

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 5

Artikel: Von der Wirkung des Rauchens [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554394>

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: 03.05.2026

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Redenweg 1 g. Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

Lungenkraut

Wenn die Schlüsselblumen blühen,
 Stehet wohl im Walde drin
 Blau und rot, als wollt es glühen,
 Lungenkraut mit schlichtem Sinn.
 Denkt: «Nach Schnee und Eis und Kälte
 Zielt mein Kleid den Wald wohl schön,
 Wenn ich nicht für prunkvoll gette,
 Kann ich mich doch lassen seh'n!»
 Und es lächelt still, bescheiden,
 Glühet wie ein Feuerlein,
 Weiss es doch, dass bill're Leiden
 Schmelzen durch die Säfte sein.
 Ja, es ist so schön zu wissen,
 Dass man nicht ganz nutzlos ist,
 Kann die Sonne voll geniessen,
 Die durch Baumeskronen fliesst,
 Die durch Tannenäste gleitet
 Und den Boden warm begrüsst,
 Welche Freud' ist ihr bereitet,
 Wenn das Leben nach sie küsst.
 Da ein Blütchen, dort ein Blütchen,
 Golden, rot und violett,
 Jedes rollt aus seinem Bettchen,
 Jedes lebensfroh und nett.
 Nun, es kann sich nicht beklagen
 Unser buntes Lungenkraut,
 Steht alleine nicht im Walde,
 Hat noch viele Schwestern traut.
 Ist sein Dasein auch beschränket
 Auf die erste Frühlingszeit,
 Ist ihm Leben doch geschenket,
 Leben, voll Zufriedenheit!

INHALTSVERZEICHNIS

1. Lungenkraut. - 2. Von der Wirkung des Rauchens (Schluss). -
3. Sitzbäder. - 4. Erfahrungen mit Heilpflanzen. - 5. Rüebliensaft für die Augen und für die schlanke Linie. - 6. Seelische oder medizinische Beeinflussung? - 7. Unsere Heilkräuter: Pulmonaria (Lungenkraut). - 8. Fragen und Antworten: a) Ausdauer bringt Erfolg; b) Gefährlichkeit der Lumbal-Punktionen. - 9. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe bei Mittelohrentzündung; b) Erfreuliche Heilung von Stirnhöhlenkatarrh. - 10. Warenkunde: Kochsalz.

Von der Wirkung des Rauchens

Tabak und die Pflanzen

Dass Tabakrauch auch Pflanzen schädigt, kann man mit einem einfachen Versuche selbst feststellen. Man lässt in zwei kleinen Töpfen Kressesamen keimen und stellt hierauf ein jedes der Töpfchen in ein verschliessbares Einmachgefäss aus hellem Glas. Wenn die Pflänzchen ein paar Centimeter hoch sind, dann bläst man in eines der Gläser Tabakrauch und wiederholt dies vorsichtshalber nach zwei Tagen noch einmal. Nach acht Tagen hängen dann die verräucherten Pflänzchen tod über den Topfrand, während die nicht verräucherten sich bester Gesundheit erfreuen.

Tabak und die Kleinlebewesen

Dass Tabakextrakt auch Kleinlebewesen tötet, weiss jeder Kleingärtner, weil er damit die Blattläuse vernichten kann. Für solchen Zweck ist die Verwendung von Tabak angebracht. Man muss dabei nur beachten, dass die Pflanzen, die man mit Tabakextrakt bespritzen will, noch keine oder aber erst kleine Früchte besitzen, damit der Regen den Extrakt wieder vollständig abwaschen kann.

Natürlich können nicht nur Blattläuse, sondern noch andere kleine Ungeziefer durch Tabakextrakt vernichtet werden, so auch die kleinen, lästigen Madenwürmer. Es ist dabei aber zu beachten, dass nicht nur diese damit vernichtet werden, sondern dass dadurch auch der Patient gefährdet wird. Dies hat kürzlich eine Frau in Deutschland schmerzlich erfahren müssen. Auf Anraten von Bekannten wollte sie ihr 7jähriges Töchterchen mit einem Klistier aus Tabakextrakt von den lästigen Schmarotzern befreien. Schon nach der Hälfte des Darmlaufes wurde es dem Kinde übel, worauf eine Ohnmacht erfolgte und 10 Minuten nach Beginn des Klistiers starb das Kind. Es ist dies ein sprechender Beweis dafür, wie giftig Tabakertrakt wirken kann.

