Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 33 (1962)

Heft: 2

Werbung

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: 15.07.2025

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

Warum rauchst Du ?

Zum Vergnügen?

Ein Vergnügen, das sich später an deinem eigenen Körper rächen kann, lohnt sich nicht.

Weil «man» raucht?

In der heutigen Welt zählen nur jene Menschen, die sich nicht hinter dem «man» verschanzen, sondern es wagen, selbständig zu sein. Dazu braucht es aber Mut, und gelegentlich heisst es, «auf die Zähne beissen»! Wer aber stets eine Zigarette im Mund hält, der kann nie «auf die Zähne beissen».

Danke, ich rauche nicht!

Warum denn nicht? Eine Zigarette schadet doch nichts. Ja — aber aus der einen werden mehr und mehr. Du gewöhnst dich daran, den Rauch zu inhalieren. Jetzt stehst du in Gefahr, süchtig zu werden. Süchtig bist du, wenn dir die Zigarette zur Notwendigkeit geworden ist, zum «täglichen Brot». Dieses «Brot» nährt und stärkt nicht. Es vergiftet langsam aber stetig deinen gesunden Körper. Nur deinen Körper? Auch deine innere Spannkraft und Selbständigkeit ist gefährdet. Du erhoffst vom Genuss der Zigarette Entspannung, gute Laune, geistige Frische. Das täuscht sie dir nur vor. In Wirklichkeit wirst du abhängig vom verglimmenden Ding. Du wirst innerlich unfrei — und das widerspricht doch dem Streben jedes jungen Menschen. Deine Selbständigkeit willst du nicht einbüssen. Darum sagst du fest und bestimmt:

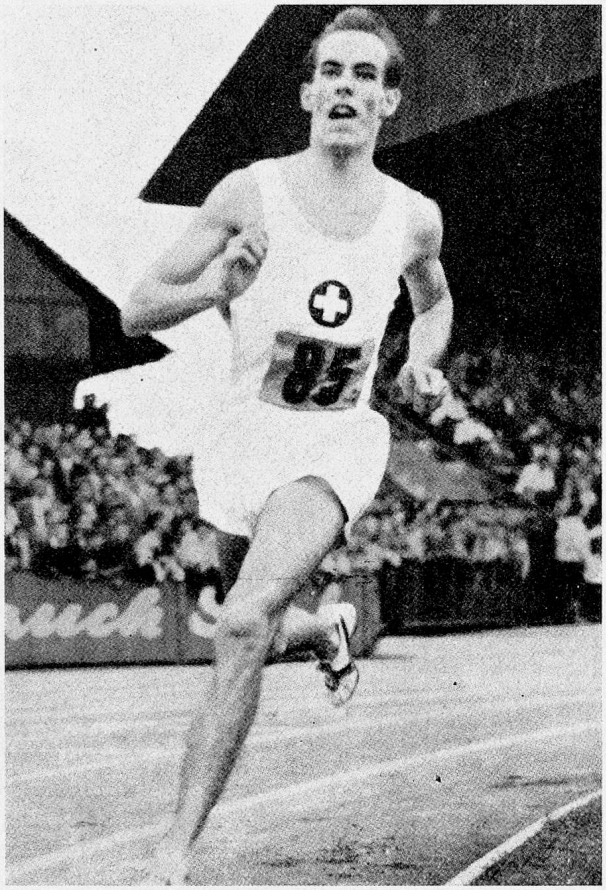
Bis ich zwanzig bin, rauche ich nicht!

Danke, ich rauche nicht, weil ich meine jugendliche Spannkraft bewahren will!

Die echte Zigarette der Sportsleute

Josef Stalder

mehrfacher Schweizer Meister im Kunstturnen: «Während meiner ganzen 25jährigen Einzelturnerlaufbahn habe ich nie geraucht. Die Zigarette passt einfach nicht in den Mund eines Sportsmannes. Wer sich dieses Genussmittels nicht enthalten kann, ist auch nicht fähig, andere mit dem Sport verbundene Opfer zu bringen.»



