

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 43 (1956)
Heft: 10: Volksgesundung und Nüchternheitsunterricht

Artikel: Die "brennende" Frage der Rauchsucht
Autor: Gribling, K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-533638>

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: 07.02.2026

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

und ziehen daraus ihre Schlüsse. Sie kommen zur Einsicht, daß man nicht die eine oder die andere Art des Einmachens als die beste bezeichnen kann, da ja jede für besondere Verhältnisse paßt. Sie werden darauf ausgehen, jenen Arten den Vorzug zu geben, welche die Nährstoffe am schonendsten erhalten.

Die »brennende« Frage der Rauchsucht

Prof. K. Gribling

Sollen wir uns auch um die Rauchsucht bekümmern? Unser höchstes Ziel ist das Wohl der Jugend und des Volkes. Nun verdirbt der Tabak die Jugend und bedroht wertvolle Volksgüter. Er ist in seiner schnelleren Auswirkung oft schädlicher als der Alkohol. Vielen jungen Rauchern und Raucherinnen sieht man es an, was sie treiben. Beide Süchte entstehen aus demselben Boden und meist zu gleicher Zeit. Sie sind traurige Zwillinge und leisten zusammen der Verwahrlosung der Jugend und dem frühen Verbrechertum kräftigen Vorschub. Sie treffen sich regelmäßig im unheilvollen Betrieb unserer Wirtshausbars.

Deshalb ist die Rauchfrage mit der Nüchternheitsbewegung eng verbunden. Unser Verantwortungsgefühl würde uns das feige Sichgehenlassen als Verrat an der uns anvertrauten Jugend vorwerfen. Die vorbeugende und rettende Tat soll schon auf der Mittelstufe beginnen und klug berechnet sein; denn das Rauchen ist von einem verführerischen Lichtschein umgeben, der Glimmstengel zwischen jungen Lippen gilt beinahe als Entlassungszeugnis aus dem minderwertigen Kindesalter.

Da der Kampf gegen die jugendliche Rauchsucht nach denselben Richtlinien geführt werden soll wie der gegen die Alkoholgefahren, so seien folgende wichtige Tatsachen mitgeteilt:

1. Im Tabakrauch sind schwere Giftstoffe enthalten, teils in der Zigarette, teils entstehen sie bei der Verbrennung. Das Hauptgift ist das Nikotin, wovon 60 mg, das ist ein Tropfen, eine tödliche Dosis bilden. Mit fünf Zigaretten oder einer Zigarre nimmt der Mensch etwa 15 mg Nikotin auf.

2. Beim erstmaligen Rauchen stellen sich beim Kinde schwere Vergiftungserscheinungen ein: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, starkes Herzklopfen, Mattigkeit, Muskelzittern und Schwindelgefühl.

3. Anscheinend gewöhnt sich der Körper ans Rauchen, aber die Schäden häufen sich an: Der Tabak ist ein schleichendes Gift. Bei der chronischen Tabakvergiftung beobachtet man an jungen Zigarettenrauchern folgendes:

Störungen des Kreislaufes, Krämpfe der Herzkranzgefäße.

Ausgesprochene Vorliebe für Liköre.

Nasenbluten, gestörter Schlaf, verminderte Muskelkraft.

Erkrankungen des Verdauungskanal mit Katarhen, Krämpfen und Geschwüren.

Erkrankung der Leber, des wichtigsten Entgiftungsorganes.

Im Alter stellen sich noch andere Erscheinungen ein, wie Raucherkrebs, Neigung zu Arteriosklerose. Chronische Raucher haben besondere Neigung zu Nervenentzündungen.

4. Bei Gewohnheitsrauchern von 16 bis 20 Jahren konnte man eine starke Beeinträchtigung des Wachstums feststellen: Geringere Zunahme des Gewichtes, der Körpergröße, des Brustumfanges und besonders der Lungendehnbarkeit. Rauchende Mädchen und Frauen altern schneller.

5. Nikotin ist ein Keimgift und schädigt mehr die Nachkommenschaft als den Raucher oder die Raucherin selbst.

6. Die Rauchsucht macht den Jungen willensschwach, unzuverlässig und rücksichtslos. Mancher raucht trotz des Unbehagens, weil er den Mut zur Enthaltung nicht mehr aufbringt.

7. Nikotin ist ein soziales Gift, das den Familien, der Gemeinschaft und dem Staat schadet. Die hohen Steuern auf Tabakwaren sind kein vernünftiger Ausgleich für die verheerenden Schäden der

Rauchgifte. Die Tabaksucht ist ein Schrittmacher des Verfalles.

8. Beim Rauchen handelt es sich um eine gewaltige Sucht, die im Überhandnehmen begriffen ist, durch eine geschäftstüchtige Reklame aufgepeitscht wird und bedeutende geistige Werte zerstört.

