Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

Artikel: Vom Rauchen und seiner Rücksichtslosigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552017

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: 08.08.2025

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

Schleckereien

Dabei dürfen wir nicht ausser acht lassen, dass zur Schaffung guter Grundlagen auch die Ausschaltung schädigender Ernährung gehört. Schleckzeug in Form von gefärbten Zuckerwaren und safrangelbe Kuchen schaden mehr, als man allgemein glaubt. Das grosse Süssigkeitsbedürfnis der Kinder lässt sich leicht und gut stillen durch Naturzucker, wie er uns reichlich dargeboten wird in den Weinbeeren, Datteln, getrockneten Birnen, Zwetschgen und dergleichen mehr. Oft, wenn wir auf unserer Reise durch Indianerdörfer fuhren, trafen wir Kinder an, die mit sichtlichem Wohlbehagen an ihren Zuckerrohrstengeln nagten. Oft sassen sie auch mitten auf der Strasse und schnitten die langen Rohre in gleichmässige Stücke von ungefähr 15 cm Länge, banden sie in kleine Bündelchen zusammen und boten sie uns bei einem allfälligen Halt eifrig und mit freundlichem Lachen zum Kaufe an, denn sie wollten doch auch uns ihre beste Süssigkeit zuteil werden lassen. Ihre weissen, gesunden Zähne blitzten dabei förmlich aus ihren dunkeln Gesichtern hervor und bewiesen uns, dass ihr Schleckzeug, dem sie huldigten, keine einzige schwarze oder kranke Stelle hervorzurufen vermochte, denn dieses bestand weder aus weissem Zucker, noch auch aus schädigender Farbe. Ich erinnerte mich dabei an die Warnung, die ich oft als Kind gegen das schädliche Schlecken bei uns empfangen hatte. Alle schlecken sie gerne, die weissen, braunen und rotbraunen Kinder, nur kommt es eben darauf an, was sie überhaupt schlecken. Dies ist mir beim Anblick der gesunden, rotbraunen Buben mit den schönen, weissblinkenden Zahnreihen und dem gemütlichen Schalk in den Augen klar zum Bewusstsein gekommen.

Vom Rauchen und seiner Rücksichtslosigkeit

Reine oder rauchgeschwängerte Luft?

Es ist jedermanns eigene Sache zu rauchen oder nicht zu rauchen, nur sollten die Raucher den Nichtrauchern gegenüber Rücksicht nehmen. Wenn jemand seinen Körper mit irgend einem Medikament, mit Narkotikum oder mit Nikotin vergiften will, dann ist dies natürlich seine Sache. Er muss nur wissen, dass er sich selbst damit schadet, sollte aber andere, die nicht geschädigt zu werden wünschen, aus dem Spiele lassen. Das ist eine Höflichkeitspflicht und eine Sache von Takt und Anstand. Leider ist es nun einmal so, dass der Raucher, der sich nicht beherrschen und nicht warten kann, bis er unter seinesgleichen oder gar alleine ist, eben alle jene mit seinem Rauchwerk belästigt, die Nichtraucher sind. Je länger je mehr findet er es aber am Platz, die gute Luft seiner Mitmenschen mit dem üblen Qualm des Tabakkräutleins zu durchschwängern und zu verpesten. Nicht einmal die reine Bergluft ist vor seiner Leidenschaft sicher. Verirrt er sich infolge Platzmangel einmal in ein Nichtraucherabteil, dann kann er es kaum erwarten, bis er seinen Glimmstengel wieder in Tätigkeit setzen darf und sehr oft fängt er in unruhiger Gespanntheit noch vor Anhalten des Zuges zu rauchen an, ohne daran zu denken, dass er hiezu im Nichtraucherabteil überhaupt kein Recht hat und ohne zu überlegen, dass er empfindliche Fahrgäste eben ganz empfindlich schädigen kann, weil oft nur ein Atemzug von rauchdurchsetzter Luft genügt, um bei ihnen Uebelkeit heraufzubeschwören. Dass den meisten leidenschaftlichen Rauchern jenes feine Taktgefühl der Rücksichtnahme immer mehr fehlt, ist ein Beweis, dass die Pflege dieser Leidenschaft nicht nur körperliche Störungen und Schädigungen hervorruft, sondern leider auch das Feingefühl, das das Leben angenehm gestaltet, mit der Zeit ungünstig beeinflusst. Es ist nun einmal so, dass jener, der an schlechte Luft gewohnt ist, sich an ihr nicht stösst und sich daher nicht bemüht, die Luft um sich herum rein zu erhalten.

