

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 4

Artikel: Von der Wirkung des Rauchens
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554373>

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: 29.01.2026

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

färben. Das ist recht und gut, wenn denn unbedingt gefärbt sein muss. Alles andere aber, was chemischer Natur ist, ist bestimmt nicht harmlos und entschieden abzulehnen.

Auch in anderer Hinsicht wäre es angebracht mit Naturfarben zu färben, so in der Konserven- und der Getränkeindustrie. Es ist bestimmt schade, wenn man gutes Mineralquellwasser, das man z. B. durch Beigabe von Ananassaft bereichern will, zugleich auch noch mit soviel chemischer Farbe versieht, dass es aussieht, als habe man direkt Farbwasser zur Färbung verwendet. Bekanntlich ist selbst der reine Presssaft von Ananas hell in der Farbe. Will man nun dem Farbton etwas nachhelfen, dann kann man dies mit Pflanzenstoffen besorgen, die nicht schädlich wirken wie die drastischen Färbungen auf chemischer Grundlage.

Die chemischen Farben sollte man auf chemisch-technischem Gebiete verwenden, niemals aber für die Nahrungsmittelindustrie. Bestimmt wäre es richtig, wenn die Behörden gegen die Verwendung von chemischen Farben für Nahrungsmittel kategorisch eintreten würden. Es wäre dann nicht nötig, nach Jahren das zu widerrufen, was man früher gestattet hat. Das wechselnde Hin und Her beunruhigt das Publikum und macht es misstrauisch. Bleiben wir aber bei der Natur, dann wird sich dies für uns in jeder Beziehung günstig auswirken, denn wir sind schliesslich Naturkinder und keine Produkte einer chemischen Fabrik, weshalb wir für unseren Körper gerne auf alle chemischen Mittel verzichten.

Von der Wirkung des Rauchens

Um das Stumpfenrauchen zu fördern, hat man vor einigen Jahren in Europa als Reklame den Satz geprägt: «Sei ein Mann und rauche Stumpfen». Damals war das Rauchen der Frauen weniger üblich als heute, denn damals rauchten noch vorwiegend die Männer. Dass dies nun geändert hat, weiss jedermann. Auch in Amerika sind es vor allem die Frauen, die die Luft im Flugzeug, in den Eisenbahnen, auf den Strassen und in den Restaurants weit eher mit ihrem Zigarettenrauch verpesten als die Männer. Es gehört zur grossen Mode, dass die Frau von heute raucht. Die Pfeife und der Stumpfen scheinen ihr allerdings nicht zuzusagen und werden deshalb kaum zur Mode werden. Die Zigarette aber hilft über gesellschaftliche Verlegenheit hinweg. Sie scheint den Mut anzufachen und eine eigenartige Sicherheit zu verleihen, so dass man sie gerne mit der früheren, zurückhaltenden Bescheidenheit vertauscht. Das Leben mit seinen Kriegen hat die Frau vielfach aus der Häuslichkeit herausgerissen und ihr mancherorts Pflichten auferlegt, die sonst männlicher Kraft und Begabung zugeordnet waren. Kein Wunder, dass es ihr heute schwer fällt, ihr einstiges Niveau als richtig zu erkennen und wahre Mütterlichkeit mit ihrer ganzen Verantwortlichkeit höher einzuschätzen als ein Platz, der ihr im Grunde genommen nicht entspricht. Ja, das Leben hat die Frau aus dem Geleise geworfen. Ob man ihr mit Recht Vorwürfe machen kann, dass sie Schönes mit Uebeln vertauscht hat, das mögen jene Frauen besser bewerten, die sich durch die verhänglichen Verhältnisse nicht haben verleiten lassen, ihre Mutterpflichten und ihr Mutterglück zu gefährden. Vierundzwanzig Stunden, nachdem eine stillende Frau geraucht hat, sind Spuren von Nikotin in der Muttermilch zu finden. Es scheint unbegreiflich zu sein, dass es Frauen gibt, die dieser Tatsache gegenüber völlig blind sein können. Genuss und gesellschaftlicher Nutzen überwiegen die Verantwortung, den Säugling nicht skrupellos zu gefährden.