Die Lösung der »brennenden« Frage heißt ganz einfach:

Los vom Tabak!

Bei der Verfolgung dieses Zieles dürfen wir nicht vergessen, warum man raucht:

Zuerst aus kindischem Nachahmungstrieb und aus Großmannssucht,

dann um eines beliebten Genußerlebnisses willen, später um die Zeit auszufüllen und sich in etwas zu flüchten,

weil man sonst leer läuft,

schließlich unter der Allmacht einer Gewohnheit, die man kaum mehr bemeistern kann.

Dem raffinierten Gemisch von Anregung und Entspannung, Lust und Unlust, Leistungsgefühl und Schwächebewußtsein ist mit bloßen Vernunftgründen schwerlich beizukommen. Da muß auch das Gemüt mitsprechen und der Humor zu Hilfe gezogen werden.

Schriften und Hilfsmittel zum Nüchternheitsunterricht

Vorlesen und Erzählen auf der Unterstufe

In der Krummgasse, von Olga Meyer (SJW Nr. 107)

Der feurige Schluck, von Anna Keller (SJW Nr. 175)

Die dunkle Flasche, von Anna Keller (Gesunde Jugend Nr. 19)

Hanstöneli, von Joh. B. Hensch (Gesunde Jugend Nr. 20)

Schaggelis Goldfische, von Elisabeth Lenhardt (SJW Nr. 422)

Auf der Mittelstufe

Res und Resli und Bläß und Stern, von Ernst Balzli (SJW Nr. 200)

Numen es Glesli, von Paul Eggenberg, aus »Kurlig Lüt« (Stabbücher Fr. Reinhardt, Basel)

Das rettende Kind, von Ad. Haller (SJW Nr. 543)

Der Sturz in der Nacht, von Josef Hauser (Gesunde Jugend Nr. 22)

Anselmo, von Lisa Tetzner (SJW Nr. 367)

Seppli, der Götlibub, von Joh. B. Hensch (erscheint im Herbst 1956 im SJW)

Fritjof Nansen, von Fritz Wartenweiler (SJW Nr. 11 und Nr. 25)

Wie Edison Erfinder wurde, von Ernst Eschmann (SJW Nr. 2)

Dursli oder der heilige Weihnachtsabend, von Jeremias Gotthelf (verschiedene Ausgaben, einzelne Abschnitte in den Lesebüchern)

Auf der Oberstufe

Fratello und In Bergnot (zusammen mit Das rettende Kind, SJW Nr. 543)

Schwarzmatteleute, von Jakob Boßhart (SJW Nr. 96)

Lienhard und Gertrud, von Heinrich Pestalozzi (SVALUL, Obersteckholz)

Prunelle, von Philippe Godet, franz. (SJW Nr. 103)

Der Gezeichnete, von Adolf Haller (SJW Nr. 96)

Der Luftballon und Der Weihnachtsgast, von Selma Lagerlöf (erscheint im SJW)

Lebensbilder für Oberstufe und Schulentlassene

Albert Anker, Erst Mensch, dann Maler, von Fritz Wartenweiler

Mahatma Gandhi, Die große Seele Indiens, von Fritz Wartenweiler

Simon Gfeller, Lebensbild von Gottfried Heß

Jeremias Gotthelf, Mensch, Erzieher, Dichter, von Karl Fehr

Albrecht von Haller, Lebensbild von Adolf Haller

Abraham Lincoln, Menschenfreund und Staatsmann, von M. Javet

Jack London, Schicksal und Werk eines großen Abenteurers, von Hans Bracher

Landammann Dr. Peter Anton Ming, von Grete Heß (s. unten S. 304)

Amélie Moser, Leben und Wirken einer Schweizerfrau, von Elisabeth Keller-Kleiner

Charlotte Olivier, von Jules Vincent (französisch)

Susanna Orelli, Leben und Werk, von Jakob Heß

Peter Rosegger, Die Geschichte seines Lebens, von Adolf Haller

Joh. Rud. Tschiffeli, Ökonom und Menschenfreund, von Hermann Wahlen

Peter Wieselgren, der schwedische Vorkämpfer für Bildung und Nüchternheit, von M. Javet

Else Züblin – Spiller, Soldatenmutter und Fürsorgerin, von Anna Kull-Oettli

Zur Belehrung und für den Arbeitsunterricht

Wir helfen pflanzen, von Ad. Eberli (Gesunde Jugend Nr. 12)

Versuche mit Obst, von Dr. Max Oettli (Gesunde Jugend Nr. 13)

Vom Süßmostgewerbe, von Jakob Heß (Gesunde Jugend Nr. 15)

Formicas Apfelbaum, von Hermann Stucki (Gesunde Jugend Nr. 18)