Weitere Misstände

So kommt es denn, dass Misstände, wie sie uns ein Leser verärgert mitteilt, selbst an Orten, wo man sich gesundheitlich fördern möchte, nichts Ungewöhnliches mehr zu sein scheinen. Aus einem Restaurant oder Wartsaal kann man fliehen, wenn die Luft mit Rauch durchschwängert ist, wenn aber sogar in dem Ankleideraum eines Saunabades geraucht wird, kann sich der Nichtraucher nicht davor schützen. Er hat nur, wie unser Leser schreibt, das «Vergnügen» diese verrauchte Luft einzuatmen und in den noch nassen Haaren und den Kleidern das bekannte «Wirtschafts-Parfum» heimzubringen. Sogar der Besitzer jener Sauna trägt dazu das seinige bei, indem er mit seinem glimmenden Stumpen in seinem Betrieb herumläuft und den klagenden Nichtrauchern kein Gehör schenkt. Wenn dies in einem Wirtshaus vorkommt, ist solches begreiflich, nicht aber an einem Ort, an dem sich kranke Menschen bemühen, ihre Gesundheit wieder zu erlangen. Dass sogar im Ankleideraum der Frauen die Luft ebenfalls mit Cigarettenrauch durchschwängert ist, braucht uns heute wohl kaum mehr sonderlich zu wundern, glauben doch die Frauen, die zum Glimmstengel greifen, dem Manne dadurch ebenbürtig zu sein. Wie viel besser wäre es für den Saunabesitzer den Ausspruch eines Medizinprofessors als Warnsignal im Ankleideraum der Frauen aufzuhängen. Er lautet: «Wenn eine Mutter eine Cigarette raucht, dann raucht ihr kleines Kind im Mutterleibe mit».

In Amerika wurde bekanntgegeben, dass durch das Rauchen während der Schwangerschaft die Herztätigkeit des Kindes verschnellert wird und zwar schon nach kurzer Zeit. Wenn die Mutter ihre Cigarette noch nicht fertig geraucht hat, kann auch schon eine Verschnellerung im Rhythmus der kindlichen Herztöne durch die Nikotinwirkung mit Hilfe von entsprechenden Apparaten festgestellt werden. Schwangeren Frauen sollte dies genügend zu denken geben, so dass sie wenigstens in dieser Zeit, wie auch in der Zeit des Stillens zum Wohle ihres Kindes auf einen Genuss verzichten sollten, der einer Frau ohnedies zu keiner Zeit ansteht oder ihr irgendwelche frauliche Würde verleiht. Wenn heute auch in Frauenkreisen das Rauchen bereits schon so sehr zur Leidenschaft geworden ist, dass sich die Frau um die erwähnte Art von Würde nicht mehr gross kümmert, sollte sie doch wenigstens aus Liebe zu ihrem Kind davon Abstand nehmen können. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass das Nikotin rasch in die Muttermilch übergeht und bei dem Säugling Störungen und leichte Nikotinvergiftungen hervorruft.

In Deutschland habe ich von Klinikversuchen erfahren, dass nach einer Rauchdauer von 1½ Minuten beim Embryo schon nach 5 Minuten eine Steigerung der Herzfrequenz um 7 Schläge in der Minute gefunden wurde. Selbst nach Beendigung des Rauchens soll die Herzfrequenz noch einige Zeit gesteigert gewesen sein.

Frauen, die nur rauchen, weil es nun einmal Mode geworden ist und sie daher in der Gesellschaft nicht auffallen wollen, sollten sich wirklich eines Bessern besinnen und ihr Glimmstenglein wieder ad acta legen, denn es passt zu keiner Frau. Die meisten von ihnen geben auch zu, dass sie anfangs keinen Genuss daran finden konnten, sondern dabei viel eher einen Brechreiz verspürten. Genau wie der Knabe, der zu rauchen beginnt, überwanden sie diesen und mit der Gewöhnung stellte sich auch der Genuss und die völlige Abhängigkeit davon ein. Wer keiner solchen Leidenschaft frönt, kann nicht begreifen, wieso man sich freiwillig solch schädigende Versklavung unterstellen kann!

