

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ratschläge für Automobilisten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551423>

### 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:** 24.02.2026

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

weisen zu müssen, und den Mädchen geht es heute leider nicht besser, wollen sie doch den Männern selbst bei deren Untugenden nicht nachstehen. Da es jedoch leichter ist, auf das Rauchen zu verzichten, bevor man damit begonnen hat, als wenn es bereits zur Leidenschaft geworden ist, sollte man die günstige Beeinflussung schon im Kindesalter vornehmen.

Rauchende Frauen sollten stets bedenken, dass die Veranlagung zu Krebs über das Blut mit der Muttermilch auch auf die Kinder übertragen wird. Dies ist wissenschaftlich einwandfrei festgestellt. Wenn Frauen denn unbedingt meinen rauchen zu müssen, sollten sie wenigstens erst damit beginnen, wenn sie ihre Kinder geboren haben. Sie schädigen und zerstören dann zumindest nur ihr eigenes Leben und nicht noch dasjenige ihrer Kinder. Die Unsitte des Rauchens ist in Europa erst ungefähr 100 Jahre alt, denn 1862 wurde in Dresden die erste Zigarettenfirma gegründet, beginnend mit 7 Arbeitern, während heute Zehntausende in der Zigarettenindustrie beschäftigt sind, was auch Prof. Gsell in einem seiner Artikel bestätigt. In der Schweiz werden im Laufe eines Jahres ungefähr 1 Milliarde Zigaretten geraucht, wohingegen es in den USA jährlich 500 Milliarden sein mögen, also

etwa dreissigmal mehr als vor 40 Jahren. Da wir in der Luft, im Wasser und in der Nahrung sowieso schon viel cancerogene Stoffe besitzen, sollten wir wenigstens jene Quellen, die wir allein zu bestimmen haben, ausschalten, und das ist das Rauchen. — Unbegreiflich ist es daher, wenn Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern im Raucherabteil der Eisenbahn Platz nehmen. Oft halten sie sich auch ohne Bedenken in der Rauchluft einer Gaststube auf. Sie scheinen die Gefahr nicht zu kennen, denn die Teergifte können auch durch den Rauch, den man einatmet, in den Körper gelangen.

Alle Raucher sollten einmal Patienten, die an Kehlkopf- oder Lungenkrebs erkrankt sind, im Spital besuchen und ihre Röntgenbilder betrachten können. Auch die Anwesenheit während einer Krebsoperation der Atmungsorgane würde jedem genügen, um Kraft und Willen aufzubringen, von da an entschieden vom Rauchen abzustehen. Vorbeugen ist selbst dann leichter, wenn es mit einem schweren Kampf des Verzichts verbunden ist, als die Leiden ertragen zu müssen, denen solche Patienten ausgesetzt sind. Unsere Warnung geschieht aus Besorgtheit zum Mitmenschen aufgrund dessen, was wir alles gesehen und erfahren haben.

## Ratschläge für Automobilisten

Als ich vor kurzem von Aarau über Biel nach Lausanne fuhr, las ich einen Artikel von Prof. Karl Heinrich Bauer, dem weltbekannten Chirurgen und Krebsspezialisten aus Heidelberg. Er äusserte sich über das Thema: «Verkehr fordert Tote und Verletzte». Nachdem ich von seinen Berichten Kenntnis genommen hatte, betrachtete ich mir alle Leute in einem der Eisenbahnwagen und stellte mir dabei vor, dass in Deutschland jeden Tag ungefähr so viele Menschen als Verkehrstote zu Grabe getragen werden müssen, wie im ganzen Eisenbahnwagen Platz finden konnten. Aber das ist noch nicht alles, denn mehr als doppelt so viele landen täglich als mehr oder weniger schwer

Verletzte in irgendeiner Klinik. Prof. Bauer schilderte die Gründe der vielen Verkehrsunfälle und zeigt, dass der grösste Teil der Verkehrstoten und der durch den Verkehr Verletzten junge Leute zwischen 18 und 22 Jahren sind. Übersetzte Geschwindigkeit, unverantwortliches Vorfahren, charakterliche Mängel und vieles andere wird mit Recht als Grund der übergrossen Zahl von Unfällen angegeben.

