

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Krankheitsfolgen bei Raucherinnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970519>

#### 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:** 30.01.2026

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

mit dem Titel: «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Die wiederholten Auflagen in verschiedenen Sprachen rechtfertigen seine Herausgabe in vollem Masse, erwiesen sich seine Ratschläge doch als wirkungsvoll, während man ohne diese richtiggehend ratlos sein kann. In diesem Buche nun ist logischerweise die Organpathologie vertreten.

### Humoralpathologie

Wenn wir nun aber den Kreis in der Suche nach den tieferen Ursachen des Krankheitsgeschehens erweitern, dann begegnen wir unwillkürlich der alten Humoralpathologie, die heute wieder Fuss zu fassen scheint. Sie wanderte von China über Indien und Arabien nach Europa ein. Ueber die griechischen Aerzte, bekannt als Aesklapiaden, gelangte sie durch Galenus nach Rom, und später wurde sie durch Paracelsus in deutschsprachigen Gebieten vertreten. Diese alte Theorie schreibt die Ursache krankhafter Veränderungen in unserem Körper den Säften zu. Diese äussern sich in der Lymphe, dem weissen Blutstrom, wie auch im roten Blutstrom, den schon Goethe als «ganz besondern Saft» bezeichnete. Von diesem grossen Kreis der Grundursachen gelangt die Dis-  
harmonie über den kleineren Kreis der Organe zum noch kleineren der Zelle. So mit hat jede der drei Pathologieformen ihre Berechtigung. Es kommt nur darauf an, von welchem Gesichtspunkt aus wir sie betrachten und schliesslich deuten.

### Die Ganzheitsmethode

Wenn ein Staat zugrunde geht, behauptet ein Teil der Bürger, es fehle an der Bundesregierung, der obersten Führung. Andere behaupten dagegen, die Kantonsregierungen hätten versagt, und ein weiterer Teil wird der Gemeindeverwaltung die Hauptschuld übertragen. Napoleon ging in seiner Beurteilung noch weiter, denn er behauptete, das Wohl und Wehe eines Staates entscheide sich schon in der Wiege. Unser Körper ist ein Zellstaat. In ihm können sich Disharmonien, Revolutionen und Kriege abspielen, die fieberhaft ausgefochten werden. Tritt der Bankrott ein, dann handelt es sich um einen endgültigen Zusammenbruch und Zerfall, was dem Tode des Zellstaates gleichkommt.

Dieses Erkennen hilft einem erfahrenen Therapeuten, die Lösung des Krankheitsgeschehens nicht in Einzelaktionen zu suchen, sondern sich der Ganzheitstherapie zuzuwenden. Dies wird die geschickte Therapie der Zukunft sein, wenn die Menschheit nicht noch mehr im Sumpfe rasch zunehmender, degenerativer Krankheiten versinken will. Denken wir dabei nur einmal an den Krebs und an den Gefässtod. Würde sich die Schulmedizin den Vorteil der Naturheilmethode aneignen, wie dies heute schon vielen einsichtigen Aerzten gelungen ist, dann könnte man wie zwei kräftige Pferde den Wagen gemeinsam ziehen, denn dies wäre nötig, um ihn nicht im Graben stecken lassen zu müssen, in dem er leider gelandet ist.

### Krankheitsfolgen bei Raucherinnen

Wenn Mädchen und junge Mütter wüssten, welch schlimmen Folgen sie sich durch vermehrte Aufnahme von Kohlenmonoxyd aussetzen, dann sollten sie doch gewillt sein, diesen Umstand zu ändern. Nicht nur der Lunge fügen sie dadurch Schaden zu, sondern sie können je nach Veranlagung auch eine schlimme Krebs-  
erkrankung auslösen. Man könnte sie in diesem Zusammenhange auch an Nachteile erinnern, die ihrer Eitelkeit erwach-

sen, weil die Haut früh zu altern beginnt, ohne dass moderne Kosmetik noch im stande wäre, das Gesicht mit seinen allzufrüh erscheinenden Falten und Runzeln verjüngen zu helfen. Wer einer Leidenschaft frönt, glaubt, so lange er jung ist, nicht an das rasche Verschwinden jugendlicher Reize und auch nicht an den Verlust der Gesundheit und das Auftreten schlimmer Krankheiten. Nicht einmal die nachteiligen Folgen für die Nachkom-

menschaft führen zur Veranlassung, die Lebensweise entschieden zu ändern, denn auch diese Möglichkeit will man nicht wahrhaben. Warum soll man sich also einer Verantwortung unterziehen, wenn man sie überhaupt nicht in den Bereich der Möglichkeit verlegt.