Auch beim Hervorrufen von Geschwulsten kann das Rauchen eine Rolle spielen, besonders wenn in der Familie schon Krebs vorgekommen ist und durch die Erbanlage ohnedies schon eine Disposition zu Krebs besteht. Wir kennen den bekannten Raucherkrebs, den Zungenkrebs, den Kehlkopfkrebs und Lippenkrebs nebst andern. All diese Vorkommnisse sind Warnsignale für uns.

Die Nützlichkeit?

Man sollte zudem bedenken, dass es eigentlich eine einträgliche Sache ist, auf einen Genuss zu verzichten, der uns zu guter Letzt nur schaden kann, denn man spart sich damit manches Fränklein, das sich zweckdienlicher verwenden lässt! Weit besser ist es für uns, Feigen, Datteln, Bananen oder, wenn es sein muss, noch teurere Süssigkeiten in Fruchtform zu geniessen und uns an solche Genüsse zu gewöhnen, die dem Körper und seiner Gesunderhaltung dienlich sind. Selbst wer sein Geld für mässigen Sport ausgibt, ist besser daran als der Raucher, denn er kann sich dadurch gesundheitlich nützen. Auch wenn er statt zu Rauchen, sein Geld für interessante Reisen spart, hat er es weit besser verwendet, denn er fördert dadurch seine allgemeine Bildung und den Weitblick, was ihm beides im Leben dienlich sein kann, und zudem ist es ein Genuss, der ihn zu heben vermag. Vom Rauchen aber bleibt nichts übrig als der Nachteil.

Nützliche Anregung zur Behebung von Schwierigkeiten in der Rohkostzubereitung

Wer auf die Vitamine und die andern Werte der Rohkost angewiesen ist, sollte sich hauptsächlich auf Rohkost verlegen können. Was nun aber, wenn sie ihm nicht bekömmlich ist? Es gibt Patienten, die sogar Rohsäfte erbrechen müssen. Darüber berichtete vor kurzem eine Magenkranke, die an Schleimhautentzündung und zudem noch an einem Geschwür leidet. Andere Berichte zeigen, dass Rohsäfte Durchfall, Schmerzen, Brennen und anderes mehr erzeugen können. Sollen nun diese Patienten, die doch die Rohsäfte von Gemüsen und Früchten so überaus nötig hätten, darauf verzichten?

Milderung der Fruchtsäfte

Nach langen Versuchen zeigte sich, dass öfters, besonders bei Fruchtsäften, die etwas stark angreifende Säure die Ursache der Störung darstellt. Um nun die gefürchteten Schwierigkeiten zu vermeiden, ist es gut, die Fruchtsäfte unter frischen Apfelkompott zu mengen, da dadurch die starke Säure des rohen Saftes etwas gemildert und neutralisiert wird, so dass er alsdann besser erträglich ist.

Wo diese Methode immer noch nicht völlig genügt, kann man die rohen Säfte unter ein Müesli mit viel Haferflocken mischen, da sich diese zur Neutralisierung sehr gut eignen. Ebenso ist roher, eingeweichter Weizen, den man durch die Hackmaschine dreht, günstig. Er versieht dabei den gleichen Dienst wie die Haferflocken. Er selbst wird durch die Fruchtsäfte bereichert und angenehm aromatisiert, so dass diese Vollnahrung nicht nur bekömmlich, sondern auch schmackhaft ist. Auch jeder andern breiartigen Getreidenahrung können Fruchtsäfte beigefügt werden, nur muss man darauf achten, dass der Brei bei der Zugabe der Säfte nicht mehr zu heiss ist. Auf keinen Fall dürfen die Rohsäfte mitgekocht werden, da sie sonst ihrer Werte beraubt würden.

Bessere Bekömmlichkeit der Gemüsesäfte

Bei den Gemüsesäften lässt sich das Problem der Bekömmlichkeit leichter lösen. Wer Rüebli- oder Kohlsaft nicht erträgt, bereitet sich ganz einfach eine gute Getreidesuppe aus Hafer, Gerste oder Vollweizen. Ja, sogar eine Minestra oder Kartoffelsuppe kann verwendet werden. Wenn die Suppe etwas abgekühlt ist, fügt man die Gemüsesäfte bei, so dass nach dem Beimengen die Temperatur der Suppe gerade richtig ist. Auf diese Art werden die Gemüsesäfte ihre Vorzüge beibehalten, ohne irgendwelche Nachteile auszulösen, weder bei Zucker- noch Krebskranken, und auch bei Magen- und Darmleidenden ist diese Methode ganz hervorragend. Wichtig ist dabei aber, obwohl es sich um eine flüssige Nahrung handelt, dass man alles gut einspeichelt, denn auch der Speichel hat eine grosse neutralisierende Wirkung.

