

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Das Auge
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553179>

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: 23.02.2026

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

Tabaksucht fordert in den USA 1000 Tote pro Tag

Über dieses Thema schreibt die Zeitung der Amerikanischen Ärztesgesellschaft. Ich war wirklich sehr erschrocken, als ich dies las, geschrieben von so prominenter Stelle – es sind also nicht Heilpraktiker, Naturärzte und Therapeuten, sondern Mediziner – zusammengefasst in der Amerikanischen Ärztesgesellschaft!

In diesem Artikel wird erwähnt, dass wir uns als Gesellschaft des Gesundheitsrisikos, das vom Tabak ausgeht, nicht genügend bewusst sind. Es ist schlimm, wenn von dieser angesehenen Stelle aus gesagt wird, dass heute die verhängnisvolle Tabaksucht in den USA mehr Menschenleben fordert und viel höhere Kosten verursacht als die Drogensucht: Kokain, Heroin sowie Aids, Verkehrsunfälle, Morde und sogar Terroristenanschläge. Die USA geben jährlich eine Milliarde Dollar für die Krebsbekämpfung aus. Und diese 1000 Toten pro Tag sterben an irgend einer Krebsform, sei es nun ein Lippen-, Kehlkopf- und Lungenkrebs oder sonst einer durch die Teersubstanzen des Tabaks verursachten und ausgelösten Krebsform. Sicherlich ist es schwer, mit dieser Sucht aufzuhören.

Das Spiel mit dem Risiko

Zuerst müssen die Raucher über die Gefährlichkeit und zwar sowohl der cancerogenen Teerwirkung wie auch der gefässdegenerierenden Nikotinwirkung aufgeklärt werden. Dann braucht man einen lieben Menschen, einen Freund, der einem hilft. Man kann sich nicht mit der Ausrede begnügen, dass nicht alle Menschen gleich empfindlich sind. Sicherlich, der eine besitzt in der Erbmasse mehr Resistenz und ist überhaupt gegen Krebs nahezu unempfindlich. Medizinisch kann man es noch nicht feststellen. Wer raucht, geht ein gros-

ses Risiko ein und bringt sich oft in eine hoffnungslose Lage. Mit Gejammer – hätte ich doch mit dem Rauchen aufgehört – kommen solche Menschen zum Arzt und hoffen, von ihrem Leiden befreit zu werden. Das ist mir schon unzählige Male passiert. Jeder tut mir leid, aber wenn die Tumor- oder Gefässerkrankung zu weit fortgeschritten ist, dann ist der Weg zurück eben sehr schwer. Es ist nicht immer möglich, die Folgen des Rauchens wieder völlig auszugleichen.

Eine traurige Entwicklung

Noch vor dreissig Jahren waren es vorwiegend Männer, die mit dem Raucherkrebs zu tun hatten und daran zugrunde gingen. Heute machen ihnen die Frauen diesen unrühmlichen Rekord streitig. Bald werden es mehr Frauen sein, die dem Raucherkrebs erliegen. Der Frauenkörper scheint doch auf die Schadstoffe des Tabaks empfindlicher zu reagieren. Die Todesursache Nummer 1 war bei den Amerikanerinnen bisher der Brustkrebs. Jetzt ist es der Lungenkrebs. Die Zahl der Fälle ist seit 1950 – wie eine grosse amerikanische Zeitschrift berichtet – um 500 Prozent gestiegen! Im vorigen Jahr sind in den USA – wie diese Zeitung zu schreiben weiss – allein 38 000 Frauen an Lungenkrebs gestorben.

Auch Nichtraucher, die sich in Restaurants, in Büros oder anderen Räumen wo geraucht wird, aufhalten, können genau so geschädigt werden, auch wenn sie selbst dieser Leidenschaft nicht frönen. Es liegt vor allem an Eltern und Lehrern, bei jungen Leuten durch richtige Aufklärung und durch liebevolles Verständnis für ihre Probleme, die das heutige Leben und die moderne Gesellschaft mit sich bringen, Lösungen aufzuzeigen.

