**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:** 34 (1926)

**Heft:** 9

**Artikel:** Der Tabak in gesundheitlicher Beziehung

**Autor:** Beerwald

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-973425

**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:** 17.07.2025

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

indirecte: la paroi des artères étant élastique se tend et s'amplifie proportionnellement au degré de la pression sanguine. Tension artérielle et pression artérielle varient donc dans le même sens. D'après les indications données par les appareils de mesure, on dira qu'il y a *hypertension*, quand la pression artérielle sera augmentée par rapport à la normale, et *hypotension* quand elle sera inférieure à la normale. De plus, étant donné qu'au cours de chaque révolution cardiaque la pression et, par suite, la tension dans tout l'appareil circulatoire présentent des oscillations dont le maximum a lieu au moment de la contraction du muscle cardiaque (systole) et le minimum au moment de la période de relâchement (diastole), on s'est rendu compte qu'il y avait intérêt à déterminer les variations pouvant exister entre la tension maxima et la tension minima.

Ces indications d'ordre théorique permettent à tout individu cultivé de comprendre et d'interpréter sainement la terminologie médicale pour tout ce qui a trait à la pression artérielle. En effet, il est actuellement indispensable que tout le monde ait des notions nettes sur cette question parce qu'il existe une tendance manifeste dans le public à créer une phobie de la tension comme la phobie des microbes a sévi aux premiers temps de la bactériologie. De plus en plus, on entend dire par des personnes des deux sexes arrivées à l'âge mûr qu'elles sont atteintes d'*hypertension artérielle*, ce qui les impressionne fortement et ce qui est appelé fréquemment à modifier leur genre de vie et leur régime. Il semble donc utile de mettre les choses au point.

La pression artérielle, exprimée par la tension, peut être normale, forte ou faible.

Une pression supérieure à la normale, dite hypertension artérielle, peut être la manifestation d'une nombreuse variété de conditions morbides. C'est la fonction du médecin de découvrir dans chaque cas la cause de l'hypertension et de formuler le mieux possible les règles de traitement. Le malade lui-même est évidemment incapable d'intervenir dans le diagnostic ou le choix de la médication. Cependant, personne ne peut faire d'objections à ce qu'un malade intelligent, une fois informé par le médecin qu'il a un certain degré d'hypertension, lui demande dans quelle mesure cet état morbide est susceptible d'influer sur la durée de sa vie et nécessite des modifications à son genre d'existence.

Pour conclure, on peut dire que le diagnostic d'hypertension artérielle ne doit pas être interprété par le malade comme une sentence de mort, attendu qu'elle est compatible avec une survie prolongée. Toutefois, c'est un avertissement salutaire dont le malade doit tenir le plus grand compte. En effet, il est désormais certain qu'un hypertendu, sous l'influence d'excès de table ou de boissons, et particulièrement d'un régime hypercarné, verra fatalement l'évolution des accidents s'accélérer, tandis que la stricte observance d'un régime et d'un traitement appropriés exercera une action toujours favorable et pouvant même amener la rétrocession du mal.

*Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge.*

---

# Der Tabak in gesundheitlicher Beziehung.

Aller Anfang ist schwer. Wo findet dieses klassische Sprichwort einen überzeugenderen Beweis als bei dem werdenden Freund des Tabaks, und wie klar zeigen gleichzeitig die Leiden des jungen Rauchers die bösen Folgen an, welche später dem Gewohnheitsraucher drohen! Freilich, nur zu schnell vergißt man das anfängliche Leid, das wunderbare An-

