Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 4

Artikel: Eine Zigarette schadet nicht!

Autor: Nitz, Tilo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991098

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: 12.12.2025

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

Eine Zigarette schadet nicht!

Dr. med. Tilo Nitz

In diesem Ausspruch liegt viel Wahres; trifft er aber auch auf den Menschen zu, der sich sportlich betätigt bzw. sogar einen Leistungssport betreibt? Was wissen wir über die Auswirkungen des Tabakgenusses auf den menschlichen Körper? Zunächst einmal, der Tabakrauch enthält ja nicht nur das allseits bekannte Nikotin, das dem südamerikanischen Pfeilgift Curare ähnelt, sondern auch Kohlenmonoxyd, kleine Mengen von Blausäure, Pyridin, Karbolsäure und Aldehyde. Diese schädlichen Chemikalien werden beim Rauchen von unseren Lungen und der Mundhöhle aufgesogen und lösen nun eine Reihe von Vorgängen in unserem Körper aus. Unser Nervensystem, und zwar derjenige Anteil, der unserem Willen nicht unterworfen ist, wird gereizt, die Speichelabsonderung wird grösser, der Blutdruck erhöht sich und der Puls geht schneller. Insbesondere verengen sich die kleinen Gefässchen, die unseren Herzmuskel mit Blut und Nahrungsstoffen versorgen. So kann man schon beim Rauchen von ganz wenigen Lungenzügen feststellen, dass sich der elektrische Erregungsablauf in unserer Herzmuskulatur im ungünstigen Sinne verändert. Man kann schlechthin sagen, dass der Tabakgenuss praktisch ständig das Gegenteil der Vorgänge auslöst, wie es das sportliche Training tut. Schon insofern vertragen sich, rein physiologisch gesehen, Tabak und Training um keinen Preis. Nun wird jeder sagen — und er hat damit gar nicht einmal so unrecht — dass alle diese unschönen Vorgänge beim Tabakgenuss ja erst dann eine bleibende Wirkung auf unsere Organe ausüben, wenn man ständig raucht, d. h. also mehr als 6 Zigaretten täglich inhaliert. All dieses wird vor allen Dingen von denjenigen immer wieder angeführt, die sagen: Eine Zigarette schadet nicht.

Dennoch hat auch der mässige Tabakgenuss eine schlechte Auswirkung auf den Raucher, die weit über dem liegt, was bisher über die rein organischen Wirkungen gesagt worden ist. Warum rauchst Du überhaupt? Was bedeutet der Tabakgenuss für Dein tägliches Leben? Du hemmst, wenn Du rauchst, künstlich die normale Funktion Deines Körpers, so als wenn Du die Bremsen im fahrenden Auto anziehst oder Bleigewichte an den Schuhen eines Langstreckenläufers befestigst. Du sagst, eine Zigarette beruhigt Dich und tut Deinen Nerven gut; stimmt das wirklich? Für ganz wenige Situationen mag es zutreffen, denn Nikotin hemmt die körperliche Aktivität, die aufgepeitscht wurde und nun künstlich niedergeschlagen wird. Subjektiv gesehen, hilft Dir der Tabak dann wirklich. Wenn Du eine Zigarette in wirklich nur kritischen Augenblicken rauchen würdest, würde es Dir wahrscheinlich nicht allzuviel schaden. Damit begnügst Du Dich aber nicht, Du rauchst ja viel häufiger, als es schwierige Situationen am Tage gibt. Oder willst Du behaupten, dass 10 und mehr mal täglich solch körperliche und seelische Schwierigkeiten in Deinem Leben auftreten; seien wir doch ehrlich. Die angeblich so häufigen «kritischen Situationen» sind nur ein Vorwand.

In Wirklichkeit hast Du aus einer für besondere Zwecke vorbehaltenen Medizin schon längst ein Gewohnheitsmittel gemacht. Jetzt erwartet der Körper ständig das Gefühl der entspannenden, besänftigenden Wirkung. Enthälst Du sie Deinem Körper vor, wird in Dir der Wunsch nach etwas Rauchbarem erst richtig bewusst. Anfangs rauchst Du aus vielleicht nebensächlichen und Dir sicher unbewussten Gründen, z. B. wegen eines gewissen Völlegfühls nach dem Essen. Sobald sich der Körper daran gewöhnt hat, verlangt er regelmässig danach. Man kann ja nicht einmal sagen, dass Du dann wirklich noch Freude daran hast; Du bist nur unglücklich, wenn Du nichts zum Rauchen hast und wirst nach und nach immer unzufriedener über Deine Versklavung.

