

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Arzt und Rauchen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969733>

#### 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:** 24.02.2026

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

des Herzens und vermag die Durchblutung der Herzkrankgefässe wieder zu verbessern. Druck- und Beklemmungsgefühle in der Herzgegend oder leichte Herzrhythmusstörungen lassen nach. Gerade beruflich hochaktive Männer «im besten Alter» tun gut daran, mit den feinen Reizen der Natur, wie sie die Weissdornpräparate vermitteln, ihr Herz zu pflegen, bevor dieses sich auf ungute Art bemerkbar machen muss.

Frischpflanzenmittel aus Weissdornbeeren dienen bei längerandauernder Verabreichung der Regeneration degenerativer oder altersbedingter Veränderungen und führen zu anhaltender Besserung der koronaren

Durchblutung. Der Extrakt des Weissdorns kann das anfallsweise Herzjagen, das so vielen Menschen einen Schrecken einjagt, aber auch die Rhythmusstörung des Altersherzens zum Verschwinden bringen. Das Komplexmittel aus Weissdorn, Baldrian, Melisse und Hafer ist zu empfehlen bei undefinierbaren Herzbeschwerden, die nicht vom Arzt behandelt werden müssen. Das Herztonikum aus Weissdorn wird vor allem von älteren Menschen geschätzt, weil es eine leicht beruhigende und wohltuende Wirkung hat. Die Weissdornmittel, alles naturreine Frischpflanzenpräparate, können über lange Zeit eingenommen werden und sind absolut nebenwirkungsfrei. (BN)

## Arzt und Rauchen

Von Dr. med. dipl. Chem. F. Portheine aus Nordhorn/Deutschland, erhielt ich einen Artikel mit obigem Titel, den ich den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» auszugsweise zur Kenntnis bringen möchte. Dieser Arzt warnt schon seit vielen Jahrzehnten vor der schädigenden Wirkung des Rauchens und schreibt unter anderem:

### Erwiesene Tatsachen

«Inzwischen hat sich das Zigarettenrauchen längst – trotz aller Mahnungen und Warnungen – zur grössten einzelnen Krankheits- und Todesursache entwickelt. Die Lungenkrebsmortalität (Sterblichkeit) ist bei Rauchern extrem hoch gegenüber Nichtrauchern. Der Verbrauch von 10 bis 20 Zigaretten am Tag erhöht die Lungenkrebsmortalität auf den zehnfachen Wert des Nichtrauchers. Zudem ist die Lebenserwartung des Rauchers signifikant niedriger als die des Nichtrauchers.»

### Enormer Konsumanstieg

Dr. Portheine weist mit einer exakten Statistik nach, dass seit 1950 bis 1988 der Verbrauch der Zigaretten in Deutschland um mehr als das Vierfache gestiegen ist. Es

wird in anderen Ländern – auch bei uns in der Schweiz – sicher nicht viel besser sein. In Deutschland wurden 1988 über sieben Milliarden D-Mark für Zigaretten ausgegeben!

### Eindeutige Stellungnahme gefordert

Somit findet er auch mit Recht, dass von Ärzten, Wissenschaftlern und allen an der Volksgesundheit interessierten Menschen sowie behördlichen Stellen, eine viel klarere Stellungnahme in der Öffentlichkeit vertreten werden sollte. Wörtlich fährt er weiter: «Die erwiesenen Zusammenhänge zu den Schädigungen spezifisch weiblicher Stoffwechsel- und Lebensvorgänge, vor allem während der Schwangerschaft, sind jedoch wenig bekannt.»

### Striktes Rauchverbot in öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit Genugtuung habe ich im Artikel gelesen, dass es in Lissabon, Madrid, Paris, Toronto, Chicago und New York keine «Raucherabteile» in städtischen Verkehrsmitteln mehr gibt. Es ist immer unangenehm, wenn man nach einem Aufenthalt in verqualmten Räumen oder Verkehrsmitt-

teln den Tabakgeruch immer noch stundenlang in Kleidern und Haaren hängen hat. Heute strebt man doch danach, sich den wahren Geist und Hauch der Natur möglichst unverfälscht einverleiben zu können.

### Festen Entschluss fassen!

Ich hoffe, dass sich viele Leser, die bis jetzt die Kraft nicht aufbrachten, sich aus dieser unseligen Leidenschaft zu lösen, nun aufraffen, dies zu tun. Man muss es nur wollen! Es darf keine Mühe gescheut werden, um sich vom Rauchen zu befreien! In der

Zeit der Entwöhnung nimmt man am besten Weinbeeren, getrocknete Malagatrauben oder Korinthen in die Tasche und kaut von Zeit zu Zeit davon.

Solange man den Fruchtzucker-Geschmack im Munde hat, entsteht kein Bedürfnis zum Rauchen. Dies sollte man mindestens einmal probieren. Und wenn es dann gelingt, hat man die Möglichkeit, gefährdeten Freunden mit diesem Rat behilflich zu sein.

Ich danke Dr. F. Portheine, dem umsichtigen Arzt, für diese interessanten Ausführungen.

## Basenüberschüssige Nahrung

Immer wieder erreichen uns Anfragen in bezug auf basenüberschüssige Nahrung – wie zum Beispiel von Frau M. W. aus H. – und wir wollen unserer Leserin darauf antworten.

Schon sehr oft habe ich über basen- und säureüberschüssige Nahrung geschrieben, nicht nur in den «Gesundheits-Nachrichten», auch in meiner übrigen Literatur. Da dies aber vielleicht jemand übersehen hat, gehe ich nochmals kurz darauf ein.

Praktisch alle bekannten eiweissreichen Nahrungsmittel, wie Fleisch, Eier, Käse, Fische haben einen Säureüberschuss. Weil man in der heutigen Ernährung zu reichlich von diesen Produkten geniesst, kann die Übersäuerung im ganzen Organismus zur Geltung kommen. In meinen Artikeln habe ich immer wieder erklärt, wir sollten diese vitaminarmen Nahrungsmittel, von denen wir oft doppelt soviel konsumieren als nötig, reduzieren.

### Die schlimmen Folgen der Säuren

Ich erinnere mich noch gut, dass wir vor dem Ersten Weltkrieg auf dem Land nur einmal

in der Woche Fleisch gegessen haben, also am Sonntag und zusätzlich hie und da an einem speziellen Feiertag. Demzufolge nahm man kaum über fünfzig Prozent an säureüberschüssiger Nahrung zu sich. Und die bekannten Folgen der Übersäuerung wie Rheuma, Gicht und sogar Zelldegenerationen wie Krebs waren nicht so ausgeprägt wie es heute der Fall ist.

### Womit werden Säuren neutralisiert?

Wenn wir die überschüssige Säure im Körper binden und neutralisieren wollen, dann müssen wir eben viel basenüberschüssige Nahrung zu uns nehmen. Dazu gehören sämtliche Gemüse, vor allem Rohsalate – mit Ausnahme von Rosenkohl und vielleicht Spargeln, die einen kleinen Säureüberschuss haben. Sie stellen dem Körper den notwendigen Basenüberschuss zur Bindung der Säure zur Verfügung. Zudem haben alle Früchte einen Basenüberschuss, so dass man mit Fruchtsaftkuren oder auch Gemüsesäften die Säuren sehr gut binden kann. Deshalb bezeichnet man auch eine Rohkost- oder Saftkur mit Recht als eine Blutreinigungskur.