Christian Wägli

unser Schweizer Leichtathlet und Finalist in Rom: «Nikotin und Alkohol zählen wohl zu den grössten Feinden eines Sportlers. Der Leistungssport, wie ihn die Olympischen Spiele in Rom wiederum zeigten, fordert vom Sportler allerletzten Einsatz, und da macht sich auch die geringste Zufuhr von schädlichen Stoffen, zu denen das Nikotin nun einmal gehört, negativ bemerkbar. Ich kann daher jedem jungen Menschen nur empfehlen, mit dem Rauchen überhaupt nie anzufangen; er spart sich damit von vornherein die Kraft, die es braucht, um einer schlechten Gewohnheit zu widerstehen.»

Ferdi Kübler

Tour-de-Suisse- und Tour-de-France-Sieger: «Während meiner ganzen Radfahrerlaufbahn rauchte ich nie und tue dies auch heute nicht.»

Betty Cuthbert

(Australien) gewann in Melbourne als 18jährige drei Goldmedaillen (100-m- und 200-m-Lauf, Stafette über 4x100 m): «Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol. Ich könnte niemals besser laufen, wenn ich mich nicht an diese Regel halten würde.»

Stop Gift!

Berühmte Aerzte und Forscher bestätigen es: Zwei Gifte gefährden die Gesundheit des Rauchers!

	Sofortwirkung (akut)	**Dauerwirkung** (chronisch)
Nikotin	Zuerst Reizung, dann Lähmung der Nerven. Beschleunigung des Herzschlages und Erhöhung des Blutdrucks. **Nikotinvergiftung:** 50 mg Nikotin können zum Tode führen. Jede Zigarette enthält 10 mg Nikotin, wovon zirka ein Viertel, das heisst 2—3 mg, vom Organismus aufgenommen werden.	Augennerven-Entzündung, die zu **Erblindung** führen kann. Schädigung der Blutgefässe, Herzkrankheiten, vor allem die gefährliche Angina pectoris und der gefürchtete **Herzinfarkt.** Nikotin (zusammen mit Ammoniak, Essigsäure usw.) begünstigt eine **Lungenerweiterung.**
Tabakteer		In den Teerbestandteilen des Tabakrauches befinden sich krebserzeugende Stoffe, vor allem das Benzpyren. Bei jedem «Lungenzug» werden die Atemwege mit Millionen von solchen kleinsten Rauchteilchen «geteert». So entsteht allmählich im Verlaufe der Jahre der lebensgefährliche **Lungenkrebs.**

