

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Missachtete Gefahr des Rauchens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552083>

### **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:** 04.04.2026

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

einfach in Kauf nehmen. Wenn wir uns über Unannehmlichkeiten hinwegsetzen, indem wir uns nicht aus dem inneren Gleichgewicht bringen lassen, ist uns besser gedient, als wenn wir uns nicht nach den Umständen richten. Mit bejahender Einstellung werden wir Schwierigkeiten viel geschickter überwinden können, als wenn wir mit innerer Unzufriedenheit dagegen anstürmen. Wir sollten im Gegenteil mit frohem Mut allem das Beste entnehmen und so rasch als möglich den Sphären des Unangenehmen zu entrinnen suchen. Aber es gibt da eine nicht geringe Anzahl von Menschen, die sich nicht einmal während der Freizeit zu schonen gewillt ist, denn oft stürzen sich diese in die tollsten Vergnügen, in Schlemmereien und Trinkgelage, in Rauschgiftsucht und metaphysisches Unterfangen, als wären

sie irgendwo im Urwald, nur um sich austoben und vergessen zu können. – So weit sollte die Anpassung natürlich nicht gehen, denn mit solch einem Ausweg richten wir uns nur zugrunde. Es heisst also vernünftig sein, wie jener Taxichauffeur, der sich weder ärgerte, noch aufregte und daher den Feierabend mit seinen Angehörigen angenehm verbringen konnte. Ein interessantes Verschen kann uns als gute Mahnung dienen, denn es lautet: «Das Leben ist wohl süß, was oft der Mensch vergisst, und salzt und salzt und salzt, bis es versalzen ist.» Wohl sind die Umstände heute so, dass wir sie mit Leichtigkeit versalzen können, stellen wir uns aber richtig ein, dann werden wir uns nicht dazu verleiten lassen, auch das noch zu versalzen, was allem zum Trotz immer noch kostbar sein kann.

### Missachtete Gefahr des Rauchens

Kürzlich hatte ich im Bahnhofrestaurant von Zofingen die Gelegenheit, eine Mutter mit ihrem Säugling zu beobachten. Liebevoll hielt sie das schlafende Kind mit dem rechten Arm umschlungen, während sie mit der linken Hand andauernd ihre Zigarette bediente. Mit zärtlichen Blicken betrachtete die beglückte Mutter ihren kleinen Liebling, blies ihm dabei aber beständig gedankenlos die Rauchwolken ihrer Zigarette ins Gesichtchen. Auch der Vater des Kindes hatte kein besseres Verständnis, denn auch er rauchte andauernd und dachte nicht daran, wenigstens das Kind vor dem Einatmen des gefährlichen Giftes zu verschonen. Die Eltern schienen Fremdarbeiter zu sein. Sie hatten wohl keine Ahnung, dass die blauen Rauchwölklein, mit denen sie die Luft erfüllten, eine bedeutende Menge Blausäure enthielten. Auch waren sie sich keineswegs bewusst, dass dieserhalb auch einige krebs-erregende Kohlenwasserstoff- und Teer-substanzen nebst dem gefässverengenden Nikotin beständig in das Näschen des Kindes wanderten. Vielleicht konnten sie beide dem Säugling eine wunderbare Erbmasse übermitteln, wodurch dieser in die

Lage versetzt werden mag, all die schädlichen Einflüsse durchzuhalten. Das kann nämlich selbst in unserer degenerierten Zeit noch immer der Fall sein. Wenn ein solches Kind später dann dem Beispiel der Eltern gedankenlos nacheifert, um bis ins hohe Alter hinauf dem Räuchen zu frönen, kann ihm selbst dann noch das gesundheitliche Erbe – ohne schlimme Folgen gewärtigen zu müssen – durchhelfen. Das veranlasst natürlich einen solch Begünstigten, an seinem Genuss festzuhalten, denn warum sollte er sich ein Vergnügen, dem er sklavisch unterworfen ist, versagen, wenn es für ihn doch nicht mit tragischen Folgen verknüpft ist?