Das Auge

Es ist tiefsinnig und veranlasst uns zum Nachdenken, wenn wir lesen: «Das Auge ist der Spiegel der Seele». Das heisst also, dass das ganze Empfinden in den Augen

zum Ausdruck kommt. Von Kain lesen wir in der Bibel, als er seinen Bruder Abel erschlug: «Warum blickt dein Auge böse?» Da und dort wird der Begriff «vom bösen

Blick» erwähnt. Das Auge hat also eine tiefe symbolische Bedeutung. Wir wollen nun aber in unserem Artikel nicht die grosse Symbolik des Auges, sondern das Auge als Organ, als Teil unseres Körpers betrachten, denn es ist wie alle Sinnesorgane, ja überhaupt wie jeder Körperteil von unserem Gesamtgesundheitszustand abhängig.

Eine Erfahrungstatsache lehrt uns, dass ein gesunder Mensch gut hört, gut sieht, gut riecht und ein ausgeprägtes Tastgefühl hat. Alles was wir durch die Sinnesorgane wahrnehmen und alles was uns im täglichen Leben dienstbar zur Verfügung steht, ist davon abhängig, wie wir uns in unserer ganzen Person fühlen. Davon ist auch unser physisches Auge nicht ausgeschlossen.

Die ausgeprägte Sehschärfe der Naturvölker

Wenn ich Menschen in der Steppe oder im Felsengebirge beobachten konnte, wie sie Tiere – Rotwild, Bären, Vögel – wahrnahmen, lange bevor ich sie mit dem Feldstecher zu erkennen vermochte, dann musste ich mir sagen, dass es eine natürlich ausgebildete Eigenschaft war. Ihre Augen sind, wie man sagt, auf all diese Dinge geschärft. Aber es ist nicht nur diese ausgeprägte Eigenschaft der Naturbewohner, ihre Sehschärfe durch Übung zu stärken, sondern viele andere Umstände haben dazu beigetragen. Augenärzte, mit denen ich darüber gesprochen hatte, bestätigten mir, dass die Sehschärfe dieser Indianer um ein Wesentliches höher ist als beim durchschnittlichen Europäer oder Amerikaner, also bei zivilisierten Menschen. Woran liegt es – habe ich mich oft gefragt. Bestimmt spielen die Ernährung, die Lebensweise und die Betätigung in frischer Luft eine sehr grosse Rolle. Vielleicht hat auch die Einführung des elektrischen Lichtes dazu beigetragen, dass unsere Sehschärfe durchschnittlich abgenommen hat. Die Television wirkt bekanntlich auch nicht sehr gut auf die Augen. Man sollte zusehen, dass vor allem Kinder nicht unnötig lang vor dem Fernseher sitzen. Die Wirkung ist nicht nur für die Augen, sondern für das ganze Nervensystem belastend.

Sehen Bauernkinder besser?

Bei Kindern auf dem Lande, bei Bauernkindern, die eine verhältnismässig natürliche Ernährung bekommen, habe ich sehr selten Brillenträger in Primarschulklassen festgestellt. Bei Stadtkindern konnte ich hingegen beobachten, dass sie oft schon sehr früh nur noch mit einer Brille lesen konnten. Ich habe auch gesehen, dass es oft lymphatische Kinder waren, also solche, die einen Mangel an Kalk und an Vitamin D aufwiesen. Kinder, die viel Süssigkeiten, viel Zuckersachen assen, die auch sehr empfindlich gegen Infektionen waren, die also keine richtigen Abwehrkräfte hatten. Landkinder, die zuhause viel rohe Milch getrunken, die regelmässig Salat und Gemüse gegessen haben – Karotten, gelbe Rüben, rohes Sauerkraut, Kartoffeln mit Sauerrahm – dafür wenig Zucker- und Schleckzeug bekamen, verfügten über viel bessere Augen.

Warum sind Karotten so gesund?

Wir wissen alle, dass gerade Karotten für die Augen das beste heilwirkende Nahrungsmittel ist, weil sie Provitamin A enthalten, ein Vitamin, das uns hilft, die Augen beziehungsweise die Sehkraft wirklich auf der Höhe zu halten. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass eine Gemüsesaftkur, vor allem mit vorwiegend Rüebelsaft, günstig auf die Augen wirkt. Wie wäre es, wenn wir nun in den Ferien einmal drei oder vier Wochen ohne elektrisches Licht auskommen versuchten, indem wir mit der Sonne aufstehen und mit ihr wieder ins Bett gehen? Um eine bessere Durchblutung zu erreichen, reiben wir bei geschlossenen Augen die Augenpartien mit Hypericum leicht ein und vielleicht hie und da einmal mit Johannisöl – dem Öl aus Hypericum. Von grossem Vorteil wäre es, kieselsäurehaltige Tees, zum Beispiel von Hohlzahn, Zinnkraut oder Brennesseln zu trinken.

