Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 33 (1925)

Heft: 3

Artikel: Das Rauchen nach Tisch

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973882>

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: 21.07.2025

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

es sei jedoch in der Nähe einer Türe plaziert gewesen, worauf ein allgemeines Gelächter losbrach, das die Aufschneiderin verstummen ließ. Nicht immer aber folgt der Lüge die Strafe auf dem Fuße, wie es glücklicherweise hier der Fall war.

Zum Schlusse noch ein ähnliches Exempel übelster Nachrede: Ein Kranker wird mit ebenfalls verschleppter Blinddarmentzündung in hoffnungslosem Zustande ins Spital gebracht. Hier kommt keine Operation mehr in Frage, dazu ist es längst zu spät. Der Arzt kann höchstens noch schmerzstillend eingreifen. Eine Spritze Morphinum wirkt Wunder. Der Sterbende verfällt in einen schmerzlosen Halbschlummer und in dieser Zeit tritt der Tod sachte an sein Lager, faßt seine Hand und führt ihn sanft hinüber in die seligen Gefilde des Friedens und der Ruhe; was gleichwohl einen Verwandten des Verstorbenen nicht abhält, seinem Nachbar ins Ohr zu flüstern: „O wetsch, hsem Ehrigel heis o Sprizungen gmacht, bis er nimma ischt erwachet!“

Das sind nur einige Beispiele von vielen, sie sind wahrhaftig bemühend genug. Deshalb rufen wir den unachtsamen Schreibenden noch einmal zu: Ueberdenket zweimal was ihr schreibt und die mündlichen Märchenerzähler verweisen wir auf den bekannten Spruch: „Behalte Herz und Zunge rein;“ denn unser Bezirksspital ist eine segensreiche Institution, der wir volles Vertrauen entgegenbringen dürfen und die es nicht verdient, daß man sie durch albernes Geschwätz in schädigenden Mißkredit bringt.

Das Rauchen nach Tisch.

Auf eine gute Mahlzeit gehört eine gute Zigarre, und je opulenter das Mahl war, desto kräftiger darf die Zigarre sein. So ist die landläufige, kaum je widersprochene Ansicht vom Rauchen. Vom hygienischen Stand-

punkte betrachtet, sieht die Sache aber doch anders aus.

Befindet sich während der normalen Verdauung infolge des Kreisens der aufgenommenen Nahrungs- und Genußstoffe im Säftestrom der menschliche Organismus ohnehin in dem Zustand einer gewissen arteriellen Fluxion, welche namentlich den leicht erregbaren Kopf betrifft und sich in Röte des Kopfes, Pulsieren der Arterien usw. äußert, um wie viel mehr muß nicht dieser hyperämische Zustand verschlimmert werden durch in derselben Richtung wirkende Stoffe (Rauchgase, Nikotin, ätherische Öle u. des Tabaks), welche teils in flüssiger, teils in gasförmiger Form gerade unter solchen Umständen die günstigsten Resorptionsbedingungen treffen.

Die Folge hiervon ist eine Art von Erregungszustand, welcher die Begleiterscheinung der Gehirnhyperämie zu bilden pfllegt. Ganz besonders kann man diesen Erregungszustand zeitweise bei Tabakrauchern unmittelbar vor dem Zubettgehen beobachten. Die Nachwehen einer solchen Blutüberfüllung des Gehirns zeigen sich vielfach noch am folgenden Morgen in Kopfschmerzen und Eingenommensein des Kopfes. Die gereizten sensiblen Nerven der Hirnhaut zittern gewissermaßen noch nach. Ein großer Teil der sogenannten Kopfschmerzen ist auf gleichzeitigen Tabakgenuß zurückzuführen, ja kann sogar einzig und allein durch diesen herbeigeführt werden. — Die häufigste Folge dieser Erregung, welche indes irrtümlicherweise auf alle möglichen anderen Ursachen geschoben wird, ist dann vielfach eine Verspätung des Einschlafens und ein unruhiger Schlaf. Die zu einem schnellen Einschlafen und zu einem erquicklichen Schlafe nötige Blutleere des Gehirns kann eben nicht eintreten, wenn unmittelbar zuvor ein zu Blutüberfüllung führender Tabakgenuß vorangegangen war.