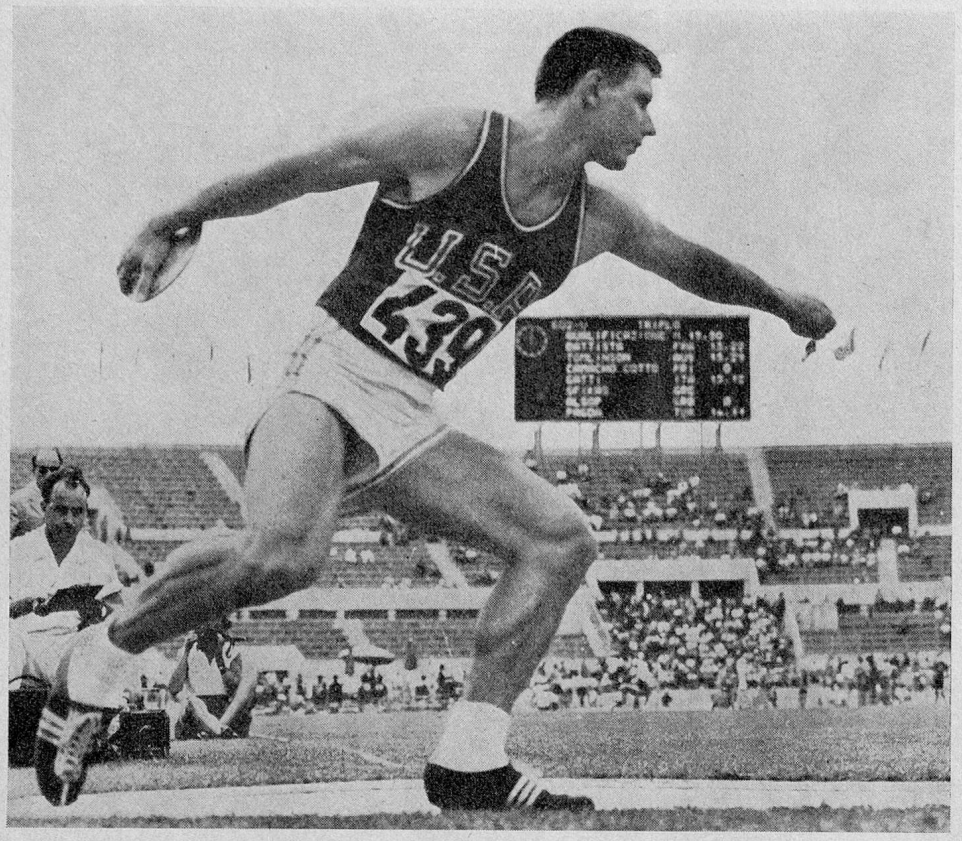
Tatsachen

Professor Dr. R. Hegglin und Dr. G. Keiser, Zürich, stellten bei einer Untersuchung an zwanzig- bis vierzigjährigen Männern, die an **Herzinfarkt** oder einem andern Herzleiden erkrankt waren, **93 Prozent Raucher** fest. Das Anwachsen der Todesfälle infolge Lungenkrebses läuft mit der Steigerung des Tabakkonsums bei Männern und Frauen parallel.

Professor Dr. O. Gsell, Basel, stellte 1955 bei einer Untersuchung an 150 **Lungenkrebskranken** fest, dass **84,7 Prozent starke Raucher** und nur **1,3 Prozent Nichtraucher** waren.

Der gleiche Forscher erklärt: «Der Tabakrauch ist die quantitativ und qualitativ wichtigste Ursache des Lungenkrebses.»

Dieser Schweizer Arzt steht mit seinem Beweis nicht allein da. Schon viele Aerzte in Europa und Amerika haben ähnliche Untersuchungen vorgenommen, und zwar, weil sie selbst rauchten, um zu beweisen, dass Rauchen keinen Krebs erzeugt. Aber alle kamen zum gleichen Ergebnis wie Dr. Gsell, und viele von ihnen sind durch diese Erkenntnis Nichtraucher geworden.



Alfred Oerter

(USA) warf den Diskus 59,40 m und war Olympiasieger in Melbourne und in Rom: «Wer den Gipfel erreichen will, unternimmt die grössten Anstrengungen. Aus diesem Grunde halte ich alkoholische Getränke und Tabak für nachteilig, weil sie weder auf dem Sportplatz noch ausserhalb desselben den geringsten Vorteil bieten.»

Menschen, die in Sport und Beruf etwas leisten wollen, wissen es aus eigener Erfahrung und richten sich darnach:

«Wenn du rauchst, hemmst du künstlich die normalen Funktionen deines Körpers so, wie wenn du die Bremsen im fahrenden Auto anzögest oder Bleigewichte an den Schuhen eines Langstreckenläufers befestigtest.» («Sport» 1956/2). Daher wurde neuestens auch in Magglingen ein Rauchverbot in sämtlichen Gemeinschaftsräumen angeordnet.

Gordon Pirie

(England), 25 Jahre alt, Weltrekordinhaber über 3000 m. «Ich laufe schon 15 Jahre, habe aber in dieser Zeit nie Alkohol getrunken und nie eine Zigarette geraucht. — Zweifellos hat mir dies geholfen, meine heutige ‚Form' zu erreichen.»