Weitere Augenpflege

Bei Kindern achtete man früher auf eine sorgfältige Pflege der Augen, indem man sie mit warmer Milch oder Malventee (Käsl-

kraut), unter Beigabe von einigen Tropfen Echinacea, auswusch, was bei leichten Entzündungen sehr rasch half. Bei Menschen, die dem Staub stark ausgesetzt sind, ist es ratsam, wenn sie abends die Augenpartie, bei geschlossenen Lidern, reinigen und zwar mit Watte, die mit Echinacea getränkt ist, wodurch Schmutz, Staub und Bakterien beseitigt werden. Augenkrankheiten, sogar einer Starbildung im späteren Alter kann man durch Stärkung des Gesamtkreislaufes vorbeugen. Deshalb sollte das arterielle wie das venöse System immer wieder unterstützt und zeitweise Kuren mit den bekannten Venenmitteln – Hypericum, Aesculus

hipp. und den Arterienmitteln Crataegus – durchgeführt werden.

Auf die Ganzheit kommt es an

Vergessen wir also nie, dass das Auge nur ein Teil des Körpers ist, und wenn wir die Augen pflegen wollen, dann müssen wir den ganzen Körper beeinflussen. Immer, wenn irgendwo – und das gilt auch für das Auge – Stauungen oder Störungen eintreten, wenn die Durchblutung nicht mehr in Ordnung und der sogenannte Zellstoffwechsel gehemmt ist, dann entstehen die Krankheiten, die man nicht immer nur örtlich behandeln kann.

Die Vorzüge des Wanderns

Durch die modernen Verkehrsmittel, vor allem durch das Auto, sind die Vorzüge des Laufens und Wanderns stark in den Hintergrund geraten. Besonders in Amerika ist mir dies aufgefallen, wenn Freunde, die nur ein paar hundert Meter von mir entfernt wohnten und mich besuchen wollten, bestimmt fast hundertprozentig mit dem Wagen kamen. Als ich einmal mit Bekannten im Sequoia-Nationalpark eine kleine Anhöhe, den Mororock, hinaufstieg, jammerten die Amerikaner schon wegen des kurzen Aufstieges, der ihnen soviel Mühe machte. Beim Erklimmen der Anhöhe kamen sie ausser Atem, während wir Schweizer, die das Bergsteigen gewohnt sind, leicht und ohne Mühe auf den Gipfel stiegen.

Naturvölker als Vorbild

Wie anders habe ich die Vorzüge des Wanderns – the benefits of walking – in Südamerika festgestellt, im Alto Plano bei den Inkas beziehungsweise deren Nachkommen, die in zirka 4000 m Höhe, in der Nähe des Titicaca-Sees wohnen und noch mit Lasten auf dem Rücken stundenlang, ja tagelang unterwegs sind. Diese Indios haben bestimmt nicht unter Kreislaufstörungen zu leiden. Auch rheumatische und arthritische Krankheiten sind ihnen völlig fremd. Mit Lungen- und Bronchialleiden

haben sie praktisch gar nichts zu tun, denn der Vorzug des Laufens liegt eben darin, dass man den Körper mit Sauerstoff bis in die äussersten Kapillaren, die feinsten Blutgefässe, reichlich versorgt. Der Kreislauf ist in Ordnung, die Ausscheidung von Kohlenensäure ist gewährleistet, die Zuführung von Sauerstoff zu allen Körperzellen funktioniert einwandfrei und es bewahrheitet sich ein alter Bauernspruch: «Wer die Beine viel gebraucht, braucht weniger den Doktor zu konsultieren!»

Vorzug organisierter Wanderferien

Um der Verwöhnung durch die Technik entgegenzuwirken, gibt es heute glücklicherweise Institutionen, die Wanderferien organisieren, wo man acht oder vierzehn Tage in freier Natur, abwechselnd zwischen Meer- und Bergluft wandert und dadurch seinen Organismus wieder richtig funktionstüchtig machen kann. Allerdings muss noch bemerkt werden, dass der Vorteil des Wanderns – oder walkings – nur dann voll in Erscheinung tritt, wenn man in möglichst gesunder Luft geht. Im Stadtgewühl nimmt man schon lieber die vorhandenen Verkehrsmittel in Anspruch, denn bei dieser Luftverschmutzung, wie sie in den Industriestädten heute herrscht, ist das Laufen weniger nützlich. Wir wollen ja