Erfahrene Selbstbeobachter, welche derartige Erfahrungen im Laufe der Zeit gesammelt haben, pflegen deshalb nach der Abendmahl-

zeit, zumal wenn dieselbe erst spät genossen wird, nicht mehr zu rauchen.

Als eine Art Entschuldigung für das Rauchen nach Tisch kann man oft hören, daß die Zigarre „dem Magen besser bekomme“. Nun, wer vom Tabakgenuß schon Magenverstimmungen erfährt, soll überhaupt nicht rauchen, am allerwenigsten aber dafür ein anderes Uebel eintauschen wollen.

Die ersten Anfänge in der Raucherlaufbahn pflegen bekanntlich ein umgekehrtes Ergebnis zu zeitigen, insofern bei dem Genuß der ersten Zigarette oder Zigarre die zuversichtliche lebensfrohe Stimmung jählings in das Gegenteil umzuschlagen pflegt.

Trotz alledem aber zeigt der Tabakgenuß auch günstige Einwirkungen, namentlich dann, wenn die anfänglichen Intoleranzerscheinungen vorübergegangen sind. Man kann sich dann die erregende und belebende Wirkung zunutze machen in Zeiten, wo z. B. nach körperlichen Anstrengungen eine allgemeine Erschlaffung eingetreten ist. Aus diesem Grunde wird auch vielfach beim Militär nach angestrengten Märschen den Mannschaften Rauchen gestattet, um eine Uebermüdung hintanzuhalten.

Bekannt dürfte auch sein, daß bei seelischen Depressionszuständen (Kummer, Sorge, Verstimmung u.) die Zigarre oftmals ihrer belebenden Einwirkung die Rolle eines Trösters übernehmen kann. Diese beruhigende Wirkung mag auch der Grund sein, warum in Irrenanstalten das Rauchen — natürlich unter gewissen Vorbehalten — gestattet wird.

Nicht zuletzt mag auch der stimulierende Einfluß des Tabaks günstig wirken bei geistiger Arbeit und dürfte hier andere schädliche Stimulantien wirksam zu verdrängen imstande sein.

Die Frage, ob nicht schließlich doch der Tabakgenuß entbehrlich sei, scheint auf den ersten Blick bejaht werden zu müssen, besonders wenn man sich vergegenwärtigt, daß in früheren Zeiten, wo der Tabakgenuß noch unbekannt war, ein derartiger Stimulans nicht nötig gewesen zu sein scheint, wie die mancherlei

Großtaten auf körperlichem und geistigen Gebiete beweisen.

Vielleicht aber ist gerade das zähe Festhalten an diesem Stimulans ein Beweis dafür, daß die gegenwärtige Generation es zuzeiten nötig braucht und das spontane Entzagen würde dann analog der wachsenden Abstinenzbewegung als ein Zeichen der Gesundung aufgefaßt werden können.

Wenn man sich aber einmal eines stimulierenden Genußmittels bedient, so soll man das nur tun in einer Weise, welche nicht an Stelle einer mild anregenden Wirkung unter Umständen dauernde Schädigungen zeitigt.

Clichés à projections pour conférences.

(Chaque série se compose de 50 à 80 clichés).

Le Secrétariat général de la Croix-Rouge met à la disposition des sections des séries de clichés sur les sujets suivants:

Premiers secours
 Maladies infectieuses de l'enfance
 Soins aux nourrissons
 Rachitisme
 Tuberculose
 Maladies vénériennes
 Cancer
 Variole (petite vérole)
 Goitre
 Soins des dents
 Grossesse
 Expédition hospitalière chez les russes affamés.

Conditions: Prêts gratuits; les clichés abimés seront remplacés aux frais de ceux qui les ont commandés; remboursement des frais de port; retour des séries le lendemain de la conférence.

**Le Secrétariat général
 de la Croix-Rouge, Berne.**