passungsvermögen des Menschen vermag sich auch mit der Zigarre zu befreunden, und so wird diese schließlich, gegen die ursprüngliche natürliche Anlage, unser lieber Genosse, der uns hinweg hilft über Stunden der Sorgen, und der anregt zu Schaffen und Denken. Es wäre daher durchaus ungerechtfertigt, wollte man in kritikloser Rigorosität die Zigarre oder die Pfeife verdammen und so vielen den oft einzigen Tröster rauben. Wenn aber auch niemand bisher seine Familie an den Bettelstab gebracht haben dürfte, wie es vielfach der Alkoholmißbrauch zur Folge hatte und hat, so darf doch nicht vergessen werden, daß auch der Tabak ein Anreiz, ein Stachel für den Organismus ist, daß auch in keinem Fall in seinem Genuß verständige Grenzen überschritten werden dürfen, und daß jenseits dieser Grenzen die schwersten Schädigungen der Gesundheit dem Maßlosen drohen. Gewiß soll es kein Schreckgespenst sein, was wir vorführen, aber wer hat noch niemals von dem Augenleiden leidenschaftlicher Raucher gehört, die schließlich selbst unheilbarer Blindheit verfallen können? wer kennt nicht ihre angstvolle Unruhe, wenn die Zigarre fehlt, das Zittern ihrer Hand, die gelbliche fahle Gesichtsfarbe, die sie kennzeichnet? Besonders das Herz, die Nerven und das Verdauungssystem sind den ernstesten Erkrankungen bei Tabakmißbrauch ausgesetzt, wie ja auch schon bei den ersten Rauchversuchen das Herzklopfen, die große allgemeine Abspannung und die eruptiven Erscheinungen seitens des Magens im Vordergrunde stehen. Es muß eben auch hier der Mensch der Herr bleiben, er muß seine Zigarre rauchen können, aber nicht rauchen müssen, und nur in dieser Form wird der Tabak ein wirkliches und erlaubtes Genußmittel bleiben.

Sowenig wir jemals zwei Persönlichkeiten finden werden, die in Charakter, Körper und Geist vollkommen übereinstimmen, sowenig läßt sich in Zahlen die Grenze festlegen, von der aus die Schädlichkeiten des Tabaks beginnen. Was für den einen noch zuträglich und erlaubt ist, kann für den andern schon nachteilig wirken, und es wird sich daher jeder in seinem Tabakverbrauch nach den eigenen Erfahrungen richten müssen. Das aber wird zweifellos für alle Geltung haben, daß nur kräftige, gesunde Individuen sich diesem Genuß hingeben dürfen, von welchem Kinder ganz und Frauen mit ihren sensiblen Nerven möglichst auszuschließen sind. Es muß geradezu eine Sünde genannt werden, wollte man in der Entwicklung begriffenen Kindern mit ihrem zarten Nervensystem einen derartigen Reiz gestatten, der in dem kindlichen Körper die verhängnisvollste Zerstörung anrichtet und die Ursache wird für Nervenkrankheiten in späteren Jahren. Vor dem 20. Jahre sollte der Tabak niemand erlaubt sein, und wenn auch die gebildeten Kreise im allgemeinen schon durch die Aufsicht der Schule dem entsprechen, so ist es doch doppelt bedauerlich, daß in Arbeiterkreisen ein gleicher Zwang nicht besteht, trotzdem hier hauptsächlich die billigen, ganz besonders schädlichen Tabake Verwendung finden. Nur zu häufig sieht man junge Burschen von 16 Jahren oder noch jünger mit der Pfeife oder Zigarre im Munde, und mancher von ihnen würde gewiß diese törichte Großtuerei lassen, wenn er deren bösen Folgen kennen würde. Es wäre wohl zu überlegen, ob nicht auch in dieser Beziehung, gleich wie vor alkoholischen Getränken, die Schule zu eingehender Warnung benutzt werden könnte, und diese kleine Mühe würde zweifellos reichliche Früchte tragen. Es kann auch nicht gebilligt werden, daß mehr und mehr die Frauen, wenn auch vorläufig noch nicht zu Zigarre oder Pfeife, so doch zur Zigarette greifen, und diese Emanzipation hat mit der Forderung der Frauen nach größerer Freiheit nichts zu tun. Die Arbeiterfrau, welche diese Modetorheit der Reichen verächtlich von sich weist, handelt entschieden vernünftiger, und unsere deutschen Frauen sollten sich nicht durch das Beispiel der Ausländerinnen verführen