### Schädigung der Nachkommenschaft

Besonders in Gaststätten kann man jungen Müttern begegnen, die ohne jegliches Bedenken ihrem Säugling oder Kleinkind beständig Zigarettenrauch ins Gesicht blasen. Solche Mütter scheinen sich nicht darum bekümmern zu müssen, dass der Kohlenmonoxydgehalt im Blut ihres Kindes bis zu 10% ansteigen kann. Auf lange Sicht hin gesehen, wird dies auch im kindlichen Alter katastrophale gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Es nützt gar nichts, die Verantwortung blindlings abzulehnen, denn es ist nicht ausgeschlossen, dass die mangelhafte Rücksichtnahme dem Kinde gegenüber für dieses ein Lungenemphysem zur Folge haben kann. Auch ein Lungenasthma könnte sich einstellen und das gesamte Leben durch diese Schädigung empfindlich belasten.

### Feststehende Tatsachen

Wer Sklave seiner Leidenschaft ist und bleibt, kann sich selbst schwer betrügen, wenn er glaubt, ohne weiteres schlimme Folgen in Abrede stellen zu können. So hatte ich beispielsweise Gelegenheit, den tragischen Ausgang unvernünftigen Rauchens bei einer talentierten Künstlerin zu verfolgen. In den schönsten Jahren ihres Lebens, im Höhepunkt ihres Erfolges, ging sie jämmerlich zugrunde, weil sie sich ein Bronchialkarzinom mit Metastasen an der Wirbelsäule zugezogen hatte.

Die amerikanische Krebsforschungsgesellschaft stellte fest, dass die Zahl der Todesfälle durch Lungenkrebs bei den Frauen in den letzten 40 Jahren um das Vierfache gestiegen ist. Weitere Angaben beweisen, dass auch der Gefässtod zehnmal mehr Raucherinnen dahinrafft, als Frauen die nicht rauchen. Müssen zehn Frauen wegen Lungenemphysem behandelt wer-

den, sind sieben von ihnen Raucherinnen. In der Schweiz sieht es auch nicht rosig aus, da sich unter 100 Mädchen von 19 Jahren bereits 40 Raucherinnen befinden. Sie alle geben sich kaum Rechenschaft darüber, dass sie als angehende Mütter das Blut ihrer Kinder mit Kohlenmonoxyd vergiften werden. Sowohl die cancerogen wirkenden Teerstoffe als auch das Nikotin, das die Gefäße degeneriert, schädigen die Mutter und ihre Kinder. Es ist dies nicht eine unbegründete, leere Behauptung, denn es wurde nachgewiesen, dass all diese gefährlichen Gifte nicht nur in der Muttermilch enthalten sind, sondern sich auch in der Plazenta, die für den Embryo so wichtig ist, bei Raucherinnen vorfinden. Auch Totgeburten können sogar oft dem Rauchen der Mutter zur Last gelegt werden. Manche Blutdruckerhöhung bei Frauen ist der Leidenschaft des Rauchens zuzuschreiben. Gifte, die durch das Rauchen ins Blut übergehen, können auch die Keimdrüsenvorrichtung nachteilig beeinflussen, weshalb die Ursache diesbezüglicher Störungen oftmals in diesem Umstand zu suchen ist.

### Notwendige Entschlussfähigkeit

Es ist tatsächlich bedenklich, dass sich junge Mädchen viel zu wenig der grossen Verantwortung bewusst sind, die ihr Verhalten der eigenen Gesundheit gegenüber regeln, also auf richtige Bahnen führen sollte. Dabei handelt es sich ja nicht bloss um ihr eigenes Wohl, sondern auch um dasjenige ihrer zukünftigen Kinder. Bei allen nachteiligen Gewohnheiten, die wir uns gedankenlos in jungen Jahren aneignen mögen, sollten wir uns vor Augen führen, dass es leichter ist, gleich von Anfang an darauf zu verzichten, indem man fest entschlossen ist, damit überhaupt nicht in Berührung zu kommen, als sich damit einzulassen, nur weil man zu schwach ist, der Einladung der Kolleginnen zu widerstehen. Dabei ist es gar nicht so schwer, entschieden Widerstand zu leisten, wenn es darum geht, auf ein Laster oder sonst eine schädigende Gewohnheit

nicht einzugehen. Man erntet dadurch weniger Spott, sondern viel eher Achtung. Mag es in gewissen Gesellschaftskreisen auch zum guten Ton gehören, sich all den neuzeitlichen Torheiten anzuschliessen, ist es ja unserer Willensfreiheit anheimgestellt, uns solchen Kreisen überhaupt zuzugesellen. Die Leidtragenden sind dabei ja doch wir selbst und unsere Angehörigen.