## Verschiedene Verhaltungsregeln

Eines vergass Prof. Bauer jedoch anzugeben, nämlich, wie sich der Automobilist dem Essen und Trinken gegenüber verhalten soll. Selten denkt jemand daran,

dass ein vollgefüllter Magen einen Automobilisten ebenso unaufmerksam, ja sogar ebenso schlaftrig und reaktionsschwach machen kann wie ein Glas Wein oder Bier. Dass der Alkohol oft an den schweren Unfällen schuld ist, darüber sind sich alle Experten, vielleicht sogar einige aus eigener Erfahrung klar und einig. Will der Automobilist bei sich selbst unfallverhütende Voraussetzungen schaffen, dann sollte er sich betreffs Nahrungsaufnahme vernünftig einstellen und betreffs Trinkens den Alkohol meiden, solange er das Steuer bedienen muss.

Das Essen und Trinken ist indes nicht das einzige Problem, das der Automobilist richtig zu lösen hat, denn er kann sich auch durch die Einnahme verschiedener Mittel schwächen und schädigen. Chemische Medikamente können ungünstig wirken, so auch irgendein Kopfwehpulver. Alle Mittel, die das Zentralnervensystem stark beeinträchtigen, vermindern die normale Reaktionsfähigkeit und sollten deshalb nicht zur Anwendung gelangen. Der Mann wie auch die Frau am Steuer sollten sich dessen voll bewusst sein, und nicht einfach nur unbesorgt darüber hinweggehen. Auch das Rauchen wirkt sich mit der Zeit ungünstig aus, besonders wenn es übermäßig stark eingesetzt wird. Anfangs scheint es zwar anzuregen, aber es kann auch infolge der verengenden Wirkung auf die Blutgefäße ins Gegenteil umschlagen.

Sehr gefährlich ist vor allem auch die Möglichkeit des Einschlafens, die dann in Erscheinung tritt, wenn sich der Automobilist schlaftrig fühlt, weil er infolge einer Feier oder wegen Überarbeitung zu wenig Schlaf geniessen konnte, so dass er nun meint, in übermüdetem Zustand am Steuer ausharren zu müssen. Weder das Rauchen einiger Zigaretten noch ein starker Kaffee können die fehlende Kraft ersetzen, um verantwortungsbewusstes Fahren zu gewährleisten. An das Steuer gehört man nur, wenn man gut ausgeruht ist, nicht aber bei übermässiger körperlicher oder seelischer Belastung. Muss jemand in schlaftrigem Zustand weite Strecken fahren, die schnurgerade in derselben

Richtung verlaufen, dann ist es eine Kunst und erfordert besondere Willensanstrengung, wach zu bleiben, vor allem, wenn die Aussentemperatur sehr heiss ist, oder wenn man im Winter den Wagen etwas zu stark geheizt hat. In solchem Zustand sollte man unbedingt Vernunft walten lassen, indem man an geeigneter Stelle anhält, um einige Zeit zu schlafen. Oft hilft es auch, wenn man sich das Gesicht mit kaltem Wasser kühlt. Im Winter kann man sich vorteilhaft auffrischen, indem man den Nacken und die Schläfen mit Schnee einreibt. Es ist fahrlässig und unverantwortlich in schlaftrigem Zustand auf gut Glück hin weiterzufahren. Bestimmt wäre es in solchem Falle besser und billiger, wenn man unterwegs übernachten würde, statt trotz Übermüdung noch heimfahren zu wollen. Mancher hat es schon mit seinem eigenen Leben oder demjenigen anderer bezahlt, wenn er entgegen der Vernunft nicht auf die warnende Stimme in seinem Innern horchte und weiterfuhr.

#### **Was soll der Automobilist trinken?**

Bereits haben wir die Gefahr erwähnt, die das Trinken von Alkohol für den Automobilisten bedeutet. Da der Alkohol ohnedies für den am Steuer Sitzenden verboten ist, sollte es sich eigentlich erübrigen, noch mehr darüber zu berichten. Das strikte Verbot sollte ein für allemal genügen. Wer es gleichwohl übertritt, kann dadurch nicht nur sich, sondern auch andere gefährden und ins Unglück oder den Tod stürzen. Da er auf diese Weise bewusst gesetzlos handelt, sollte man ihm im Unglücksfalle nebst der Strafe auch noch die Fahrbewilligung für immer entziehen.

Nützt es dem Automobilisten, wenn er seinen Schlaf durch starken Kaffee vertreiben will? Diese Frage wurde eigentlich bereits verneint. Wohl kann dieser zuerst anregend wirken, weil das Koffein die Gefäße erweitert. Er kann aber ebenso gut je nach Menge und Veranlagung ins Gegenteil umschlagen. Da er also keine sichere Hilfe ist, befolgen wir lieber die zuvor erteilten Ratschläge, um die Schlaftrigkeit zu beheben.

