

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 1

Artikel: Die Raucherepidemie in der weiten Welt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970179>

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: 05.04.2026

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

kann heilen»! Denn schliesslich ist die Natur und ihre Gesetze von der grössten Intelligenz im Universum geschaffen worden. Es ist das schöpferische Werk göttlicher Geschicklichkeit, und wir sollten es respektieren.

Oft sind Ärzte und Wissenschaftler, die

Gott als die Bewusstheit, als den Schöpfer, als den Gestalter, als den grossen Künstler ablehnen, diejenigen, die auch die Natur, seine Schöpfung ablehnen. In einem alten Buch steht jedenfalls geschrieben: «Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen und ein Vernünftiger verachtet sie nicht»!

Die Raucherepidemie in der weiten Welt

In der Zeitschrift «Nichtraucher» hat Prof. Dr. med. Abelin vom Institut für Präventivmedizin einen interessanten Artikel veröffentlicht, in dem er schreibt, dass in den Industriestaaten der Tabak heute die wichtigste verhütbare Krankheitsursache sei, und dass die Epidemie des Rauchens noch immer ansteigt. Er stellt fest, dass in verschiedenen Ländern Anstrengungen gegen diese Sucht bzw. deren Ausbreitung gemacht werden. In der Schweiz wird aber noch viel zu wenig getan, um die Sucht des Rauchens einzudämmen. Woran liegt es eigentlich, dass das Rauchen zu einer Sucht ausgeartet ist? Ist es nur das Nikotin, das zum Rauchen verleitet? Sind es die Teerstoffe oder ist es der ganze Komplex, der aus der Tabakpflanze kommt? Dieses Phänomen ist noch nicht ganz erforscht. Worin liegt eigentlich diese Anziehungskraft für Raucher, die sie immer wieder zu diesem Genuss zurückführt? Keinem Menschen schmeckt das Rauchen, wenn er damit beginnt.

Zeichen der Männlichkeit?

Ich erinnere mich, dass ich es als Junge ebenfalls probiert habe. Es hat mir überhaupt nicht geschmeckt, und ich habe mir überlegt, was daran Gutes sein sollte. Aber eigenartig, man will mit von der Partie von gleichaltrigen Jugendlichen sein und ein Zeichen von Männlichkeit und Reife wenigstens nach aussen hin dokumentieren. Diese und ähnliche Beweggründe schlummern im Unterbewusstsein des heranwachsenden Menschen. Mit der Zeit gewöhnt man sich daran, so dass das Rauchen zu einem unentbehrlichen Bedürfnis wird.

Wie einfach könnte man dem entgegenwirken! Es gibt, wie ich kürzlich in den «Gesundheitsnachrichten» geschrieben habe, ein paar Heilmittel, wie zum Beispiel *Avena sativa*, die die Sucht mildern. Die einfachste Methode ist, wie wir es immer erklären, einige Weinbeeren oder sonstige getrocknete Früchte in die Tasche zu nehmen und bei der Versuchung, zu rauchen, diese in den Mund zu stecken. Solange man Traubenzucker auf der Zunge spürt, hat man kein Bedürfnis, zu rauchen.

Neulich las ich in einem Bericht, dass in Russland die Rauchleidenschaft zunimmt. Auch im «Nichtraucher» erschien ein Artikel, in dem Aussagen des stellvertretenden sowjetischen Gesundheitsministers A. Safonow abgedruckt waren. Er hat sich so geäussert: «Leider ist es schwer zu erreichen, dass in keinem Film, in keinem Theaterstück oder Roman rauchende Helden gezeigt werden.» Damit verbindet man eine direkte Reklame. Ich will ihre Bedeutung nicht überschätzen, aber es scheint mir, dass solche Kino-, Fernseh- und Literaturhelden die Meinung bestärken, dass das Rauchen ein Zeichen der Männlichkeit ist und ein Ansporn für intensive schöpferische Tätigkeit sei. Dabei zeugen die wissenschaftlichen Tätigkeiten vom Gegenteil. Die Eleganz des Rauchens schlägt bei den Frauen, abgesehen von Krankheiten, in vorzeitige Falten um und führt zum vorzeitigen Erlöschen des intellektuellen Potentials. In Saudi-Arabien erschienen vor einiger Zeit zwei Briefmarken, die auf die Gefahren des Rauchens hinweisen. Bekanntlich ist ja in Arabien, das heisst in den islamischen Ländern, der Genuss von Al-

kohol bei Strafe verboten. Leider war zur Zeit des Propheten Mohammed das Rauchen noch nicht bekannt, sonst hätte er diesen Genuss sicher auch verboten. Dann würden heute Millionen von Moslems auf das Rauchen ebenso verzichten wie auf den Alkohol.

