

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Das Rauchen

**Autor:** Hoffman, Frances P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995152>

### **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:** 14.07.2025

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

# Das Rauchen

Von Prof. Dr. Frances P. Hoffman, Queens College

Die Lungenärzte konstatieren in ihrer Praxis laufend, dass die schädlichen Auswirkungen des Zigarettenrauchens und die Luftverunreinigung immer mehr Fälle von chronischer Bronchitis und Lungen-Emphysem verursachen. In der ganzen Welt werden heute über diese Zusammenhänge statistische Erhebungen durchgeführt. Diese Studien orientieren auch über den direkten Zusammenhang zwischen Zigarettenrauchen und Herz- und Gefässerkrankungen sowie Lungenkrebs.

Bei der Auswertung der zahlreichen Erhebungen versucht man, herauszufinden, warum die Leute rauchen und warum sie es fast als unmöglich erachten, damit aufzuhören. Erwiesen ist, dass der Tabak zum Tyrannen wird, weil er eine Gewöhnung an das Nikotin herbeiführt. Die individuellen Antworten auf die Fragestellung der Forscher ergaben, dass das Rauchen auf die einen stimulierend, auf andere beruhigend wirkt. Psychologen bezeichnen den Tabak nicht als eigentliches Sucht-, sondern als «Gewohnheits»-Mittel, da er — wenn nicht mehr weiter geraucht wird — weder das Entstehen einer erhöhten Toleranz, noch das Auftreten körperlicher Entziehungssymptome verursacht. Dagegen besteht der Beweis der psychischen Abhängigkeit und daher wird das Rauchen unter «Gewohnheit» eingereiht. Das Rauchen hat reflexartigen Charakter. Schon allein auf das Sehen oder Riechen einer Zigarette reagiert der Raucher mit dem Anzünden einer Zigarette. Ein Bruch mit diesem Reflex wäre zweifellos am wirksamsten, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Laut einer Zählung in den USA gibt es unter den 16- bis 17jährigen die grösste Zahl neuer Raucher. Es scheint, dass die Probleme des Heranwachsenden, der Familie, der Schule oder Arbeitsstelle das Rauchbedürfnis wecken. Des Jünglings Wunsch, als Erwachsener zu gelten, ist ebenfalls ein Hauptgrund. In der High School zum Beispiel ist das Rauchen für die Studenten ein Symbol für erwachsenes Benehmen. Dieser Faktor ist besonders zwingend, wo die Eltern rauchen. Nach einer Erhebung von Dr. David Horn von der Amerikanischen Krebs-Gesellschaft rauchen 50,4 Prozent der Söhne und Töchter, wenn beide Eltern rauchen. Wo nur ein Elternteil raucht, ist der Prozentsatz 23,3.

Die Psychologen stimmen überein, dass das Rauchen für die Gruppe der 15- bis 20jährigen zu einer Form kindlichen Mundgenusses zu werden beginnt. Die drei wichtigsten Faktoren für die Aufnahme der Rauchgewohnheit bei jungen Leuten sind also:

1. Die Familie, die Schule, auftretende Berufsschwierigkeiten
2. Das Erstreben des Erwachsenenstandes
3. Ein angenehmer Mundgenuss.

Der Lungenkrebs ist einer der fatalsten Zustände, die man kennt. Steht einmal die Diagnose fest, so ist eine zwei- bis dreimonatige zum Tode führende Krankheit nicht ungewöhnlich. 90 Prozent der an Lungenkrebs Erkrankten sterben innerhalb eines Jahres. Die Zahl der Jahre, während denen geraucht wurde, plus die Anzahl gerauchter Zigaretten vergrössern die Aussicht auf Lungenkrebs. Je früher im Leben die Rauchgewohnheit aufgegeben

wird, desto besser. Es ist auch erwiesen, dass das Rauchen Kehlkopf-, Speiseröhren- und Blasenkrebs fördert. Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist für Raucher 70 Prozent grösser als für Nichtraucher. Für den Zwei-Päckli-Raucher ist es sogar 120 Prozent grösser.

Der Tabak enthält 16 verschiedene Partikel, die augenscheinlich reizen und zu Gewebeveränderungen in der Lunge und in den Bronchialkanälen führen. Solche Veränderungen wurden bei Autopsien an Rauchern festgestellt, auch wenn deren Todesursache in keiner Beziehung zum Rauchen stand. Die Reizsubstanz plus Luftverunreinigung schaffen eine vollkommene Angriffsfläche für Störungen der Bronchien mit anschliessendem Lungen-Emphysem.