Die Schädlichkeit des Teergehaltes

Man ist nun allgemein der Ansicht, dass der Tabak nur wegen seines Nikotingehaltes schädlich und gefährlich sei. Dem ist aber nicht so, denn es gesellt sich beim Rauchen ein weiteres Uebel hinzu, da sich während des Rauchprozesses noch Phenole- und Teerbestandteile bilden. Letztere sind besonders bei der Entwicklung des Krebses von grosser Bedeutung. Der bekannte Raucherkrebs, wie er vorwiegend an der Zunge oder auch im Halse auftritt, ist deshalb weniger der Nikotin- als der Teerwirkung zuzuschreiben, denn der Teer, in dem erwähnten Falle also der Tabakteer, ist für die Entwicklung des Raucherkrebses verantwortlich. Versuche an Kaninchen haben bewiesen, dass Tabakteer Krebsgeschwüre hervorrufen kann. Alle 2—3 Tage bepinselte man das Ohr der Kaninchen mit Tabakteer. Fast die meisten Versuchstiere erhielten einige Wochen oder Monate nachher Krebsgeschwüre. Führt man diesen Versuch mit gewöhnlichem Teer durch, dann kann man feststellen, dass sich die gleichen Krebsgeschwüre bilden, was beweist, dass nicht der Nikotin Veranlassung zur Geschwürsbildung gab, sondern der Teergehalt des Tabakes. Es ist daher verfehlt, zu glauben, dass nikotinfreie Rauchwaren nicht gesundheitsschädigend seien.

Rauchen, eine Untugend der Neuzeit

Will sich jemand auf die Behauptung stützen, auch unsere Vorfahren hätten geraucht, so täuscht er sich. Das Rauchen in der allgemeinen Verbreitung, wie es heute die ganze Welt erfasst hat, ist noch nicht so alt. Früher haben wohl die Indianer Nordamerikas geraucht. Ferner wurde auch überall da geraucht, wo man Tabak produzierte, am Pazific, auf den Inseln, und nur durch den Seeverkehr ist der Tabak auch auf die übrigen Länder überführt worden. Unsere Vorfahren hingegen haben den Tabak noch nicht gekannt, und es ist ganz eigenartig, wie rasch und intensiv er sich allenthalben verbreitet und eingebürgert hat, so dass die ganze Welt heute glaubt, nicht ohne das Rauchen auskommen zu können. Man fühlt sich irgendwie nicht standesgemäss, ja, hat sogar den Eindruck, man entbehre ohne den Genuss von Rauchwaren eine gewisse Männlichkeit und Würde. Es ist daher nicht verwunderlich, dass der Universitätsprofessor Dr. A. H. Roffo schreiben konnte: «Ich betrachte den Tabak als Rauschgift, genau so, wie Kokain, Morphin, Opium und anderes mehr. Nur ist meines Erachtens der Tabak viel gefährlicher, denn die Zahl der Kokainisten, Morphinisten, u. s. w. ist lächerlich gering im Verhältnis zu der täglich zunehmenden Zahl der Gewohnheitsraucher. Ausserdem handelt es sich bei den ersteren oft um kranke, entartete Individuen, während sich der Tabak an kerngesunde, meist noch ganz junge Menschen heranschleicht.» Obschon nun die Rauschgifte bestimmt noch viel gefährlicher sind als Tabak, ist Letzterer gesundheitlich ein grösserer Mörder, weil er solch allgemeine Verbreitung gefunden hat.

Die finanzielle Seite

Auch die finanzielle Seite spielt in der Tabakfrage keine untergeordnete Rolle, denn es ist bekannt, dass es manche Familien gibt, deren Haushaltgeld nicht ausreicht, um genügend Milch für die Kinder zu beschaffen. Für den Vater dagegen muss täglich ein Paketchen Maryland-Zigaretten vorhanden sein, denn ohne dieses scheint er nicht leben zu können. Er darf sich also den monatlichen Luxus von 15 bis 20 Fr. Auslagen für Rauchwaren gestatten, was gerade ausreichen würde, um die fehlende Milch für seine Kinder bezahlen zu können. In meinen Jugendjahren ist mir dieser Umstand so eindrucklich klar geworden, dass ich mir errechnete, wieviel Geld ich mir jährlich ersparen könnte, wenn ich auf das Zigaretten-Päckli verzichtete würde, das meine Kollegen täglich verrauchten. Ich rechnete ferner aus, wie hoch sich die Summe bis in 30 Jahren mit Zins und Zinseszinsen anwachsen würde. Die gleiche Berechnung nahm ich auch betreffs des Alkoholgenusses vor und das Resultat meiner Ueberlegungen war, alles zu