Aktion für die Jugend

Abteilung für Sanität EMD
Bund Schweizerischer Frauenvereine
Bund Schweizerischer Pfadfinderinnen
Deutschschweiz. Evangelische Jugend-Konferenz
Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Eidgenössisches Gesundheitsamt
Evangelischer Schulverein der Schweiz
Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
Schweizerischer Caritasverband
Schweizerischer Fussballverband
Schweizerischer Israelitischer Gemeindebund
Schweizerischer Katholischer Frauenbund
Schweizerischer Katholischer Lehrerverein
Schweizerischer Lehrerverein
Schweizerischer Pfadfinderbund
Schweizerischer Verband für Innere Mission und Evangelische Liebestätigkeit
Schweizerisches Arbeiter-Hilfswerk
Verband christkatholischer Frauenvereine der Schweiz
Verband katholischer Jugendorganisationen
Vereinigung Junger Sozialdemokraten der Schweiz

Der Text und die meisten Bilder dieser Beilage wurden mit freundlicher Erlaubnis dem Flugblatt «Jung bleiben, nicht rauchen» entnommen.

PIRELLI-„gommapiuma"-Matratzen

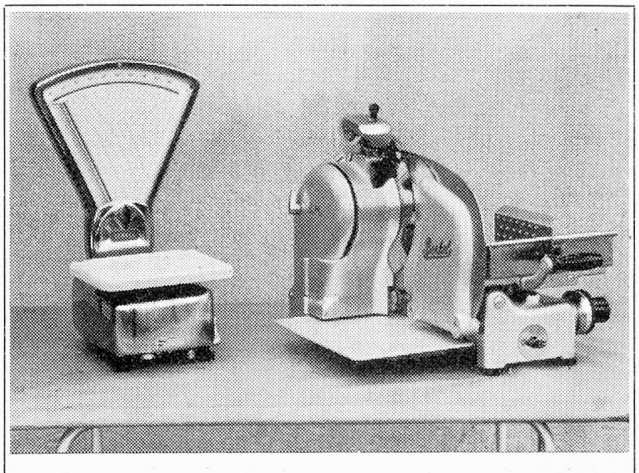
„gommapiuma"-Matratzen bieten überzeugende Vorteile

Luftpolsterung durch Millionen kleinster Zellen, welche dem ruhenden Körper das herrliche Gefühl der Schwerelosigkeit vermitteln.

Volle Regeneration des Körpers während des Schlafes. Mollige Wärme im Winter, Temperaturausgleich im Sommer! Absolut keimfrei und keimtötend (bakterizid). Andauernde Ventilation. Anatomisch richtige Lage des Körpers. Die «gommapiuma»-Matratze ist und bleibt **immer wirklich geräuschlos!** Hygienisch und dauerhaft, leicht und handlich, waschbar, absolut geruchlos.

20 Jahre schriftliche Garantie

Pirelli-«gommapiuma»-Matratzen sind ein Produkt der weltbekannten Pirelli-Werke. Auskunft und Bezugsquellen durch: Pirelli-Produkte AG., Zürich 5, Tel. 42 56 58.

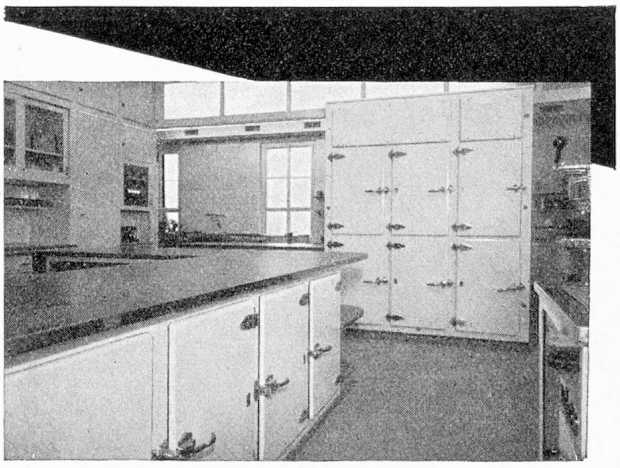


automatische Waagen in optischer und Zeiger-Ausführung mit Tragkraft von 1 – 20000 kg

Fleisch-Schneidemaschinen für Anstalten (12 versch. Modelle)

