Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 6

Artikel: Nochmals vom Rauchen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552231

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: 12.12.2025

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

Wasser sehr warm ist, kann man das Bad etwas ausdehnen, sonst aber sind kurze Bäder besser.

Ein Nachteil ist das Baden in Schwimmbassins, da zu deren Reinigung und Desinfizierung bekanntlich Chlorwasser verwendet wird, so dass das Wasser in diesen Schwimmbädern leider immer Chlor enthält. In der Verdünnung, in der man es anwenden kann, vermag es allerdings nicht völlig zu desinfizieren und vor wichtigen Krankheitskeimen gänzlich zu schützen. Thymian-Emulsion oder etwas ähnliches wäre vorteilhafter als dieses Chlor, wäre aromatisch angenehm und gesundheitlich vonnutzen. Es würde die Freude am Baden im Schwimmbassin, die der üble Chlorgeruch so manchem vergällt hat, bestimmt wieder wecken.

Manche fürchten auch die Ansteckungsgefahr in den kleinen Bassins. Diese ist indes nicht so gross, dass man zu ängstlich sein müsste. Es ist allerdings auch schon vorgekommen, dass Badende verschiedene Pilze, vor allem den Nagelpilz aufgelesen haben und zwar trotz dem angewandten Chlor. Zum Glück kann man solche Unannehmlichkeiten jedoch durch das Betupfen mit Molkenkonzentrat wieder loswerden.

Sei es nun Süsswasser oder Salzwasser, beides ist gesundheitlich sehr vorteilhaft, wenn wir beim Baden nicht übertreiben, und wenn das Wasser nicht zu kalt ist. Leider können wir Schweizer nur in Ausnahmefällen den gesundheitlichen Wert der Meerbäder ausnützen und sind auf unsere Seen, unsere Flüsse und die bescheidenen Schwimmbassins angewiesen. Wenn wir aber die Vorsichtsmassregeln gut beachten, wird uns auch unser Süsswasser reichlich dienen.

DAS BARFUSSLAUFEN

Das Barfusslaufen ist fest aus der Mode gekommen. Nur noch in unsern Bergkantonen wird es gepflegt. Dort kommen die Kinder vom Frühling bis fast in den Winter hinein nicht mehr in ihre Schuhe. Kein Wunder, dass ihnen kein Terrain zu steinig und holprig ist, denn sie gewöhnen sich daran und die Fussohlen werden hart und unempfindlich. Wer seine Füsse so geschult hat, fühlt sich auf Berg-, ja oft sogar auf Klettertouren barfuss sicherer als in den harten, schweren Kletterschuhen, denn der Fuss kann so widerstandsfähig werden, dass er sich an den Felsen sicher halten kann. Solch starke Füsse haben meistens auch die Naturvölker. Städter hingegen, die immer in ihren Schuhen, ja manchmal sogar in sehr ungesunden Schuhen stecken, haben zuerst oft schwer, überhaupt barfuss zu laufen, weil die Haut nicht stark und hart genug ist. Das Gehen im weichen Gras ist indes für alle eine richtige Wohltat. Allmählich kann man sich auch an die krumelige Erde gewöhnen und schliesslich fällt es uns nicht mehr schwer, tagsüber im Garten barfuss zu laufen. Auf alle Fälle ist das Barfusslaufen von gesundheitlichem Wert. Nicht vergebens erzählt uns die griechische Sage von jenem Kämpfer, der immer wieder neue Kraft empfing, wenn er mit den Füssen den Boden berührte. Beim Barfusslaufen merken wir die vitale Kraft, die aus dem Boden strömt und die uns alsdann auch zugute kommt. Das Verständnis für die Naturgesetzlichkeit lässt uns manch einfaches, aber hilfreiches Mittel finden.

Nochmals vom Rauchen

Es gibt nicht nur besorgte Mütter, sondern auch Tanten, die mit ganzer Liebe um das Wohl ihrer Neffen und Nichten besorgt sind. Dies geht deutlich aus folgenden Zeilen hervor:

> «Meine Schwester hat Ihre Monatszeitschrift, die sie mit viel Interesse liest. Ihr jüngstes Kind ist 4 Jahre alt. Es sind noch 2 grössere Kinder da. Trotzdem sich die Eltern viel Mühe geben ihre Kinder gesund zu ernähren und für ihre Gesundheit das Beste zu tun, wird in Anwesenheit der Kinder bei geschlossenem Fenster geraucht. Auch schlafen die Kinder, wenn es nicht kalt ist, meistens bei geschlossenen Fenstern.
>
> Ich als ledige Tante, wiewohl ich Kinderpflegerin war, kann leider nichts machen. Da heisst es nur: «Ja, ihr Ledigen wisst eben nicht, wie es ist, eigene Kinder zu haben.» Aber Sie werden verstehen, dass es mich oft schmerzt solches mitanzusehen und zu wissen, dass es den Kindern schädlich ist.»

