

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: Das Rauchen aufgeben, aber wie?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969932>

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: 06.02.2026

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

gen geschieht dies in der Regel erst, wenn schon grosser Schaden entstanden ist und sogar schon Todesopfer zu beklagen sind. So ging es ja auch bei dem gefährlichen Olivenölschwindel in Spanien. Ausser dem gesundheitlichen Schaden an Tausenden von einfachen Menschen aus der Bevölkerung kann das unliebsame Vorkommnis auch wirtschaftlichen Schaden zur Folge haben, ja, sich womöglich für den Ölexport sowie die Konservenindustrie ungünstig auswirken, wenn nicht sogar für das Land gar zur Katastrophe werden.

Zu bedenken ist bei all diesen unerfreulichen Geschehnissen auch noch, dass wir nicht nur mit den drastisch wirkenden Vergiftungen zu rechnen haben, denn wir lernen ja auch die Schädigung langsam wir-

kender Gifte durch Spritzmittel und chemische Überdüngung kennen und wissen daher, dass sich auch diese Nachteile in unsere tägliche Nahrung einschleichen. Es ist darum von grossem Vorteil, wenn wir beim Einkauf Vorsicht walten lassen. Die Beschaffung biologisch gezogener Nahrung lohnt sich immer mehr.

Die erwähnten Schwierigkeiten können sich bei Naturmitteln allerdings niemals einstellen. Man muss daher auch nie befürchten, durch ein Zusammentreffen von Naturmitteln geschädigt zu werden, gehen sie doch gegenseitig keine nachteiligen Verbindungen ein, wie dies bei chemischen Kombinationen der Fall sein kann. Demnach werden sie auch nicht in tödliche Gifte umgewandelt werden.

Das Rauchen aufgeben, aber wie?

Warum beginnt man überhaupt mit einer üblen Gewohnheit, wenn man sich trotz Entschlossenheit nicht jederzeit davon wieder befreien kann? Ja, wer zu rauchen beginnt, muss damit rechnen, von dieser unheilvollen Leidenschaft nicht mehr loszukommen. Sollte der erste Rauchversuch mit seinen Unannehmlichkeiten denn nicht jedem genügen, sich mit solch vergiftenden Stoffen nicht weiter einzulassen, statt dennoch damit fortzufahren, bis sich der Organismus daran gewöhnt hat, allerdings mit dem Nachteil, nun davon abhängig zu sein. Heute würden Millionen von Menschen, die sich freiwillig und unbedacht einer solch unheilvollen Gewohnheit preisgegeben haben, froh sein, sich davon wieder befreien zu können, aber wie? Es ist leichter, mit einer Gefahr Freundschaft zu schliessen, als ihr wieder zu entrinnen. Ich kenne Ärzte, meist waren es Chirurgen, die beim Anblick von Krebswucherungen im Kehlkopf oder in der Lunge derart erschüttert waren, dass sie selbst schlagartig mit dem Rauchen aufhörten. Das bringt allerdings nicht jeder zustande, weshalb wir uns im Pflanzenreich nach einfachen Hilfsmöglichkeiten umsahen. Zugleich konnten wir in den letzten Jahren mit Freunden in Skandinavien und England mit pflanzli-

chen Heilmitteln entsprechende Versuche unternehmen, die zu erfreulichen Erfolgen führten. Nach kurzer Zeit war dadurch das Rauchbedürfnis nämlich verschwunden. Es lohnt sich deshalb, diese Methode einmal durchzuführen, ist sie doch völlig harmlos, einfach und zugleich billig. In Frage kommen dabei drei pflanzliche Mittel, und zwar *Avena sativa*, *Tabacum D₄* und *Rauwolfavena*.

Einnahmевorschriften

Von *Avena sativa* nimmt man dreimal täglich 40 Tropfen in etwas Wasser ein. Die Einnahme erfolgt morgens nüchtern, dann eine Stunde vor dem Mittagessen und ebenso eine Stunde vor dem Zubettgehen. Da man von *Tabacum D₄* täglich fünfmal 5 Tropfen in einem Esslöffel Wasser einnehmen sollte, geschieht dies am besten ungefähr alle zwei Stunden.

Bei *Rauwolfavena* handelt es sich um die Einnahme von Tabletten, von denen man dreimal täglich 2 Tabletten vor dem Essen einnimmt.

