehung, der ich mich unterworfen habe, besteht darin, dass mein Opfer bis jetzt keinerlei Wirkung auf meine Gesundheit gehabt hat. Ausser der zugegebenen vorteilhaften Wirkung auf die Bronchien hat der Verzicht auf diese grosse Annehmlichkeit zu keinerlei Besserung geführt. Ich schlafe, esse, sehe und höre nicht besser, ich bin ganz der Gleiche geblieben. Entschädigt die Befreiung von dem Keuchhusten wirklich für den Zuwachs von zwanzig Pfund? Das ist nicht mein Eindruck. Deshalb bitte ich meine geneigten Leser, nicht eine Gewohnheit aufzugeben, die — wenn sie auch verwerflich ist — doch Trost bringt und Vergnügen bereitet. Der einzige Vorteil, den ein solcher Verzicht mit sich bringt, ist geldlicher Natur.

(Autorisierte Uebertragung: Hans B. Wagenseil)

John Steinbeck

## MEINE REVOLUTION

Eben lese ich einen Artikel über mich selbst, der dem Leser lobend versichert, ich sei kein Revolutionär. Zur gleichen Zeit greift mich die kommunistische Presse aus dem selben Grund an. Ich beeile mich daher, beide Seiten — die extrem Rechtsstehenden und jene Pseudorechten, die sich Linke nennen — über die wahre Sachlage aufzu-

Albert Werner Schmid

## HERBSTWANDERUNG

*Blauer Himmel, Sonnenstrahlen  
stehen überm farbenbunten Wald.  
Herbst, wie kannst du Wunder malen,  
solch ein purpurn Schmuckgewand!*

*Lange möcht ich wandern, schauen,  
atmen deinen Ernteduft,  
singend, lobend dich bestaunen,  
bis das Blättlein schaukelt durch die Luft.*

klären. Sie befinden sich beide im Irrtum: ich bin ein ganz gefährlicher Revolutionär.

Die Kommunisten sind heute nicht viel revolutionärer als die «Töchter der amerikanischen Revolution». Nachdem ihr Coup geglückt und sie Herrscher geworden sind, ist jede Umwälzung ein Schreckbild. Wer auch nur die geringste revolutionäre Tendenz aufzeigt, selbst der einst in ihren eigenen Reihen kämpfte, muss niedergehetzt und vernichtet werden. Wo immer die Kommunisten in der Uebermacht sind, haben sie Regierungen aufgestellt, die zu den reaktionärsten der Welt zählen und in ständiger Angst vor einer Revolte leben, so dass sie einen jeden zum Angeber gegen seinen Mitbürger machen und alle Schichten der Nation mit Spionen durchwoben sind. Und wie alle Organisationen, die sich auf schwankendem Boden bewegen, stehen sie vor der Notwendigkeit, ihre Unsicherheit unter dem Mantel ständiger Expansion zu verbergen — doch wohl ein klares Kennzeichen des Imperialismus.

Mich und mein Werk lieben sie nicht. Meine Bücher sind im Sovietgebiet tabu — nicht weil sie anti-revolutionär, sondern weil sie revolutionär sind. Denn in den Augen der zwei grossen Flügel der Reaktion, der rechten wie der linken, wird jede freie Kritik als Revolte angesehen.

Das Lockmittel der marxistischen Bewegung lag einst in der Theorie, dass die Massen, befreit von den Fesseln der Bourgeoisie, ihrem Massendasein entspringen und Individualität finden würden, während Macht und Autorität sich auflösen würde.