meiden, was meine Gesundheit irgendwie zu schädigen vermochte. Statt dessen aber konnte ich mir mit dem so Ersparten jährlich eine schöne Reise gestatten. Auf diese Weise gelang es mir schon während der Schulzeit allmählich ganz Europa zu bereisen und viel Interessantes und Lehrreiches in mich aufzunehmen. Wohl hat mich mancher meiner Kollegen darum beneidet, weil ich schon in jungen Jahren in der Welt herumgekommen bin, keinem ist dabei aber eingefallen, dass auch ihm ein Gleiches möglich gewesen wäre durch den Verzicht auf den täglichen Genuss von Rauschgiften. Bestimmt war mein Nutzen und Genuss grösser und von bleibenderem Werte als derjenige meiner Kollegen.

Reine Luft und vorbildliche Möglichkeit

Nie musste ich mir zudem den Vorwurf machen, mit meinem Zigarettenrauch meine Mitmenschen zu belästigen. Im Grunde genommen ist es doch äusserst peinlich, dass man Rauch einatmen muss, den andere aus ihrer Lunge herausgepusst haben. Es könnte bestimmt daran genügen, sich selbst zu schädigen, nicht auch noch andern die gesunde Luft zu verpesten. Schade, dass auch die Lehrerschaft der Jugend nicht durchwegs mit dem guten Beispiel eines vorzüglichen Vorbildes vorgehen kann, denn bekanntlich wirkt sich ja das eigene Beispiel am besten aus. Wer aber nicht ohne Glimmstengel leben kann, wird auch bei der Jugend und vor allem in Jugendorganisationen keinen Anklang finden, wenn er einen bessern Begriff wahrer Männlichkeit pflanzen und pflegen möchte. Nein, früher liefen unsere Vorfahren nicht mit Pfeife und Stumpen oder Zigaretten herum, um sich einen Genuss verschaffen zu können, der doch nur gesundheitsschädigend ist und, weil narkotisch wirkend, auch den Geniesser zum Sklaven einer verderblichen Leidenschaft werden lässt. Vielleicht wäre es gut, wenn man dem Säugling keinen Gummizapfen zum Lutschen angewöhnen würde, denn manche Erzieher bringen dieses Lutschen in Zusammenhang mit dem spätern Bedürfnis, stets einen brennenden Glimmstengel im Munde haben zu müssen. Wie dem auch immer sei, wer nüchtern und sachlich denkt, kann tatsächlich die Unsitte des Rauchens nicht verstehen und ihr vor allem keinen Geschmack abgewinnen.

Welch ein Genuss ist die frische, reine Luft, die nur der voll geniessen kann, der keinen Stumpen zu rauchen braucht, um tatsächlich ein Mann zu sein, von den Frauen nicht zu reden. (Schluss)

Sitzbäder

Sitzbäder bilden einen zweckdienlichen Heilfaktor, nur wissen viele nicht, wie man sie ausführen und wie lang ihre Dauer sein soll. Sie wissen ferner nicht, warum man sie nehmen soll und wie sie wirken werden. Manche sind sich auch nicht klar, womit man die Bäder zubereitet. All diese Fragen sollte man unbedingt auf Grund von Erfahrungen beantworten und klären.

Der Zweck der Sitzbäder ist Stauungen zu beheben. Besonders Frauen leiden darunter oft im Unterleib. Vor allem sind venöse Stauungen zu beseitigen, krampfartige Zustände zu lockern und für eine gute und genügende Durchblutung der Unterleibsorgane Sorge zu tragen. Dies alles ermöglicht uns das Sitzbad.

Die Anwendung der Sitzbäder geschieht in der Regel am Abend und ist nur in dringenden Fällen auch tagsüber durchzuführen.

Die Temperatur des Wassers soll, wenn irgend möglich, 37 Grad, also Bluttemperatur betragen, damit es keine Kongestionen gegen den Kopf gibt und keine Reaktionen, wie diese bei kalten oder heissen Anwendungen ausgelöst werden können. Letztere verfolgen wieder ihren eigenen Zweck, während wir hier lediglich die warmen Sitzbäder besprechen wollen.

Die Zugabe von Kräuterabsud ist für Sitzbäder dem gewöhnlichen Wasser vorzuziehen, denn es ist schade um Zeit und Mühe, wenn man nicht gleichzeitig den heil-