#### Andere Voraussetzungen

So denken viele, aber nicht jeder ist im Besitz einer solch widerstandsfähigen Erbmasse. In solchem Falle muss man unbedingt mit anderen Voraussetzungen rechnen. Dies gilt auch für andere Gifte, an die man sich ebenso gedankenlos gewöhnen kann, weil man sich dadurch gewisse Genüsse zu verschaffen mag. Man wird von ihnen abhängig und kann sie nicht mehr lassen, handle es sich dabei nun um

Opium, Heroin, LSD oder irgendein ähnliches Gift. Nicht alle gehen daran zugrunde, denn bei günstigen Erbfaktoren können Raucher alt werden, ohne dass die Todesursache auf Krebs, Emphysem oder Herzinfarkt beruhen würde. Wer weiss jedoch, ob er zu diesen Starken gehören wird? Vielleicht ist man viel eher einer jener Personen, von denen in der Schweiz ungefähr 6000 jährlich einem Herzinfarkt erliegen infolge starker Gefässschäden, ausgelöst durch ständigen Nikotingenuss. Wer nun aber über starke Gefässe verfügt, braucht allerdings nicht zu befürchten, dieser Todesart erliegen zu müssen. Was aber, wenn seine Vorfahren einem Krebsleiden erlagen? Dann besteht die Möglichkeit, dass ein solcher zu einer diesbezüglichen Veranlagung neigt und dann wäre es fahrlässig, diesem Umstand keine Rechnung tragen zu wollen, denn die Teerstoffe des Tabakes können früher oder später einen Krebs auslösen.

#### **Zu spät**

Bei einer Gruppe von 100 Jugendlichen, die alle 20 Jahre alt sind und völlig gedankenlos rauchen, mögen 20 frühzeitig an Herzinfarkt sterben. 20 bis 25 weitere können indes an Krebs zugrunde gehen. 10 von ihnen mögen mit einem Emphysem belastet werden, während ungefähr die Hälfte der Gruppe womöglich mit keinem dieser Leiden in Berührung kommt, obwohl auch diese nicht aufhört, weiter zu rauchen. Aber wer weiss im voraus von sich, ob er eine solch widerstandsfähige Grundlage besitzt? Bis jetzt verfügt man noch über keine Testmethode, durch die man feststellen könnte, ob ein junger Mensch so veranlagt ist, dass er trotz des Rauchens von Krebs, Herzinfarkt oder Emphysem verschont bliebe. Es dient wohl nicht als beruhigende Lösung, sich vorzunehmen, mit dem Rauchen bestimmt dann aufzuhören, wenn man Schädigungen gewahr werde, denn dann ist es in der Regel bereits zu spät. Von einigen guten Bekannten musste ich in letzter Zeit Abschied nehmen, weil sie auf der Ueberzeugung beharrten, das Rauchen könne ihnen

nicht schaden. Mit Lungenkrebs begann das Leiden scheinbar ganz unauffällig, da die Lunge ja kein Gefühlsnervensystem besitzt. Sie konnte demnach keine Schmerzen melden und eine zeitweilige Kurzatmigkeit betrachtete man als Folge von Ueberarbeitung. Erst, als Metastasen an anderen Körperteilen auftraten und starke Schmerzen hervorriefen, war die Erkrankung zur Tatsache geworden. Beim Röntgen liess sich dann auch der primäre Effekt in der Lunge feststellen. Aber in solchem Fall kommt Hilfe bereits zu spät. Alle Kunst der Aerzte, mit den modernsten Mitteln hilfreich vorzugehen, erweist sich als zu spät. Im Kampf gegen den Krebs handelt es sich eben nicht nur um eine Schlacht, die zu gewinnen ist, um dadurch Abhilfe zu beschaffen, denn zu diesem Zeitpunkt ist der Krieg bereits verloren.

#### **Frühzeitige Flucht**

Jugendliche sollten daher der Frage des Rauchens nicht gleichgültig gegenüberstehen. Als junger Mann, junges Mädchen oder junge Frau sollte man ernstlich bedenken, dass auch die Angehörigen in Mitleidenschaft und Trauer gezogen werden, wenn nicht die eigene Selbstbeherrschung, sondern Krankheit und Tod der unstillbaren Leidenschaft des Rauchens ein Ende bereiten. Wenden wir uns einmal einer jungen Witwe zu, die ihren Mann infolge des Rauchens an Lungenkrebs oder Herzinfarkt frühzeitig verloren hat, denn sie kann uns aus Erfahrung über den erlittenen Kummer Aufschluss geben. Vielleicht hilft eine solche Schilderung, Besinnung und Einsicht zu erlangen, so dass man in sich die Kraft verspürt, entrüstet die letzte Zigarette wegzuwerfen. Um die erste Zeit der Entwöhnung erfolgreich zu bestehen, wird es gut sein, sich mit Weinbeeren zu behelfen; wenn man sich einige davon in seine Tasche steckt, um sich ihrer zu bedienen, wenn das Verlangen nach Nikotingenuss auftritt, kann man dadurch den Zustand leichter überwinden. Sehr günstig mag es auch sein, wenn man sich an Stelle des Rauchens einer andern,