In den Vereinigten Staaten fordern die Herzkrankheiten pro Jahr etwa 2 Millionen Todesfälle. Die Herz-Todesquote der Raucher ist zweimal so hoch als die der Nichtraucher. Besonders zahlreich ist der Herztod bei Rauchern mit einer Disposition zur Verengung der Koronar-Arterien. Diese Kombination ist speziell gefährlich von der Lebensmitte an. Doch vertritt die American Heart-Association die Ansicht, dass starkes Zigarettenrauchen erfahrungsgemäss auch bei Menschen unter 55 Jahren die Koronar-Erkrankung oder ihre Komplikationen beschleunigen kann.

Allen Rauchern ist das beim Rauchen verzögerte Hungerempfinden bekannt. Die Hunger-Signal-Zusammenziehungen im Magen werden durch das Nikotin blockiert, so dass der Raucher die Mahlzeiten vergisst. Das Nikotin stachelt den Organismus nämlich auf, ein wenig mehr Adrenalin zu produzieren und dieses seinerseits veranlasst die Leber, eine kleine Menge des gespeicherten Zuckers in die Blutbahn abzugeben. Dies mag übrigens die Erklärung sein für den «Aufschwung», von dem die Raucher sprechen.

Wir haben noch zu wenig Erfahrung, um behaupten zu können, das Rauchen trage zur Bildung von Geschwüren bei, doch besteht unbestritten eine schnellere Heilung, sobald das Rauchen aufgegeben wird. Eine Untersuchung des Royal College in Grossbritannien auf diesem Gebiet ergab, dass bei Geschwür-Patienten, die das Rauchen nicht aufgaben, die Geschwüre tatsächlich grösser wurden. Es darf daher als erwiesen angenommen werden, dass durch das Rauchen die Heilung von Geschwüren gehemmt wird.

Bekanntlich haben Zigarettenraucher die Tendenz, zu inhalieren, was bei den Zigarren- und Pfeifenrauchern nicht der Fall ist. Gerade dieser Faktor macht aber die Zigarette so gefährlich. Dr. Cuyler Hammond hat in seiner Untersuchung «Die Auswirkungen des Rauchens» erstmals diesen Faktor berücksichtigt. Die Todesrate ist doppelt so gross wie bei Nicht-Inhalierenden. Nach Dr. Hammonds Studie ist das Alter, in dem mit Rauchen angefangen wird, ebenso wichtig wie der Faktor Inhalieren. Raucher, die um das 15. Lebensjahr beginnen, haben fast die zweimal höhere Todesrate als diejenigen, die nach dem 25. Altersjahr beginnen. Es ergibt sich folgendes Bild:

1. Junge Raucher neigen dazu, tiefer zu inhalieren
2. Die Jungen rauchen mehr Zigaretten pro Tag
3. Im Zeitpunkt, da diese Jungen ein mittleres Alter erreichen, haben sie viele Jahre länger geraucht und inhaliert als jene, die erst mit 25 Jahren beginnen.

\*) Übersetzung aus «The Physical Education» October 1967

Der im Jahre 1962 in den USA erschienene erschreckende Bericht von Dr. Hammond bewirkte vorübergehend einen beachtlichen Rückgang des Rauchens. Zum Beispiel haben von den in der Erhebung erfassten Lungenärzten 45 Prozent die Rauchgewohnheit aufgegeben. Von der erfassten allgemeinen Bevölkerung wechselten 17 Prozent von der Zigarette zur Zigarre oder Pfeife. Auch der Totalverkauf an Zigaretten ging bedeutend zurück. Dr. Wynder vom Sloan Kettering Institut für Krebsforschung und sein Chemie-Assistent Dr. Hoffman glauben, dass die Zigarette heute doch mit etwas weniger Wagnis verbunden ist. Es werden laufend Versuche gemacht mit dem Ziel, den Teergehalt der Zigarette herabzusetzen. So verarbeiten gewisse Fabriken verschiedene Arten von Tabaken, andere behandeln den Tabak nach verschiedenen Verfahren und wieder andere verwenden nur einzelne Teile der Pflanze. Es kann aber nicht erwartet werden, dass die Zigarette je ohne Gefahr ist, doch hoffen die Forscher, es werde gelingen, eine weniger gefährliche Rauchsubstanz hervorzubringen.

