

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 4

**Artikel:** Konsequenzen des Rauchens : neue Erkenntnisse

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554451>

### 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:** 13.01.2026

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

## Konsequenzen des Rauchens – neue Erkenntnisse

In einer Tageszeitung erschien eine Mitteilung, die für Vegetarier als auch für Nicht-vegetarier von grosser Bedeutung ist. Professor Günther vom Max-Planck-Institut hat festgestellt, dass ein rauchender Vegetarier durch die inhalirten Gifte viel mehr gefährdet ist als ein nichtrauchender Normallesser.

Das ist sicher Grund genug, um unsere Freunde und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» zu ermuntern und zu veranlassen, dass sie selbst – vor allem auch wegen der heranwachsenden Jugend – auf das Rauchen verzichten.

Es trifft zu, dass es nicht einfach ist den eigenen Schatten zu überspringen, wenn man sich das Rauchen einmal angewöhnt hat. Mit folgendem Ratschlag haben wir aber ausgezeichnete Erfolge erzielt.

Man sollte sich daran gewöhnen, Weinbeeren oder Korinthen in den Mund zu nehmen, sie langsam zu kauen, damit sich der Fruchtzucker im Speichel löst. Damit kann man die Lust aufs Rauchen überspielen und unterdrücken. Dies wäre eine einfache und billige Möglichkeit, um von der Sucht loszukommen. Ausprobieren sollte man es auf jeden Fall. Wenn es gelingt, ist

der Raucher froh, von der gesundheitsschädigenden Leidenschaft wegzukommen.

### Vorzüge der Muttermilch

In der gleichen Richtung fand ich eine weitere interessante Notiz. Sie betrifft werdende und stillende Mütter. Dort konnte man sinngemäss lesen: Auch bei der Spuren-Analyse der Muttermilch ist man heute so weit, dass die Wissenschaftler ausnahmslos das Stillen empfehlen, denn die Muttermilch hat mehr wertvolle Spurenelemente als die Kuhmilch oder gar die künstlichen Milchprodukte. Ausserdem ist die Dosierung der Spurenelemente für den Säugling in der Muttermilch optimal.

Es ist gut, wenn man diese Dinge weiß und sich bewusst ist, was man im Interesse der Kinder erreichen kann. Denn man sollte wirklich alles erdenkliche tun, um dem Säugling nur das Beste zu geben, was in Form einer guten Muttermilch zu seinem Wohl und Gedeihen geschehen kann.

Schon während der Schwangerschaft ist es sehr wichtig, dass sich die werdende Mutter alle bekannten Gesundheitsregeln angelehnt, wie wir sie immer wieder anführen, betonen und empfehlen.

## Naturreis

Seit vielen Jahren habe ich mich bemüht, die Vorzüge des Naturreises vor allem als Heilnahrung bekanntzumachen. Nachdem was ich alles an Werten und Heilwirkungen des Naturreises bei der asiatischen Bevölkerung kennengelernt habe, bemühte ich mich, dies in Europa durch Vorträge, durch meine Schriften und Veröffentlichungen darzulegen. Sicher ist es mir gelungen, Hunderte von Familien zu veranlassen, dem Naturreis die richtige Beachtung zu schenken und ihm neben unseren übrigen Getreidearten den gebührenden Platz einzuräumen. Es gibt nämlich kein zweites Getreide, das auf das Blut, vor allem auf die Viskosität, so gut wirkt wie der Naturreis.

So mancher wäre dem Schlaganfall nicht erlegen und wäre körperlich nicht gelähmt und behindert gewesen, wenn er die Ratschläge, die ich gegeben und weithin veröffentlicht habe, berücksichtigt hätte.

### Schlaganfälligkeit und Reisdiät

Bei allen vorwiegend Reis essenden Völkern habe ich gesehen, wie die Reisnahrung, wenn man sie unpoliert, also als Naturreis zu sich nimmt, hervorragende Wirkungen auf unsere Blutdruckverhältnisse ausübt. Es hat mir oft sehr wehgetan, wenn ich liebe, alte Bekannte getroffen habe, die halb gelähmt oder sonstwie an den Folgen