BERKEL A.G., ZÜRICH

Hohlstr. 535 Tel. (051) 52 53 22



Wir bauen seit Jahrzehnten

Kühl-, Gefrier- und Klimaanlagen

in jeder Grösse und für jeden Zweck, nach den neuesten Erkenntnissen der modernen Kältetechnik

Einige Referenzen
Verpflegungsanstalt Frienisberg
Bürgerheim Flüelen
Aargauische Pflegeanstalt Muri
Taubstummenanstalt Regensberg
Altersasyl Wäldli Zürich

AUTOFRIGOR A.-G.
Zürich Schaffhauserstraße 473
Telefon (051) 48 15 55

Autofrigor

BN 1/62

BISCUITINE N

ist ein weiches Fett von besonderer Güte
ist rein pflanzlich und vielseitig verwendbar
ist dank seiner Feinheit und Geschmeidigkeit ideal zur Herstellung von Kuchen- und Mürbteig
ist bestens geeignet zum Schwimmendbacken von Apfelkuchen, Pfannkuchen, Schenkeli usw.
ist sehr lange haltbar, daher günstig für die Vorratshaltung
ist ein Universalfett par excellence und vorteilhaft im Preis:

Kessel à 20 kg
Polybeutel à 8 kg
Interessante Mengenrabatte

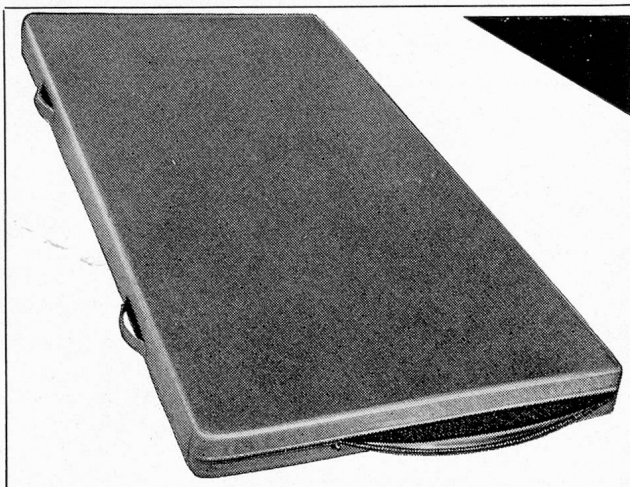
Ein SAIS-Produkt

SAIS

HORGEN—GLARUS

Bestuhlungen für jeden Zweck

AG Möbelfabrik Horgen-Glarus
in Glarus Telefon 058 5 20 91



FLEXAFORM

Latexschaum Matratzen

leben lang und bleiben formbeständig — zwei wichtige Vorteile!

Der vollendete Komfort bleibt lange Jahre unverändert bestehen. Er ist den hohen Ansprüchen unserer Zeit gewachsen. Der geringe Anschaffungspreis und das Wegfallen jeglicher Kosten für spätere Aufarbeitung ermöglichen beachtliche Einsparungen. Für jeden Zweck die richtige Konstruktion.

Fabrikanten: R. Büttikofer AG. Seon

Für Ihre Gesundheit

PHAG-VITAMIN-NÄHRHEFE
erhöht Ihre Widerstandskraft, stärkt Ihr Nervensystem

Phag-Vitamin-Nährhefe ist eine unentbehrliche Ergänzung Ihrer Nahrung, weil sie wie kein anderes Nahrungsmittel reich ist an Vitamin B, freien Aminosäuren, besonders Glutathion, Lezithin und Mineralstoffen. Sollte in keinem Haushalt fehlen

PHAG

FABRIK HYGIENISCH-DIÄTETISCHER NAHRUNGSMITTEL GLAND (WAADT)

Wer rechnet kauft bei

H. Béard S.A.
Montreux

Telefon (021) 6 22 78

Ausstellungsräume in

Zürich
Talacker 41
Tel. (051) 25 11 40

Luzern
Hochbühlstr. 18
Tel. (041) 2 90 76

Bestecke
Kannen
Platten
Porzellan
Glaswaren
Chromnickelstahl
Küchenbatterien
Spezialgeschirre
für Etagenservice