

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 6: Der Hopfen und das liebe Bier

**Artikel:** Freiheit und Abenteuer stellen sich erst nachher ein  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557900>

### **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:** 21.02.2026

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



# Freiheit und Abenteuer stellen sich erst nachher ein

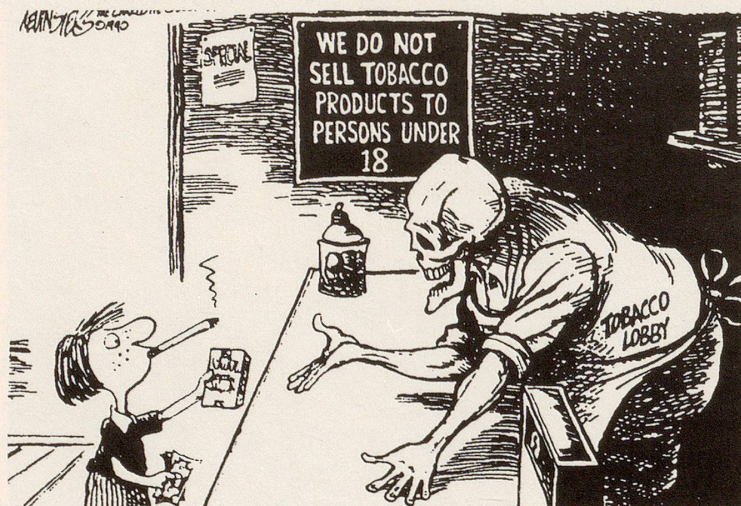
Man wird sich vielleicht wundern, warum die «Gesundheits-Nachrichten» ein Thema aufgreifen, mit dem der weit überwiegende Teil der Leserschaft wenig bis gar nichts zu tun hat: das Rauchen. Tatsächlich deuten das Interesse und das Engagement für die natürliche Lebens- und Heilweise darauf hin, daß der erste Schritt in Richtung mehr Gesundheit und Lebensqualität mit dem Wechsel ins Leben als Nichtraucher wohl schon längst vollzogen ist – oder daß eine solche Überwindungsleistung gar nicht erst notwendig geworden ist, weil man mit der gefährlichen Sucht des blauen Dunstes nie in Berührung kam. Lesen Sie trotzdem weiter! Bestimmt finden Sie im Freundes- und Bekanntenkreis Menschen, die auf einige unterstützende, mitfühlende Worte und Tips für ein Leben ohne diese Abhängigkeit schon lange gewartet haben.

Die Tabakindustrie gehört heute zu denjenigen Wirtschaftszweigen, die weltweit die wohl bestbezahlten Werbespezialisten engagieren, um der Öffentlichkeit in immer neuen Variationen die Illusion von «Freiheit und Abenteuer» vorzugaukeln, die mit dem ominösen Glimmstengel identifiziert werden soll. In Tat und Wahrheit aber sind es vielmehr «Unfreiheit und Knechtschaft», die sich einhandelt, wer

sich auf dieses täglich mit Unsummen von Werbegeldern angebotene «Abenteuer» einlässt. Der Herrscher ist der Tabak, der Raucher muß den unwürdigen Part des dieser Droge auf Gedeih und Verderb Ausgelieferten spielen – außer er schafft den Durchbruch zurück in ein Leben, das bestimmt ist durch freie, unabhängige Entscheidung und nicht durch Sucht.

## Der harmlose Beginn

Meist fängt es harmlos an, in der Pubertät beispielsweise, wenn Ju-



Der Vertreter der Tabaklobby zum Kind: «Wir verkaufen keine Zigaretten an Minderjährige. Aber versuch' doch mal das Gratismuster.»

gendliche sich gegenseitig beweisen wollen, wie männlich sie schon sein können. War der erste Griff zur Zigarette früher beinahe ausschließlich ein Männlichkeitsritual, so stellt man heute fest, daß im Zuge der Geschlechteremanzipation der Anteil der Raucherinnen sehr stark zugenommen hat. Und noch etwas ist erschreckend: Angesichts des hohen Wissensstandes der Bevölkerung in den entwickelten Ländern nehmen hier die Umsätze der Tabakindustrie nur