Leider ist es so, dass jene, die sich das Rauchen angewöhnt haben, nicht mehr das Bedürfnis nach frischer, unverdorbener Luft aufbringen, weil ihnen eben ganz einfach das Unterscheidungsvermögen zwischen frischer und verbrauchter Luft abgeht, wie könnten sie es sonst dulden, sich und andern, ja sogar ihren eigenen Kindern die Luft zu verderben? Ob sich die Kleinen in rauchdurchschwängerter Luft aufhalten müssen oder bei geschlossenen Fenstern schlafen, trotzdem keine grosse Kälte dies bedingen mag, ist für den Rauchenden daher auch ganz unwesentlich. Gut, dass unser Artikel über die Rücksichtslosigkeit des Rauchens in der April-Nummer bereits schon besorgten Eltern die Schädlichkeit des Rauchens vor Augen geführt hat, denn selbst für die Umgebung, vor allem aber auch für die oft überaus empfindlichen Schleimhäute der Kinder entsteht eine schädigende Wirkung. Frische, unverdorbene Luft ist so wichtig und notwendig wie eine gesunde, natürliche Kost und zwar nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Wenn man die üble Gepflogenheit des ständigen Rauchens im Ausland rügt, hört man in der Regel die Entschuldigung: «Ach, das brachte der Krieg mit seinen zermürbenden Beschwerden mit sich. Wir mussten uns betäuben, um uns über unser Leid, unsere Angst und Müdigkeit hinwegzutäuschen und um unsern grossen Hunger ein wenig zu stillen. Dies alles kennen wir nicht, denn wir haben den Krieg nicht in der Form miterlebt, umdestoweniger ist uns die Gedankenlosigkeit zu verzeihen, mit der wir uns modehalber und um den guten Ton zu wahren, das Rauchen angewöhnt haben. Kann man überhaupt rauchen, ohne dass daraus eine unwiderrufliche Angewohnheit entsteht? Die Regel bestätigt, dass, wer zu rauchen beginnt, sich schwerlich mehr davon befreien kann. Darum gilt auch hier wie stets in unserm Leben der gute Rat, mit etwas Schädigendem überhaupt nichts zu tun zu haben. Wieviel leichter ist es mit einer Untugend gar nicht anzufangen, statt sie mühsam bekämpfen zu müssen, wenn sie uns schon zur schädigenden Gewohnheit geworden ist. Die meisten mussten sich mit Widerwillen an das Rauchen gewöhnen, indem sie sich den natürlichen Gaumen allmählich verdarben. Könnten solche nunmehr nicht wieder den Weg zurückkurbeln und durch Fasten und Saftdiätkuren ihren Körper entgiften und ihren verdorbenen Gaumen wieder an das Natürliche gewöhnen? Vielleicht könnte dies manchem den schweren Kampf des Entwöhnens erleichtern.

Es ist ja auch zudem noch eine erwiesene Tatsache, dass nicht das Schädigende, das man sich ungeschickterweise angewöhnt hat, einen wirklich vollwertigen Genuss bietet, sondern vielmehr das, was unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu heben vermag.

Mütter, seid auf der Hut

Kleine Bequemlichkeiten zeitigen oft schlimme Folgen. Eine Frau, die normal geboren hatte, konnte ihrem gesunden Kind etwas wenig Milch geben. Der Arzt fand es nicht für notwendig, dass sich die Mutter wegen dem kleinen Milchquantum die Mühe nehme und das Kind regelmässig ansetze. Statt dessen versuchte er mit Alkoholwickeln und andern Anwendungen die Milch zurückzudrängen. Dies führte nun aber zu Entzündungen an der einen Brust und diese zu weitern Schwierigkeiten und schliesslich zu einer grossen Kalamität. Die Brust wurde hart und schied Eiter aus, so dass die Frau nun immer wieder mit Penicillin von hohen Fiebern befreit werden muss.

Ein anderer Fall, der ebenfalls eine verhärtete Brust mit Eiterung zur Folge hatte, wurde mit natürlichen Mit-