Würden wohl einige junge Frauen eher auf das Rauchen verzichten können, wenn sie sich über das tragische Leiden jener Kranken vergewissern könnten, die am Raucherkrebs elend zugrunde gehen mussten? Man sollte zu diesem Zweck die letzten Aeusserungen dieser Leidenden auf Tonband aufnehmen können, um sie jenen abzuspielen, denen sie zum heilsamen Entschluss des Verzichtens dienen könnten.

### Gewichtszunahme trotz geringer Nahrungsaufnahme

Oft hören wir den bedauerlichen Ausdruck: «Ich esse nur wenig und nehme doch zu.» Diese Feststellung stammt gewöhnlich von Frauen, und es mag dabei Fälle geben, die zeigen, dass die endokrinen Drüsen und der Hormonhaushalt nicht in Ordnung sind. Dies kann eine stetige Gewichtszunahme zur Folge haben, selbst wenn das Quantum der jeweiligen Nahrungsaufnahme klein sein mag. Solche Fälle sind nicht leicht zu behandeln. Aber die Ansicht, man nehme zu, obwohl man wenig esse, stimmt nicht immer mit der Tatsache überein. Es mag zwar sein, dass sich jemand bei der Hauptmahlzeit im normalen Rahmen hält. Beobachtet man aber solche Menschen in der Zwischenzeit, dann kann man feststellen, dass sie die üble Gewohnheit pflegen, sich immer wieder etwas Essbares zuzuführen. Diese reichliche Zwischenverpflegung nun mag die Ursache der unerwünschten Gewichtszunahme sein. Wenn man schon dazu neigt, rasch zuzunehmen, sollte man es bei drei Mahlzeiten bewenden lassen, sich also nicht ein «Znüni» und ein «Zvieri» zugestehen. Noch weniger sollte man zu Schokolade und anderen Süßigkeiten greifen, um sich die Zeit zu verkürzen. Emsiges Arbeiten überbrückt die Zeit und lässt das Süßigkeitsbedürfnis vergessen. Aber gleichwohl kann man es zur Gewohnheit werden lassen, sich auch während der Ablenkung durch fleissiges Zugreifen bei der Arbeit gedankenlos immer wieder etwas Nährendes zuzuführen. Die Schubladen in den Büro- und Arbeitsräumen sind selten

ohne Leckerbissen, was bestimmt zum Zugreifen verleiten kann. Trifft man nach Feierabend mit einem Freund oder einer Freundin zusammen, dann ist der Weg zur Konditorei nicht allzuweit.

Zusammengerechnet sind all diese Knuspergelegenheiten Ursache genug, dass die Waage eine Gewichtszunahme melden kann. Es ist bestimmt nicht immer leicht, mit solchen Gewohnheiten zu brechen, aber man sollte sich darum bemühen, wenn man sich sein Normalgewicht wieder aneignen möchte. Wie bereits erwähnt, ist emsige Tätigkeit eine nützliche Abhilfe, um unnötiges Schlecken vermeiden zu können. Auch eine wertvolle Hauptmahlzeit mit natürlichen Nahrungsmitteln lässt in der Zwischenzeit nicht rasch ein Hungergefühl aufkommen. In der Regel hilft auch ein Einsehen verkehrter Gewohnheiten. Wer zur Einsicht gelangt, dass der Fehler bei ihm selbst liegt, hat es viel leichter, dagegen vorzugehen. Auch wenn sich durch eine Ueberfütterung mit Süßigkeiten eine Appetitlosigkeit einstellen sollte, erleichtert diese das Aufgeben von Zwischenverköstigung. Man muss dann nur nicht damit neu beginnen. Zur Umstellung in der Lebensweise erweist sich zusätzlich noch die Einnahme von Meeresalgen in Form von Kelpasan als günstig, um rascheren Erfolg zu erzielen. Nebst dem verminderten Quantum spielt auch die Auswahl der Nahrungsmittel eine Rolle, und es lohnt sich, weniger Stärkeprodukte, dafür aber mehr Gemüse und Salate einzunehmen.