### Zusammenfassung

Der einzig wirksame Weg zur Herabsetzung der Gefahr des Tabaks ist eindeutig der totale Verzicht auf das Rauchen. Wir alle haben die Verantwortung, unsere Anstrengungen zu verdoppeln, um unsere Kinder dazu zu bringen, nicht zu rauchen. Jeder trägt die Verantwortung, sein eigenes Verhalten dem Rauchen gegenüber zu zügeln. Wenn die 15- bis 20jährigen dazu gebracht werden können, das Rauchen aufzugeben, so sind die gesundheitsschädigenden Auswirkungen noch nicht bedeutend. Und wenn wir die Nichtraucher vor der Rauchgewohnheit bewahren können, so haben wir alle viel getan zur Verbesserung des Gesundheitszustandes der nächsten Erwachsenen-Generation und zur Verlängerung deren Lebenserwartung. Können wir aber unsere jungen Leute nicht beeinflussen, dem Rauchen ganz zu entsagen, so sollen wir ihnen wenigstens die Wichtigkeit vor Augen führen, nur mässig zu rauchen und nicht zu inhalieren. Es ist besser, wenigstens etwas zu erreichen als gar nichts.

Übersetzung: Emma Achermann

## Psychische Fehlleistungen beim Sport

Dr. med. K. Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich:

Auch beim Sport nehmen die Fehlleistungen und die Länge der Reaktionszeit nach Alkoholgenuss zu. Gleichzeitig wird die Koordination schlechter. Schliesslich kommt es zu Störungen im Reflexgeschehen. Alle diese Funktionen, die für einen ausgeschliffenen Bewegungsablauf so bedeutsam und für gute sportliche Erfolge Voraussetzung sind, werden im Quadrat der Alkoholkonzentration im Blut benachteiligt.

Die Franzosen haben — obwohl sie sogar an den Vorabenden der Olympischen Spiele in Rom nicht auf ihren traditionellen Liter Rotwein verzichten wollten — einen treffenden Slogan geprägt: «L'alcool coupe les jambes, même à très faible dose.»

### Verringerte Selbstkontrolle

Bei Jugendlichen wirken sich alle genannten Faktoren besonders nachteilig aus. Alkohol kann wahrscheinlich überhaupt nicht in mechanische Energie, sondern nur in Wärme umgewandelt werden. Die psychische Leistungskraft wird nur scheinbar durch das Gefühl von erhöhter Arbeitsfähigkeit, Entschlossenheit und Waghalsigkeit gesteigert, in der sich die Jugend besonders

imponiert. Nur zu rasch verringert sich die Selbstkontrolle, das Reaktionsvermögen. Dass ein österreichischer Abfahrtsläufer den Zahnschmerz vor dem Start mit Rum betäubte und durch den Wegfall von Hemmungen auf der Slalompiste Sieger wurde, mag dabei als nicht vorbildliches Kuriosum gelten.

Im Fechten wie im Fussball ist die Koordination besonders eindrucksvoll gestört. Bei jeglichem Alkoholgenuss ist die Trainingssituation, die psychische Startbelastung, die Erschöpfungslage eines Athleten für die Alkoholwirkung entscheidend. Da ausserdem 25 Prozent der Alkoholmenge durch das Körperfett festgehalten werden und fettleibige Menschen den Alkohol besser abpuffern können, sind unsere meist zäh durchtrainierten, fettarmen Sportler zusätzlich der spontaneren Alkoholwirkung ausgesetzt. Die Ausrede, dass ein Schluck Alkohol zur Beseitigung des Startfiebers getrunken werden müsse, ist unспортlich und selbsttrügerisch; es kann passieren, dass er nach Alkoholgenuss infolge verminderter Reaktions- und Reflexzeit nicht vom Start wegkommt, sondern «sitzen bleibt» und sich selbst um die Früchte seiner Bemühungen bringt.

«Die Freiheit»

**Heinz Aemmer**  
**Spezialisiertes Unternehmen**  
**für Turnanlagen und Sportplatzbau**  
**3250 Lyss Tel. 032 84 13 80**



#### Turn- und Leichtathletikanlagen

Planung und Erstellung nach neuesten Erkenntnissen, rationell und preisgünstig.

**Sportrasenflächen** mit ausgesuchten Rasenmischungen. Bodenvorbereitung und Drainagen nach eigenem, bewährtem System.

**RUB-KOR**, der neue Begriff für Laufbahnen, Turn- und Pausenplätze. Ein **elastischer**, asphaltähnlicher, ausserordentlich widerstandsfähiger Spezialbelag. Zäh wie Asphalt, federnd wie ein Waldboden. Preisgünstig! Verlangen Sie die Dokumentation mit Referenzliste über **RUB-KOR**.