Auch Fruchtsäfte sind für den Automobilisten nur bedingt gut, wenn diese Behauptung auch sonderbar anmuten mag. Sie ist indes begründet, denn wenn der Automobilist unter starken Gärungen leidet, kann sich der Genuss von Fruchtsäften für ihn verhängnisvoll auswirken; bei Blutuntersuchungen hat es sich schon gezeigt, dass bei starken Gärungen der Fruchtzucker im Darm soviel Alkohol erzeugen kann, dass der Alkoholgehalt im Blut weit über die geduldete Menge steigt. Demnach kann also auch ein Abstinent alkoholgeschädigt werden, wenn er die Verdauung nicht in Ordnung hat und dieserhalb durch Gärungen im Darm selbst Alkohol erzeugt. Wir sehen aus dieser Feststellung, wie wichtig es ist, Verdauungsstörungen stets frühzeitig auf die Spur zu gehen, um sie mit gewissenhafter Sorgfalt möglichst rasch wieder zu beseitigen.

Sehr günstig sind für den Automobilisten auch milchsäurehaltige Getränke. Beliebt ist bei vielen das verdünnte Molkosan. Es ist gesundheitlich besonders deshalb vorteilhaft, weil die Milchsäure gärungswidrig wirkt. Wer sich gleichzeitig hungrig fühlt, kann mit dem Genuss von Buttermilch oder auch von Kefirmilch sowohl den Hunger als auch den Durst stillen. Diese beiden Milcharten sind vor allem in den nordischen Ländern stets erhältlich. In der Schweiz verfügen wir bekanntlich über viele herrliche Fruchtsäfte, die, wie bereits erwähnt, jenen Automobilisten, die nicht unter Gärungen leiden, empfohlen werden können, da sie in flüssiger Form eine gesunde, schmackhafte Nahrung darstellen. Wie man die feste Nahrung stets gut kauen sollte, ist es auch angebracht und vorteilhaft, alle Getränke stets schluckweise und gut durchspeichelt zu trinken. Besonders Fruchtsäfte sollten nie nur gierig hinuntergespült werden, denn sonst können sie Beschwerden verursachen. Es ist gesundheitlich auch nicht vorteilhaft, die Getränke mit Eis abzu-

kühlen, was besonders bei grosser Hitze in den USA üblich ist. Wer gute Ratschläge gewissenhaft befolgt, kann auch mit dem entsprechenden Nutzen rechnen.

### Charakterliche Merkmale

Würde sich jeder Automobilist bewusst sein, dass die Art seines Fahrens seine Charakterzüge verrät, würde er sich vielleicht bemühen, etwas beherrchter zu fahren. Wenn man nämlich einen Menschen kennen lernen will, muss man ihn nur einmal beobachten, während er am Steuer sitzt. Jemand, der das Steuer herumreisst und die Kurven schneidet, dass die Reifen quietschen, verrät dadurch deutlich seine Wesensart, denn so wie er fährt, so benimmt er sich auch im übrigen Leben. Wenn er sich durch Erziehung und Erfahrung jedoch schulen lässt, dann wird er auch seine Fahrweise entsprechend ändern. Jedes Mädchen sollte seinen Bräutigam am Steuer gut beobachten, um zu wissen, wie er fährt und mit seinem Auto umgeht. Es kann dann daraus schlussfolgern, wie er sich im Leben benehmen und mit seiner Frau umgehen wird, denn es besteht in der Hinsicht eine gewisse Parallele.

Unausgeglichene Menschen mit schlechter Kinderstube, mangelnder Herzensbildung und fehlendem Anstand werden diese Mängel bei ihrem Autofahren nicht verbergen können. Ohne dass sie sich dessen bewusst sind, verraten sie beim Fahren ihre Charaktereigenschaften besonders auch im Benehmen anderen Autofahrern gegenüber. Vielfach hat man den Eindruck, solche Menschen seien die einzigen Strassenbenutzer, so wenig beachten sie oft die Rechte der anderen. Es macht ihnen auch nichts aus, selbst an gefährlichen Stellen rücksichtslos ihre Vorteile durchzusetzen. Ein rücksichtsvoller Fahrer dagegen ist bereits am Steuer seines Autos ein wahrer Gentleman, und als solcher ist er in der Regel auch ein Ritter am Steuer seines Lebensschiffes.