lassen, die unter anderen Lebensgewohnheiten und anderer Lebensmoral stehen. Das weibliche Nervensystem ist im allgemeinen für einen derartigen Reiz nicht eingerichtet, und die Verachtung dieser Tatsache wird sicher bitter gerächt durch bleibenden Kopfschmerz, Neigung zu Schwindel, Appetitlosigkeit und leichte Gereiztheit, welche eine solche Dame dann ebenso ihrer Umgebung zur Last werden läßt wie sich selbst. Die im Innern des Hauses waltende Frau — und für den Gesundheitspfleger bleibt eine solche weibliche Tätigkeit stets die erstrebenswerteste, die leider in der Gegenwart durch den Kampf um das Dasein mehr und mehr zu verschwinden beginnt — braucht nicht die Anregung, welche für den um seinen und seiner Familie Unterhalt kämpfenden Mann zur Notwendigkeit wird, und wenn sie auf dieselbe nicht verzichten will, wird sie das in vielen Fällen außer körperlich auch in ihrem Wesen durch den Verlust der Weiblichkeit, dieser edelsten und schönsten Eigenschaft jeder Frau, büßen; auf der anderen Seite ist es aber eine durchaus berechtigte Forderung, daß der Mann nicht im Wohnzimmer, nicht in ihrer Gegenwart und in Gegenwart der Kinder raucht. Selbst die beste Zigarre wird die Luft nur verschlechtern, und nicht die weißen Gardinen verlangen Schonung, sondern die leicht reizbare Schleimhaut der übrigen nicht an den Rauch gewöhnten Familienmitglieder, deren Räuspern und Hüsteln in extremen Fällen die Ankläger des rücksichtslosen Rauchers werden.

Die Tabakpflanze hat eine eigentümliche Verwandtschaft, die recht charakteristisch für ihre eigene Eigenschaft ist: sie ist nämlich ein Vetter ebensowohl der Tollkirsche als der Kartoffel, also ebenso des Schadens wie des Nutzens. Damit nun der letztere überwiegt, kommt es außer dem Einhalten eines gewissen Maßes auch auf die Art des gewählten Tabaks an, der sehr verschieden sein kann, je nach dem Lande, woher er stammt und der Zubereitung, die ihm vor der Benutzung geworden ist. Ob Amerika wirklich die Heimat des Tabaks ist, soll dahingestellt bleiben, da ja auch in China die Tabakkultur seit undenklichen Zeiten heimisch zu sein scheint. Unbedingt haben wir Europäer ihn aus Amerika bekommen und kein Geringerer als Kolumbus selbst hat ihn eingeführt. Indessen Verbreitung fand er erst, als 1560 der Botschafter Nicot aus Lissabon ihn mit nach Paris brachte und die, ob mit Recht oder Unrecht, dankbare Mitwelt hat nach ihm die Pflanze benannnt. Jahrhunderte haben jedoch dazu gehört, um den Tabak allgemeine Anerkennung finden zu lassen, und selten wird die Veränderlichkeit menschlicher Ansichten und Gesetze schärfer beleuchtet, als durch die Schwankungen, die der Tabak in der Menschen Haß und Liebe gefunden hat. Mit dem Verlust der Seligkeit bestrafte Urban VIII. dessen Anhänger, in der Türkei wurde, sehr wenig geschmackvoll, dem damit Betroffenen die Pfeife durch die Nase gestoßen, welche der radikale Russe seinen rauchenden Landeskindern glatt abschnitt, während heute der Tabak ein gesuchter Gegenstand für die Zollpolitik der Staaten ist und sehr wesentlich dazu beitragen muß, die staatlichen Einnahmen zu erhöhen. Die verhältnismäßig hohe Einfuhrsteuer hat denn auch in Deutschland selbst zum Anbau von Tabak geführt, und in Ostpreußen, Franken, der Pfalz werden die nicht unerheblichen Mengen von etwa 35 000 Tonnen Tabak pro Jahr geerntet. Der feinste und gesündeste Tabak freilich kommt von außereuropäischen Ländern, und zwar auch heute noch wie zu Beginn seines Gebrauchs aus Amerika, dem in den letzten Jahrzehnten Indien eine sehr beachtenswerte Konkurrenz zu machen begonnen hat. Wenn wir indessen nach dem Nikotingehalt des Tabaks seine größere oder geringere Schädlichkeit bemessen wollen, so ergibt sich folgende Reihenfolge:

| | |
|---|---|
| Syrischer . . . . | nur Spuren |
| Havanna . . . . | ca. 0,5 % |
| Kentucky . . . . | ca. 1,34 % |
| Deutscher u. anderer | 3—4 % |