Wie hässlich schmeckt doch das Rauchen, wenn es der Jüngling, das junge Mädchen oder die junge Frau das erste Mal versucht. Von einem Genuss ist keine Rede, nein, im Gegenteil, erst müssen natürliche Widerstände überwunden werden wie Ekelgefühl, Uebelheit, natürliche Abneigung und anderes mehr. Aber was tut man nicht alles

falscher Männlichkeit zu liebe, was opfert man nicht alles der Mode und der Gesellschaftlichkeit, und was heisst man dafür ein? Das Leben beantwortet diese Fragen tagtäglich, sie brauchen nicht noch besonders beleuchtet zu werden. So, wie man in Studentenkreisen dem Alkohol gegenüber Trinkfestigkeit erwerben muss, so muss man auch durch das Ueberwinden mancher Widerwärtigkeit lernen, der Torheit des Rauchens Geschmack abzugewinnen. Sensible Naturen, denen allein schon durch das Einatmen von Zigarren- und Zigarettenrauch übel wird, können allerdings nicht begreifen, wie man je Freundschaft mit solch übler Gewohnheit schliessen, ja sogar automatisch Sklave davon werden kann. Zum Glück gibt es in der Schweiz immerhin noch Nichtraucherabteile in den Fahrzeugen, aber gleichwohl bekunden sehr oft mitfahrende Raucher ihre sklavische Untertänigkeit dem stinkenden Kraut gegenüber, indem sie das Halten des Zuges nicht abwarten können, sondern in unbeherrschter Ungeduld noch rasch das Nichtrauchercoupé verpesten müssen. Warum solche Raucher sich nicht einfach ordnungsgemäss im Raucherabteil gütlich tun? Wo soll der Nichtraucher sein Bedürfnis nach ungeschwängelter Luft befriedigen können, wenn der Raucher alles beansprucht? So ist es durchwegs in Amerika, wo der Nichtraucher überhaupt in keiner Weise berücksichtigt wird. Im Flugzeug, der Eisenbahn, wie auch auf dem Schiff muss man stets den Qualm einatmen, den andere aus ihren Lungen stossen. Auf weiten Reisen ist dies sehr peinlich und gesundheitsschädigend für den Nichtraucher.

Wie bei allen Genussgiften sucht sich der Geniessende stets zu entschuldigen, dass die gesundheitsschädigende Wirkung nicht so gross sein könne, da ja auch der Grossvater trotz ständigem Rauchen 80 oder mehr Jahre alt geworden sei. Wer eine starke, konstitutionelle Grundlage besitzt, der kann Giftstoffe ohne sichtbare Schädigung ertragen, d. h. die Schädigung vermag die gute Grundlage nicht zu zerstören. Wenn es Menschen gibt, die Rauschgifte ertragen und dabei alt werden können, dann ist damit noch nicht gesagt, dass alle mit solch starker Grundlage rechnen können, im Gegenteil, es gibt Millionen, die durch Nikotin, den Alkohol, durch Rauschgifte verschiedener Art zugrunde gehen. Wo liegt nun vor allem die Schädigung durch Nikotin? Es ist bekannt, dass in erster Linie die Herzkranzarterien durch Nikotin am meisten gefährdet sind. Raucher, die in der Hinsicht keine starke Grundlage besitzen, werden durch die Nikotineinwirkung eine Schädigung der Herzkranzarterien, wie auch aller übrigen arteriellen Gefässe zu erwarten haben. Da die Gefässe durch die Einwirkung von Nikotin immer enger und starrer werden, wird auch die Durchlässigkeit schlechter, so dass die Herzwandungen nur noch mangelhaft gespiesen und ernährt werden. Je schlechter diese aber ernährt werden, umdesto mehr verbrauchen sie von ihrer eigenen Substanz. Je dünner nun aber die Herzwandung ist, umdesto eher wird eine Atropie (Schwund) der Herzmuskulatur in Erscheinung treten. Wenn nach Jahren, auch Jahrzehnten eine Perforation (Riss) zu stande kommt, so dass der Patient, der sonst gesund und kräftig erscheint, mit einem Herzschlag endet, dann steht man allgemein vor einem Rätsel und hat keine Ahnung, warum der Tod so plötzlich eintreten konnte. Wer es miterlebte, ist sonderbar berührt von diesem raschen Wechsel, «gesund und tot». Der Arzt wird nach genauer Untersuchung allerdings jeweils den Hinterbliebenen die Bestätigung geben können, dass die Herzwandung nur noch so dünn wie ein Zeitungspapier gewesen sei. Manche Frau verliert ihren Mann auf diese Weise im schönsten Lebensalter. Vor Jahren erging es einer tüchtigen Geschäftsfrau gleicherweise. Wie bedauerte sie es, dass ihr Mann im schönen Mannesalter von 55 Jahren aus dem besten, wirtschaftlichen Erfolg entrissen wurde. Die ersten Symptome solcher Nikotinschädigung und Nikotinvergiftung zeigen sich in einer leicht vorübergehenden Art von Schwindelgefühl. Mit der Zeit aber werden die Anzeichen stärker und enden mit den erwähnten trüben Folgeerscheinungen.