Gewiss haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass Fruchtsäfte, die wir schnell getrunken haben, eine leichte Reaktion oder Störungen, ja sogar ein Magenklemmen hervorriefen, was bei gutem Durchspeicheln nicht in Erscheinung trat.

Früchtegenuss

So, wie wir mit den rohen Säften verfahren, können wir auch mit Früchten und Rohgemüsen vorgehen. Unter einen gekochten Apfelkompott lassen sich leicht etwas rohe Aepfel raffeln oder irgend ein anderes rohes Fruchtmark beigeben. Beerenfrüchte, die mancher nicht ohne weiteres erträgt, sind mit gekochtem Kompott zusammen bekömmlich. Ein Apfelkompott mit rohgeraffelten Quitten schmeckt vorzüglich. Der Brei hat dadurch mehr Heilwirkung, denn rohe Früchte haben bekanntlich mehr Heilwerte, wenn sie auch anderseits eine grössere Belastung für die Schleimhäute sind. Wer indes gesunde Schleimhäute besitzt, wird durch rohe Früchte keine Störungen feststellen, denn ursprünglich war der Mensch ja als Fruchtesser geschaffen worden. Sobald aber eine Veränderung, eine leichte Störung oder gar eine Entzündung in den Verdauungsorganen da ist, dann ist die normale, natürliche Anforderung zu stark, weshalb man eine Methode finden muss, welche die Vorteile geniessen lässt, ohne mit den Nachteilen rechnen zu müssen.

Rohgemüse

Auch Rohgemüse lassen sich ohne Störungen verwenden. Roher Kabis, also Weisskraut, ist als Vitamin-C- und Kalklieferant, aber auch als Heilfaktor überhaupt, für die Schleimhäute des Magens und Darmes von ganz grosser Bedeutung. Da nun viele Leute weder das Weisskraut noch den Grünkohl gekocht ertragen, weil beide in gekochtem Zustand Gärungen und Verdauungsschwierigkeiten verursachen können, ist es vorteilhaft, dass diese Nachteile beim rohen Gemüse jeweils nicht beachtet werden. Um nun die Vorzüge sowohl vom Weisskraut, als auch vom Grünkohl verwerten zu können, raffelt man diese beiden Kohlarten ganz fein, womöglich sogar mit der Bircherraffel unter eine gute Suppe, die bereits zum Anrichten bereit ist. Man wird darüber erstaunt sein, auf diese Weise nicht mit unliebsamen Gärungen rechnen zu müssen. Es ist überhaupt vorteilhaft, den gekochten Gemüsen immer etwas Rohsäfte oder fein gewiegtes Rohgemüse beizugeben. So kann man dem angerichteten Spinat noch rohen Spinatsaft oder rohen, durch die Hackmaschine gedrehten Spinat beimengen, und die Heilwirkung wird dadurch um ein Vielfaches gehoben, ja selbst der Geschmack dadurch bereichert werden. Die erfinderische Kraft der Hausfrau kann noch manches ausdenken, um nebst dem guten Geschmack einer Speise auch deren Heilwert zu erhöhen. Auf jeden Fall sollte eine Nahrung immer gut munden, ob es sich nun um eine besondere Schondiät oder eine Normalnahrung handelt.

Es gibt allerdings auch Ansichten, die das Vermengen von Rohem und Gekochtem verwerfen, nachdem aber die obigen Ausführungen den gesteigerten Wert gezeigt haben, wird wohl niemand mehr bezweifeln, dass diese Methode ohne Bedenken ihre Anwendung finden darf.

Schmackhafte Zubereitung

Wer die Heilwirkung roher Säfte kennt, sollte also immer dafür besorgt sein, sie in solcher Form einzunehmen oder zuzubereiten, in der sie am bekömmlichsten und schmackhaftesten sind, denn unser Gaumen ist nun einmal ein sonderbarer Geselle, der nicht einmal der Heilwirkung zuliebe das einnimmt, was ihm auch gar nicht schmecken will. Es gibt allerdings auch ganz verdorbene Geschmacksnerven, die nur langsam wieder geändert werden können. Wer scharfe Gewürze liebt und versalzene Nahrung mildgewürzter vorzieht, sollte zur Schonung seiner Organe unbedingt wieder ein natürliches Geschmacksempfinden zu bekommen suchen.