wobei der italienische sowie der Virginia und Vevey die höchste Stufe einnehmen. In Wahrheit dürfte aber das Nikotin keineswegs der einzige Giftstoff des Tabaks sein, so überaus gefährlich dieses Gift auch an und für sich ist, und nicht nur die syrische Zigarette, welcher das starke Gift Haschisch beigemengt ist, sondern auch die fast nikotinfreien syrischen Tabake, geraucht in der Pfeife, haben eine anfänglich stark aufregende, dann betäubende Wirkung. Die neuere Forschung hat denn auch im Tabak neben Blausäure sogenannte Pyridinbasen gefunden, welche in eine gewisse Parallele gestellt werden können mit dem Fuselöl in den billigen Trinkbranntweinen, und welche wegen ihres abscheulichen Geschmackes zur Denaturierung von Spiritus benutzt werden. Die Pyridinbasen dürften wohl in erster Linie den schädlichen Einfluß des Tabaks auf die Gesundheit bedingen, und es ist dankbar anzuerkennen, daß die Industrie die Beseitigung der Giftstoffe in dem Tabakblatte dauernd anstrebt, was ihr durch Gärung und Beizen auch zu einem Teil schon gelungen ist. Die Vollkommenheit ist freilich noch lange nicht erreicht, und die in den Handel gbrachten nikotinfreien Zigarren verdienen bisher nur eine geringe Empfehlung. Mehr Schutz gewährt das von Thoms vorgeschlagene Verfahren, den Tabakrauch vor dem Genuß ein mit Eisenoxydul oder Eisenoxydsalzen getränktes Wattefilter passieren zu lassen, zu welchem Zweck in die Zigarrenspitze eine Flocke Eisenchloridwatte gelegt wird. Die Blausäure, das Nikotin und die Pyridinbasen werden dann zum größten Teil in dem Wattefilter zurückgehalten. Die Menge ihrer giftigen Bestandteile hängt auch von dem Alter der Zigarre ab und geht mit demselben herab. Die zeitweilige Sitte, junge Zigarren zu bevorzugen, ist wohl durch den Geschmack gerechtfertigt, da eine zu lange gelagerte Zigarre trocken und strohig schmeckt und durch ihren trockenen Rauch der Schleimhaut von Mund und Rachen besonders viele Feuchtigkeit entzieht, ist aber gesundheitlich nicht zu billigen. Eine frische Importe aus Kuba vermag daher in den Vormittagsstunden selbst einen alten erfahrenen Raucher zu berauschen, da ja in ihrem geringen Nikotingehalt nicht ihre einzige Wirkung liegt, und allein nach einem großen Diner ist sie gestattet, dann aber auch besonders erwünscht, da sie scheinbar die Verdauung erleichtert und das Gefühl der hochgradigen Sättigung nimmt. Diese Empfindung beruht wohl auf einer gewissen Betäubung, welche das mit dem Mundspeichel in den Magen gelangte Rauchgift auf die Magennerven ausübt, und da dasselbe bei jedem Rauch reichlich vom Mundspeichel aufgenommen und mit diesem verschluckt wird, ist das Rauchen auf die Dauer für den Magen schädlicher als für die Lunge, wenn man nicht in törichter Weise den Rauch in die Lunge einzieht. Ein derartiges Verfahren muß natürlich mit der Zeit noch zu besonderen Schädlichkeiten führen, und auch ein Ausstoßen des Rauches durch die Nase ist zu verwerfen, weil dadurch chronische Rachenkatarrhe entstehen und begünstigt werden, gegen deren quälende Trockenheit dann später ärztliche Hilfe oft vergebens gesucht wird.

Wenn wir die Frage beantworten sollen, ob Zigarre, Zigarette oder Pfeife gesünder ist, so kommt auch hierbei wieder der individuellen Anlage eine sehr ausschlaggebende Stellung zu. Was für die freie Luft paßt, paßt nicht für das Zimmer, was auf der See zuträglich ist, ist es nicht auf dem Lande, was der kräftige Arbeiter mit seinem regen Stoffwechsel kann, kann nicht der gelehrte Stubenhocker. Die russischen und türkischen Zigaretten sind wohl ärmer an Nikotin, besitzen aber dafür andere reizende Giftstoffe, welche ebenfalls sehr nachteilig sind, und da sie, wie die Gegenwart lehrt, außerdem noch mehr als die Zigarre zu Uebertreibungen führen, sind sie wenig zu befürworten. Eine leichte, nicht zu frische Zigarre wird in der Tagesmenge von etwa zwei Stück am wenigsten Unheil an-