Auch der Blutdruck und die Pulsfrequenz reagieren auf Nikotin, was die Untersuchungen der Amerikaner Mathers, Patterson und Levy bestätigen, die sich neuerdings mit einigen Kreislaufstörungen des Zigarettenrauchens befasst haben. Schon nach der Inhalation einer einzigen Zigarette wird, je nach der Höhe des Nikotingehaltes der verwendeten Tabakwaren und der Empfindlichkeit der Raucher, die Pulsfrequenz und der Blutdruck mehr oder weniger stark gesteigert werden. Die durchschnittliche Erhöhung des Blutdruckes nach dem Genuss einer einzigen, gewöhnlichen Zigarette beträgt etwa 15 Millimeter. Die Pulszahl erhöht sich zur gleichen Zeit um ca. 15 in der Minute. Menschen, die besonders nikotinempfindlich sind, zeigen jedoch sogar Pulszunahmen von mehr als 25 Schlägen. (Fortsetzung folgt)

Richtige Bewertung der Gesundheit

«Gehört dieser Wald, in dem wir hier zusammen sitzen, nicht auch deinem Vater?» Es war Max, der dieses Gespräch mit Friedrich begann. Viele Jahre hatte er seinen Freund nicht mehr gesehen, denn er war im Ausland gewesen, da er unliebsame Familienereignisse vergessen wollte. Wohl stammte auch er aus gutem Hause, denn sein Grossvater hatte tüchtig gearbeitet und ein gut fundiertes Geschäft in die Höhe gebracht. Die Beziehungen zum Ausland waren gut und der Vater hatte es in jeder Hinsicht leicht, denn die Wege waren ihm geebnet. So kam er denn in alle Aemter, in die Regierung und genoss allenthalben grosses Ansehen, nicht zuletzt auch bei den Frauen. Statt abends frühzeitig zur Ruhe gehen zu können, folgte Sitzung auf Sitzung, die nachträglich noch ein gemütlicher «Hock» ablöste, denn man war mit allen Herren der Regierung gut befreundet. So kam es allmählich, dass das Geschäft immer mehr und mehr in den Hintergrund trat, denn die gesellschaftlichen Anlässe und Zusammenkünfte schienen weit wichtiger zu sein. Auch die Jagd kostete viel Zeit und Geld und die Einkünfte gingen mehr und mehr zurück, was allerdings der Vater längere Zeit zu verbergen vermochte. Mit der Zeit aber waren die Liegenschaften doch so sehr belastet, dass man verkaufen musste; das Vermögen schmolz immer mehr zusammen, und die Katastrophe war unausbleiblich. Das war der Grund, weshalb es Max nach Abschluss der Schul- und Lehrzeit in die Fremde trieb. Dort konnte er dem Hohn, der ihn verfolgte, entgehen und Arbeit leisten, die man schätzte. «Jetzt bin ich wieder da nach Jahren strenger Arbeit, harten Kampfes. Ich glaubte innerlich stark zu sein, wenn ich aber über die heimatlichen Gefilde schreite und das einstige Familiengut, das mein Grossvater mit unermüdlichem Fleiss erschafft hatte, betrachte, dann empfinde ich es bitter, wie arm ich selbst geworden bin.» Friedrich schüttelte den Kopf über den Kummer seines Freundes. Wohl hatte er selbst keine materiellen Verluste zu beklagen, denn sein Vater hatte sämtliche Besitzungen gut zu verwalten gewusst. Ihm aber fehlte etwas viel wichtigeres, die Gesundheit. So begann er denn seine Lage mit der seines Freundes zu vergleichen. «Was nützt mir mein Besitz, der mir in meiner Kraftlosigkeit nur eine Last bedeutet? Als schwächliches Kind wurde ich verzärtelt und musste viele Stärkungsmittel und Medikamente schlucken, denn beim Durchleuchten zeigten sich Schatten auf der Lunge, und ich hatte immer mit den Drüsen zu tun. So wanderte ich denn von einem Kurheim in das andere und die besten Aerzte waren meine Helfer, auch die besten Mittel und teuersten Patentmedizinen wurden mir zugeführt, und doch ging es immer schlimmer. Gelte ich heute auch als geheilt, so bin ich doch vernarbt und zerschnitten von all den chirurgischen Eingriffen. Du wirst bemerkt haben, wie sehr ich mich den Wald hinan mühen musste, um mit dir Schritt halten zu können. Mein Asthma lässt keine Touren und Wanderungen zu, denn meine Bronchien sind degeneriert, und wenn der Föhn