Ein schlechtes Beispiel

Es ist bedauerlich, dass die religiösen Führer, die einen grossen Einfluss ausüben, sei es nun in Rom oder in anderen religiösen Zentren, das Rauchen nicht verpönen und als etwas Unreines darstellen. Vom rein christlichen Standpunkt aus sollte man den Tempel des Geistes, den Körper, rein halten und alles, was dieses Gefäss des Geistes verunreinigt, sollte gemieden werden. Diese Einstellung entspricht dem Geist der Bibel und der christlichen Lehre. Leider haben nicht alle Theologen für diese klare Definition des christlichen Geistes Verständnis, sonst würde man sie nicht so oft in gemütli-

cher Gesellschaft finden, mit einer dicken Havanna im Mund, die sie genüsslich paffen und Rauchringe in die Luft blasen. Heute, in einer Zeit, in der man so vielen Umweltgiften ausgesetzt ist, sei es in der Nahrung, im Wasser oder in der Luft, da sollte man wenigstens die schädliche Belastung meiden, die man selbst verhüten kann. Wieviele Menschen, bei denen ich eine Krebsdisposition beobachtete, sind von mir gewarnt worden! Doch die Mahnung wurde erst begriffen, als sie mit Lippen-, Zungen- oder Kehlkopfkrebs wieder kamen. Erst dann, in dieser ernstesten Situation, sagte man mir: «Hätte ich doch auf Sie gehört . . .» Wie oft kommt diese Einsicht zu spät? Besonders junge Leute sollten sich gegenseitig ermuntern, von dieser Leidenschaft Abstand zu nehmen. Und wenn Freunde mitausharren und mit liebevoller Geduld immer wieder mahnen, dann kann man in vielen Fällen mit Erfolg rechnen.

Wie ein Veilchen ohne Duft . . .

. . . so sind reine Vitamine und Wirkstoffe ohne ihre Begleitstoffe. Der Chemiker empfand sie lange Zeit als unwesentlich und störend. Ihr Vorhandensein löst das Geheimnis, warum reine Wirkstoffe und Vitamine mit ihren Begleitstoffen viel aktiver zu einem natürlichen Geschehen der biologischen Vorgänge im Körper verhelfen. Ein einfaches Beispiel haben wir schon beim gewöhnlichen Pfefferminztee. Ein normaler Aufguss von Pfefferminzblättern hat, wie Wissenschaftler festgestellt haben, eine 90fache Überlegenheit gegenüber dem isolierten, reinen Menthol, das heisst dem kristallinisch ausgezogenen Wirkstoff der Pfefferminzpflanze. Das will doch etwas sagen! Vor allem Vitamine sind viel haltbarer in Verbindung mit ihren Begleitstoffen als in sogenannter reiner Darstellung. Vitamin C zum Beispiel wird durch Sauerstoff so rasch beeinflusst und wertvermindert, dass man es wiederum mit natürlichen Stoffen, einem sogenannten Antioxydant, haltbar macht. Ist das Vitamin in dieser Form verbunden, verliert der

Sauerstoff seine Angriffsfläche. Ich habe seinerzeit mit Professor Emil Abderhalden hin und her überlegt, wie man bei vitamin-C-haltigen Naturprodukten wie Hagebuttenmark, Sanddorn und Acerola-Kirschen und anderen aus Naturstoffen gewonnenen Extrakten, der zerstörenden Wirkung des Sauerstoffes entgegenwirken kann. Wir haben es mit Honig und mit Produkten der Edelhefe- und Milchsäuregärung probiert, aber es ist gar nicht einfach, diesbezüglich wirksame und geschickte Lösungen zu finden. Darum muss man nach reiflicher Überlegung zu dem Schluss kommen, dass alle Vitamine in ihrem natürlichen Verband, so wie sie in der Natur vorkommen, möglichst unverändert für uns das Beste sind.

Gesundheitliche Nachteile

Wir brauchen quantitativ viel weniger Vitamine, als die internationalen Normen dies vorschreiben. Wir haben dadurch auch nicht den Nachteil, dass wir die Einnahme gewisser Vitamine überdosieren. In