richten, nur muß man bedenken, daß die Zigarre um so reicher an Giftstoffen wird, je länger sie brennt, da beim Rauchen ihr hinterer Teil gewissermaßen als Filter für den vorderen dient. Es ist daher eine sehr schlechte Angewöhnung, abends vor dem Schlafengehen eine halbe Zigarre zu rauchen, um am nächsten Morgen in der anderen Hälfte einen besonders stark präparierten Rest zu haben. Der verständige Raucher sollte vielmehr das letzte Drittel jeder Zigarre, als vollgesogen mit den Giften des Tabaks, fortwerfen und auch beim Abschneiden der Zigarre vor ihrem Anzünden sie einmal durchpusten, um die in ihr lagernden feinsten Staubteilchen zu entfernen, welche sonst leicht in die menschlichen Luftwege geraten könnten. Ebenso hat die Pfeife ihre Vorteile und Nachteile, durch das lange Rohr kommt der Rauch gekühlt und gering an Nikotin in den Mund, aber anderseits wieder mit Stoffen beladen, die durch die natürliche Destillatron des Tabaks im Pfeifenkopf entstehen; man wird daher gut tun, auch in der Pfeife den Tabakrauch durch einen Thomsschen Filter durchstreichen zu lassen, falls man nicht die türkische Wasserpfeife nimmt, wo das Wasser den Tabakrauch auswäscht.

Den anspruchsvollen Europäern hat die von den Indianern übernommene Sitte des Rauchens in der Verwendung des Tabaks nicht genügt, sie haben ihn außer zum Steuerzahlen auch zum Schnupfen und Kauen benutzen gelernt. Die letztere Sitte ist auf jeden Fall zu verwerfen, da sie ebenso unschön als schädlich ist und sowohl die Zähne als den Magen gründlich zerstört; der Schnupfer aber war viel früher hoffähig als der Raucher, und der zuerst in Sevilla hergestellte Schnupftabak genoß als Spaniol lange Zeit einen Weltruf. Wenn nun auch gegenwärtig vom Schnupftabak nicht mehr die Gefahren einer Bleivergiftung zu befürchten sind, da durch gesetzliche Bestimmung solchen aus der Verpackung herrührenden Möglichkeiten vorgebeugt ist, so wird der Anreiz, den die Prise auf die nervenreiche Nasenschleimhaut ausübt, doch zu teuer bezahlt durch den Schaden, den das Verschlucken des Tabaks für den Magen hat, da beim Aufschnupfen immer ein Teil durch den Rachen dorthin gelangt; daher bleibt das Rauchen wohl die bessere Art des Tabakgebrauchs und die Freude an der Zigarre oder billigeren Pfeife soll auch niemand genommen werden, so lange der Genuß, wie vielfach ermahnt, sich in den zulässigen Grenzen bewegt.

Aus: „Der Weg zur Gesundheit", von Geheimrat Dr. med. Beerwald. (Max Hesses Verlag, Berlin W 15.)

## Vom Büchertisch. — Bibliographie.

**Rudolf Virchow und der Lehrstuhl für pathologische Anatomie in Zürich,** von Dr. med. dent. Gustav Braun, Orell Füßli.

Wer sich um die Geschichte der Medizin und speziell um die der pathologischen Anatomie interessiert, kann im vorliegenden Büchlein gründlichen Aufschluß erhalten. Dr. C. J.

## Hat die Frau zu wenig an?

### Nein — aber der Mann zu viel!

Immer wieder treten unberufene, aber desto großmäuligere Sittlichkeitsapostel auf, die Zeter und Mordio darüber schreien, daß die Frauenmode nicht so ist, wie sie sie haben möchten, sondern ihre eigenen Wege geht. Die kurzen Röcke und ärmellosen Kleider fallen ihnen schon auf die Nerven, sie sehen nicht, wie zweckmäßig die moderne Frauenbekleidung ist und finden tausend Gründe, um zu beweisen, daß sie nicht nur schamlos, sondern auch häßlich und gesundheitsschädlich sei. Tatsächlich entspricht aber die moderne Frauenkleidung, weit entfernt davon, zu „leicht" zu sein, den Anforderungen der Hygiene durchaus, wenigstens im Sommer, und verbindet überdies