

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 4

Artikel: Frauenschönheit und Tabak

Autor: Stegmann, Margarete

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968618>

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: 19.02.2026

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

der Höhe gehen lässt. Ein Höhengeduld, fern von drückender Stadtluft, weitab von Hast und Lärm, wird Wunder zu wirken vermögen, besonders wenn das bestimmte Gefühl und die völlige Sicherheit, dass zu Hause alles ordnungsgemäss sich abwickle, vorherrschen darf. Wie traurig ist es andernfalls für treubesorgte Mütter, wenn sie in Spitälern und Erholungsheimen nur das Gefühl haben müssen, dass es ihnen gewissermassen wie dem Todeskandidat im Lazarett ergeht. Sie werden zusammengeflückt, um dem Kampf, der sie bestimmt vernichten wird, erneut Stand halten zu können. — Wie wenig braucht es oft, um dieses unverdiente Missverhältnis aufzuheben! Ein wenig Verständnis nur und einsichtsvolle Liebe, die ein aufopferndes Mutterherz ja in der Regel als kleines Entgelt voll und ganz verdient. Ja, es ist so leicht, sich oft ein wenig selbst zu überwinden, weit besser, als zuzuwarten, bis es zu spät ist. Wie oft führt andauernde, jahrelange Übermüdung zu niederdrückenden Gemüterscheinungen, wenn nicht gar zu Gemütslähmung oder zu schwerwiegenden Gemütsleiden. Wie leicht führt auch allzugrosse Nervenanspannung zu Störungen der körperlichen Funktionen, ja selbst die gesündesten Organe können mit der Zeit in unliebsame Mitleidenschaft gezogen werden. Sorge man also in genannter Weise für Ruhe und Frieden, so ist eine Erholung ausser dem Hause vielfach nicht unbedingt notwendig. Letztere würde ja allerdings die gute Wirkung nicht verfehlen, denn wie wäre es sonst erklärlich, dass man nach Skitouren und Wanderungen in Höhenluft und Höhen-sonne eigenartig rasch erfrischt und neuerstarkt nach Hause kommt? Es braucht wohl nicht besonderer Erwähnung, dass man sich bei Übermüdung nicht dem direkten Sonnenstrahl der heissen Sommerszeit aussetzen sollte, da das Sonnen überaus viel Kraft erfordert. Wandern in der Höhensonne wirkt erfrischend, wenn ein leichter, kühlender Wind mitspielt. Im Tiefland hingegen muss unbedingt die Kühle des Waldes aufgesucht werden.

FRAUENSCHÖNHEIT UND TABAK.

Von Dr. med. Margarete Stegmann, Dresden.

Die Schönheit der Frau beruht auf der Harmonie ihrer Körperfunktionen. Diese Harmonie wird durch Tabakgenuss empfindlich gestört. Schönheit kann nur auf der Basis von Gesundheit bestehen; sie ist im wesentlichen Sinne gleichbedeutend mit Gesundheit.

Der Gasaustausch in den Lungen muss sich in bester Form vollziehen; durch jeden Atemzug, der funktionell diesem Gasaustausch ungenügend dient, wird die Gesundheit geschädigt. Indem beim Rauchen nun die eingeatmete Luft mit Rauch, der Nikotin und schädliche Verbrennungsprodukte enthält, gemischt ist, wird

Beharrlichkeit führt zum Ziel.

das Angebot an Sauerstoff verringert. Es kann also nicht das nötige Quantum an Kohlensäure ausgeschieden und durch Sauerstoff ersetzt werden. Die Folge ist Mangel an rotem Blutfarbstoff — Blutarmut.

Der Rauch schädigt aber auch die gesunde Beschaffenheit der Schleimhäute der Atmungsorgane. Diese für den Schutz des Körpers vor Ansteckung und für seinen Stoffwechsel wichtigen Häute werden durch den Rauch «gegerbt» sie büssen an Fähigkeit, ihre Säfte abzusondern, ein.

Die Atmungstätigkeit beruht bei der richtigen Atmung nach neuen Forschungen nicht auf der Funktion der willkürlichen Atemmuskeln, sondern auf der des Zwerchfells und der elastischen Membranen der Lunge. Lunge und Zwerchfell wirken antagonistisch; die Ausdehnung der einen entspricht der Zusammenziehung des andern und umgekehrt. Durch fortgesetztes Rauchen erschlafft das Zwerchfell, und in demselben Masse verlieren die Lungenbläschen an Elastizität. Der Tonus des Zwerchfells aber ist der Masstab für den Tonus des ganzen Körpers, die Erschlaffung des Zwerchfells bedeutet also eine Erschlaffung des ganzen Körpers, ein Welkwerden. So erklärt sich das unfrische Aussehen der Raucherinnen.

Die Frauen haben durch Generationen hindurch schlecht geatmet, weil sie das hemmende Korsett trugen. Seit der Schnürleib aus der Mode gekommen ist, wurden die Frauen elastischer, jünger. Die Raucherinnen vernichten diesen Vorteil wieder, indem sie sich durch dieses andere Mittel die Atmung schädigen.

Das im Rauch enthaltene Nikotin wirkt ohne Umweg über die Atmungsschädigung direkt auf die Darmmuskulatur, die in einen Krampf versetzt wird. Daraus entwickeln sich chronische Verdauungsstörungen, die ihrerseits die Schönheit und Gesundheit zerstören. Wer an schlechter Verdauung leidet, hat einen unreinen, undurchsichtigen Teint. Das ist in den Augen der Aestheten ein grosser Schönheitsfehler, vor allem aber ist es ein Symptom einer schweren gesundheitlichen Störung, die in der Wechselwirkung wieder andere Organe und Funktionen in Mitleidenschaft zieht. Eine gestörte Verdauung bedeutet Gifte im Körper.

Die mangelhafte Durchlüftung ihrerseits wirkt schädigend auf alle Organe, vor allem aber auf die Nerven. Die gestörte Nervenfunktion ihrerseits wieder bewirkt neue Störungen in allen Organen.

So geht der verhängnisvolle Kreislauf weiter, ohne dass es im einzelnen noch ausgeführt werden kann. Gesundheit und Schönheit werden durch die eine Ursache von vielen Seiten her angegriffen. Es ist ein übermässiger Verbrauch, also vorzeitiges Altern.

Aus der Zeitschrift «Deutscher Tabakgegner».

Wer zwei Herren dienen will, kommt mit keinem an das Ziel.