jedoch gesunden Leidenschaft zuwendet. Diese mag sich im Gesundheitssport äussern, im Wandern, im Schwimmen, im Malen oder Musizieren liegen, was immer eine risikolose Ablenkung bedeutet; indem sie das Herz erfreut und gefangenimmt, ist sie es wert, erfasst zu werden, wenn man sich dadurch von der Rauchsucht leichter zu befreien vermag. Warum soll man sich der Ungewissheit einer erbärmlichen Leidenszeit preisgeben, wenn man sich mit etwas gutem Willen und der nötigen Einsicht doch davor bewahren

kann? Besser wäre es ja, wie bei allen verfänglichen Gefahren, man würde gar nicht damit beginnen, sich also von Anfang an davon enthalten. Das würde all die bevorstehenden Unannehmlichkeiten ersparen. Aber wenn man bereits ein Opfer dieser Leidenschaft geworden ist, kann man sich mit festem Entschluss doch wieder davon befreien, denn wenn es schon manchen gelang, diese unglückselige Leidenschaft zu überwinden, warum sollte man da selbst nicht auch dazu befähigt sein?

### Blutarmut

Nicht selten begegnen wir Kindern in schönen, modernen Kinderwagen, bei denen wir erstaunlicherweise feststellen müssen, dass sie erschreckend bleich sind. Auch Kinder, die sich im Kindergarten mit andern Kindern emsig spielend unterhalten, können oft ein überaus bleiches Aussehen haben. In unserem Klima ist dies allerdings noch eher begreiflich als im sonnenreichen Spanien und Italien, wo ebenfalls viele bleiche Kindergesichter zu sehen sind. Woher mag dies rühren? Wenn dabei das Klima nicht ausschliesslich massgebend ist, was kann denn die Ursache dieses Zustandes sein? – Bei gewissenhafter Nachprüfung werden wir feststellen können, dass solche Kinder zuviel Süssigkeiten bekommen. Auch die Stärkenahrung, die vormerklich aus Weissbrot und weissen Teigwaren besteht, ist zu reichlich. Würde man nun bei solchen Kindern einen entschiedenen Nahrungswechsel vornehmen, indem man ihnen keine Zuckerwaren und entwertete Stärkenahrung mehr gibt, sondern statt dessen Vollkornprodukte nebst Gemüse, Salaten und guten Früchten, dann würde sich verhältnismässig bald nicht nur ein günstiger Wechsel im Aussehen zeigen, sondern auch in den körperlichen und geistigen Leistungen. Dies konnte ich jeweils dann beobachten, wenn Verwandte oder Freunde solche Kinder einige Monate zur Kur bei sich aufnahmen, um sie auf vernünftiger Grundlage ernähren zu können. Oft

geht eine solche Umstellung indes nicht leicht vor sich, denn manche Kinder lassen sich nicht ohne Protest und Tränen von verkehrten Lebens- und Essgewohnheiten befreien. Dennoch lohnt sich oft gerade eine solch unnachgiebige Aenderung fürs ganze Leben.

### Zusätzliche Hilfe

Nebst gesunder Lebensweise und der richtigen Ernährung kann man auch mit einem einfachen Pflanzenmittel erstaunlich viel nachhelfen, um den geschwächten Zustand zu heben. Es handelt sich dabei um Alfavena, das aus nichts anderem zusammengesetzt ist als nur aus Brennesseln, Luzerna- oder Alfalfaklee nebst den grünen Stauden des blühenden, biologisch gezogenen Hafers. Dieses einfache Mittel, das im Grunde genommen nicht ein Heilmittel ist, sondern als Nahrungsergänzung gilt, kann seine gute Wirkung nicht in Abrede stellen, denn öfters sagen Eltern darüber, es wirke Wunder. Eine Kinderärztin berichtete mir einmal, sie habe bei einem kleinen Patienten innert 14 Tagen den Hämoglobingehalt um 10% steigern können. In Finnland empfahl ein Sporttrainer seinen blutarmen Kollegen den Rat, der der finnischen Uebersetzung des Buches «Der kleine Doktor» entnommen war, sich ganz einfach mit Brennesselpulver zu behelfen, was denn auch den geschwächten Zustand beheben konnte. Die nordischen