Nur der Naive bildet sich ein, dass er aus Vergnügen raucht. Der erfahrene Raucher weiss längst, dass es sich dabei um eine sehr ernste Sache handelt. Medizinisch gesehen, braucht der Nikotingenuss nicht zur Sucht zu führen. Das Gift des Tabaks schleicht sich nicht so unheimlich fesselnd in Körper und Geist wie Opium oder Kokain. Aber das Rauchen wird zur Gewohnheit ebenso wie sich Dein Körper auf 3 Mahlzeiten am Tag oder auf den 8-Stunden-Schlaf einstellt. Der Alkoholismus gilt im Gegensatz zum Gewohnheitsrauchen seit jeher als Leiden. Gewiss, der Nikotinsüchtige sinkt nicht so tief wie der chronische Alkoholiker; dennoch ist das Problem bei beiden das gleiche. Auch der Raucher ist das Opfer einer Sucht, die stärker als er selbst ist, einer Sucht, der er zwar immer wieder abgeschworen hat, mit der er jedoch nicht fertig geworden ist. Du solltest deshalb auf den Tabak verzichten, weil Du insgeheim gefühlt hast, dass er eine zu grosse Macht über Dich bekommen hat. Wie ich schon sagte, schenkt Dir das Rauchen keine echten wirklichen Freuden, Du bist nur unglücklich ohne den Tabak. Du hast also einer Sucht gestattet, einen Teil Deines Ichs zu werden, Du bist ihr Sklave geworden, ihr unfreiwilliger Verehrer, der ihr regelmässig den Tribut an Kraft, Schlaf und Wohlbefinden zahlen muss.

So untergräbt die Zigarette, und zwar die eine Zigarette, die angeblich nicht schadet, letzten Endes Deine Selbstdisziplin. Insofern bekämpft sie, wenn Du Sportler bist, einen der wesentlichsten Trainingseffekte auf Deine Psyche, nämlich die bewusste Selbstdisziplin. Eingangs wurden die organischen Schädigungen genannt, die häufiger Tabakgenuss auszulösen in der Lage ist. Wir haben aber gesehen, dass die eine Zigarette für den Sportler ganz genau so gefährlich ist, denn sie hemmt etwas in uns selbst, was letzten Endes eine echte Leistungssteigerung ausschliesst. Man kann zumindest sagen, dass kein Sportler, der Raucher ist, die persönliche Höchstleistung erreicht, die er anlagemässig zu bringen in der Lage wäre.

Nach Lesen dieser Zeilen wirst Du nun natürlich sofort den Entschluss fassen, Dir das Rauchen abzugewöhnen. Aus dem eben Gesagten wirst Du ersehen, dass die Methode, täglich eine Zigarette weniger zu rauchen, in sich selbst zusammenbrechen muss, weil man eben den Teufel nicht mit dem Belzebub ausräuchern kann. Ich glaube auch nicht, dass für einen Hochleistungssportler, der starker Raucher ist, mitten in der Wettkampfsaison in jedem Falle richtig ist, von einem auf den andern Tag endgültig von seinem geliebten Glimmstengel Abschied nehmen zu wollen. Er soll sich nur schon heute gedanklich einen Tag vornehmen, etwa zum Zeitpunkt des Beginns der aktiven Ruhe, und dann von einem auf den anderen Tag endgültig mit dem Rauchen aufhören, denn eine Zigarette schadet doch! Dieser Wettkampf, den Du dann gewinnst, wird zwar in keiner Zeitung erwähnt, Dein über Dich selbst errungener Sieg wird Dir aber mehr Befriedigung geben als vielleicht ein anderer sportlicher, zu dem Dir viele Menschen zujubeln und gratulieren.

«Der Sport» Nr. 2/1956.