durch unser Tal braust, dann ist es für mich kaum zum Aushalten. Ich kann trotz aller Mittel nachts nicht schlafen, muss mich im Bett aufsetzen und nach Atem ringen. Was fang ich mit den Verwaltungspflichten und den vielen Sorgen meines Besitztums an, wenn mein Vater stirbt? — Wie anders ist das bei dir. Du kannst dich frischer Gesundheit erfreuen. Was tut es zur Sache, wenn der Wald nicht dein Eigentum ist? Gehört er nicht weit mehr demjenigen, der ihn ohne Sorgen geniessen kann? Weiss ich, ob ich zum Fällen die rechten Arbeiter bekomme? Weiss ich, ob ich alles so einteilen kann, dass zum Schluss nicht nur Verluste heraussehen? Mit wem und wie schliess' ich die offiziellen Versicherungen ab? Wie bewältige ich alle Verpflichtungen, die mir allenthalben obliegen? Du aber kannst den Wald ohne Sorgen geniessen, kannst mit gesunden Organen die frische Luft einatmen, kannst dich der Knospen, des neuen, spriessenden Lebens voll erfreuen. Und gehören nicht auch die Berge dir? Nicht nur mit den Augen kannst du sie erschauen, denn du bist stark und vermagst sie ohne sonderliche Mühe zu erklimmen. Was tut's zur Sache, wenn dein Name nicht im Grundbuch geschrieben steht? Dem gehört die Schönheit der Erde, der sich ihrer ohne lastende Besitzsorgen erfreuen kann!

Schau dort drüben die Schafherde. Erfreut sie dich nicht weit mehr, wenn du dich nicht um ihr Wohl und Wehe kümmern musst? Wieviele, deren Reichtum du beneiden magst, liegen in Sanatorien und Spitälern herum. Haben sie dort wohl so vieles vom Leben wie du? Bist du nicht gesund und stark und kannst du dir nicht erschaffen, was du benötigst? Wie heisst doch jene altbewährte Bitte, die ein Weiser des Altertums wohlbedacht aus seinem Herzen hervorkommen liess? «Reichtum gib mir nicht und vor Armut bewahre mich». Auch ein Dichter aus Grossvaters Tagen sagte: «Wollest mit Freuden und wollest mit Leiden mich nicht überschütten, doch in der Mitten liegt holdes Bescheiden».

Verstehst du, was ich dir sagen möchte? «Mühsam erhob sich Friedrich von seinem Platz und sein Freund merkte erst jetzt so recht, wie schwer der Mangel an Kraft und Gesundheit zu tragen ist, denn auch das Abwärtschreiten verursachte seinem Freunde Atemnot. Ja, er begann ihn zu verstehen und den Besitz seiner Gesundheit als dankenswerten Reichtum zu schätzen.

UNSERE HEILKRÄUTER

GENTIANA LUTEA (Enzian)

«Ich kann mich nicht erinnern je einen solch strengen Winter erlebt zu haben,» begann die Arnika unter der knorrigten Arve zu sprechen. Mit Mühe brachte sie dieses Jahr ihre Blattrosette aus dem Boden hervor, denn allzulange hatte der Schnee seine mächtigen Massen auf ihr liegen gelassen und nicht weichen wollen. «Ja, da magst du recht haben,» bestätigte der gelbe Enzian, der etwas weiter in der herrlichen, prallen Junisonne stand. «Du bist wirklich noch nicht so lange hier oben, als dass du solch einen wuchtigen Winter hier schon einmal hättest erleben können. Ich dagegen erinnere mich, dass hier vor 70 Jahren genau die gleichen Verhältnisse geherrscht haben, wie dieses Jahr. Auch damals war ich im Mai besorgt, ob wohl die hohe Schneedecke über uns noch zeitig genug weichen werde, damit wir Blumenkinder noch zu unserm Recht kommen konnten. Besonders ich muss mich jeweils bemühen und beeilen, denn wenn ich nicht bis zum Juli, August meinen über 1 Meter hohen Blütenstengel geschaffen habe, dann bin ich mit meinen Blüten zu spät. Meine Samenkinderchen können alsdann nicht mehr stark und reif genug werden, um des Lebens Härten zu ertragen. Mehr als 70 Jahre sind nun schon vergangen, seitdem ich selbst als ein solches Samenkind vom Herbstwind über die Lerchen- und Arvenwälder des Tales hinausgetragen wor-