Durch die Einnahme dieser drei Mittel erreicht man die erwähnte, günstige Wirkung, die das Rauchbedürfnis zu beheben vermag. Gleichzeitig wirken diese Mittel

auch noch beruhigend auf das Nervensystem und sorgen ebenfalls für einen ruhigeren Schlaf, was zusätzlich von grossem Vorteil ist. Wer Akupunkturnadeln besitzt und damit umzugehen weiss, kann die Wirkung des Mittels noch beschleunigen, wenn er in die Oberlippe zwei Zentimeter von der Mitte links und rechts eine Nadel steckt. Es ist gut, wenn man bei der einfachen Kur durch *Avena sativa* als bewährtem, völlig harmlosem Nervenmittel die Nerven risikolos zu stärken vermag. *Tabacum D₄* wirkt gegen die Sucht und hilft daher, von ihr allmählich loszukommen, was schon manchem leidenschaftlichen Rau-

cher zugute gekommen ist. *Rauwolfavena* ist ein Pflanzenmittel, das sich in Indien und China schon von alters her bewährt hat und daher auch uns günstig beizustehen vermag. Es wird auch in der Psychiatrie erfolgreich verwendet. Kurzum, die Kombination der drei Mittel, wie vorgeschrieben, hat schon manchen schlimmen Raucher von seiner unheilvollen Rauchsucht zu befreien vermocht. Ein entsprechender Versuch mag sich demnach lohnen, denn er verläuft völlig risikolos und ist daher kein gewagtes Unterfangen. Jeder, der erfolgreich darauf anzusprechen vermag, wird sich glücklich schätzen.

Welche Gefahr verbirgt sich in Plastikbeuteln?

Einige Fragen von allgemeinem Interesse liegen auf dem Gebiet der Plastikbeutel im Tiefkühlverfahren noch zur Beantwortung vor. Sie lauten:

1. Woran erkennt man Plastiktüten mit Weichmachern?
2. Gibt es überhaupt Plastiktüten ohne Weichmacher?
3. Welche Behälter wären für die Tiefkühlagerung von Früchten zu empfehlen?

Alles Plastikmaterial, das gerollt und zusammengelegt werden kann, also weich ist, hat einen Weichmacher. In der Regel besteht dieser aus Phosphorsäure-Ester, aus Phthalsäure-Ester oder einen anderen, ähnlichen Material. All diese weichen Plastikmaterialien sind empfindlich auf Fruchtsäure und noch empfindlicher auf Milchsäure. Sämtliche dieser Säuren können einen Weichmacher angreifen, indem sie chemische Stoffe lösen, die sich als gesundheitsschädigend auszuwirken vermögen.

Vorteile der Hartplastikdosen

Anders benimmt sich nun aber das Hartplastik, das zu Dosen verarbeitet wird und sich wie Glas anfühlen lässt, weil es eben keinen Weichmacher enthält. Solche Dosen können gut zum Aufbewahren von Lebensmitteln Verwendung finden. Sie

eignen sich auch vorzüglich für die Tiefkühlung. Man legt die Früchte, vormerklich Beeren, so Erdbeeren, Himbeeren und dergleichen mehr, aber auch Kirschen so, wie man sie erntet, in die Hartplastikdose, überdeckt sie mit dem zugehörigen Deckel und versorgt sie in die Tiefkühltruhe. Benötigt man die Früchte im Laufe des Winters, dann wird man sie im Aroma und in der Farbe unverändert vorfinden. Man taut sie auf und bereichert dadurch das beliebte Müesli, indem man dieses mit etwas Honig süsst. Bis jetzt haben sich die Hartplastikdosen gut bewährt, besonders wenn man die besten unter ihnen auswählt, was allerdings nur einen Nachteil aufweist, dass diese ziemlich teuer zu stehen kommen. Da es sich aber um eine einmalige Anschaffung handelt, die sich Jahre hindurch verwenden lässt, lohnt sich die Auslage bestimmt. In gesundheitlichen Fragen sollte man nicht kleinlich sein, und das Einwandfreie zu erwägen, ist immer noch die beste Überlegung.

Das Sauerkraut im Plastikbeutel

Sehr bedenklich ist es jedoch aus eben diesem Grunde, dass man es wagt, Sauerkraut und andere milchsaure Produkte in Weichplastikbeutel zu verpacken. Das leuchtete mir nie ein, und ich kann es bestimmt nicht als gut oder gar als vorteilhaft empfehlen.