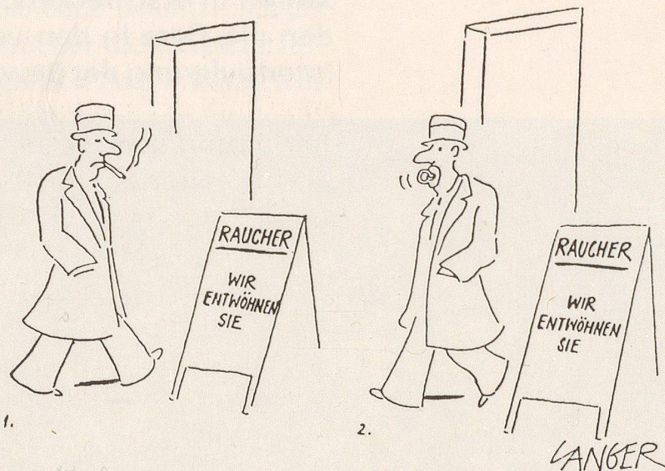
noch wenig zu. Aber um so massiver wird in die Werbung in den Drittweltländern investiert, wo angesichts des Elends Illusion und Traum noch besser «verkauft» werden können – mit dem traurigen Resultat, daß Wachstumsraten von 50 bis 100 Prozent nichts Außergewöhnliches darstellen.

Vor sieben Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation den 31. Mai zum Welttag ohne Tabak erklärt. In diesem Jahr widmete man den Tag dem Thema «Medien und Tabak», in der Schweiz wurde er verbunden mit einem Wettbewerb: Wer seit dem 31. Mai dieses Jahres, dem Tag des Nichtrauchens also, mindestens einen Monat lang nicht raucht, der kann eine siebentägige Ferienreise für zwei Personen nach New York gewinnen. Solche Aussichten können einem Raucher unter Umständen einen ersten Impuls verleihen, ihn von seiner Sucht wirklich wegzubringen vermögen sie wohl kaum.

### Das unbefriedigte orale Bedürfnis

Im Grunde allerdings braucht es nur eins: gesunden Menschenverstand, d.h. die tiefgehende Einsicht, daß es eine Dummheit ist, seinen eigenen Körper auf solch stumpfsinnige Art zu mißhandeln, ja recht eigentlich zugrunde zu richten, wenn man jahre- oder gar jahrzehntelang der Rauchersucht frönt. Doch wir wollen zugeben, daß dies einfacher gesagt ist als getan. Psychologen haben herausgefunden, daß der Griff zur Zigarette auf ein mangelhaft befriedigtes orales Bedürfnis zurückgeht. Testpersonen (alles Raucher), die den Rauch anders als über einen Stengel einatmen sollten, meldeten einen erheblich kleineren bis gar keinen «Lustgewinn». Das unbefriedigte orale Bedürfnis kann auf zu frühes Abstillen des Babys, auf mangelnde körperliche Zuwendung im Kindesalter oder auf Fehlernährung (z.B. Überdosen an Schleckereien als «Liebesersatz») zurückgeführt werden.

So weiss denn jeder Raucher oder jede Raucherin, daß auch nach jahrelangem Nichtrauchen emotional sehr bewegte Momente, positive wie negative, wieder ein plötzliches intensives Verlangen nach der Zigarette hervorrufen können. Dahinter steckt der (unbewußte) Drang, diese Gefühle nicht zuzulassen, sondern sie statt dessen mit dem Schock des Nikotins in der Lunge buchstäblich hinunterzudrücken. Der Raucher, der wirklich gewillt ist, aufzuhören, muß sich diese Mechanismen immer wieder vor Augen führen, will sein Versuch langfristig von Erfolg gekrönt sein. Aber die Anstrengung lohnt sich! Sie wird jedem gewesenen Raucher mehr Achtung vor sich selbst, mehr Selbstwertgefühl, mehr innere Kraft – und natürlich mehr Gesundheit und Lebenskraft verleihen. Erst dann sind Sie bereit für «Freiheit und Abenteuer».



Der Schnuller wäre ja schon ein Fortschritt!