

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Tabak und seine Schädlichkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968936>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

Zwar sind die Trauben zeitweise auch bei uns heimisch, aber sie sind doch mehr oder weniger eine südliche Frucht. Der Traubenzucker ist natürlich sehr wertvoll, und wenn der Leberleidende Trauben ohne Störung genießen kann, wäre es schade, darauf zu verzichten. Auf alle Fälle wird er dabei aber gut tun, sie gründlich zu reinigen, damit er sich durch die Spritzmittel nicht schädigt, auch sollte er Häute und Kernen überhaupt nicht essen, sondern entfernen. Getrocknete Weinbeeren mögen, wenn gut gekaut, dann und wann ebenfalls eine angenehme, wertvolle Zusatznahrung sein.

Es gibt natürlich noch eine reiche Auswahl von Süßfrüchten, die in Betracht gezogen werden könnten, da sie aber bei uns nur schwer erhältlich sind, sind sie für uns nicht von allgemeiner Bedeutung und eine nähere Erörterung ist daher nicht notwendig. So sind beispielsweise Ananas, die wir dann und wann einkaufen mögen, mit ihrer scharfen Fruchtsäure bei Leberstörungen eher zu meiden, während Bananen, die sich ja bereits schon allenthalben eingebürgert haben, bei starkem Hungergefühl nicht abzuweisen sind. Nur, wer schwer hat, Stärke zu verdauen, muß sich vor ihnen etwas hüten.

#### Fruchtsalate

Da Fruchtsalate an die Verdauung eine gewisse Anforderung stellen, ist es sehr fraglich, ob sie der Leberleidende ohne Schädigung genießen kann. Er meidet sie also vorsichtshalber besser und wartet damit zu, bis sich seine Lebertätigkeit wieder erholt hat, so daß er das Gemisch von Früchten störungslos verdauen kann.

### Tabak und seine Schädlichkeit

#### Verschiedenartige Bearbeitung

Als ich seinerzeit in Yucatan, das in Mexiko liegt, in der Nähe verschiedener Maya-Ruinen die erste wilde Tabakpflanze sah, sie war ungefähr 2 Meter hoch, da dachte ich nicht an die Möglichkeit, daß in der Schweiz einmal 1000 Hektaren kostbaren Kulturbodens damit bepflanzt würden. Damals wurde in den Ländern, die Tabak anbauten, noch mit Zuckerrohrmelasse, ja sogar mit Honig fermentiert. Heute wird ein modernes Laboratorium benötigt, und der Chemiker spielt bei der Herstellung der Tabake eine wichtige Rolle. Die Zigaretten-Tabake unterstehen einer ganz besondern Behandlungsweise. Da wird gebleicht und aromatisiert bis der Geschmack dem gewünschten Typ entspricht, was oft auf das Konto einer wesentlich größeren Giftigkeit gebucht werden muß. Churchill hätte bestimmt sein heutiges Alter nicht erreicht, wenn er statt seiner Zigarren sich der Zigaretten bedient hätte. Dieser Mann besitzt ein außergewöhnlich starkes Gefäßsystem und eine bewundernswürdige gute Erbmasse, die der Giftwirkung des Nikotins und der zelldegenerierenden Wirkung der Teersubstanzen standzuhalten vermag. Es ist ähnlich wie bei den Chinesen, die mit ihrer Zähigkeit vielleicht zehnmal mehr Opium und Rauschgifte vertragen können als wir.

#### Verschiedenartigkeit der Schädigung

«Ist das Rauchen wirklich so schädlich, wie es dargestellt wird?» fragen mich oft Patienten, die es nicht lassen mögen. Es ist eine Tatsache, die jeder weiß oder wissen kann, daß das Nikotin und auch der Tabakteer für den menschlichen Körper ein Gift ist. Wie stark diese Gifte die Zellen und das Gefäßsystem zu schädigen vermögen, hängt von verschiedenen Punkten ab. Die Konstitution spielt dabei eine Rolle, die Art der Tätigkeit, die Art der Ernährung und nicht zuletzt auch der Gemütszustand nebst anderen zusätzlichen Belastungen von Körper und Seele. Gemütliche Menschen werden weniger schnell geschädigt, als nervöse, die sich über jede Kleinigkeit aufregen. Natürliche, gesunde Nahrung hilft ebenfalls den Schädigungen länger zu widerstehen als dies bei einer Ernährung mit raffinierter Zivilisationskost der Fall ist. Wer im Bureau arbeitet oder gar

in Werkstätten, Fabriken und Garagen, die über eine schlechte Ventilation verfügen, erliegt den Giftschädigungen stärker und schneller als ein Arbeiter, der auf dem Lande oder in den Bergen wohnt, wo er im Freien die gute Luft genießen kann. Es ist auch ein Unterschied, ob jemand die Pfeife raucht, die weniger schadet, oder Zigarren, die an zweiter Stelle stehen, während sich der Zigarettenraucher der größten Schädigung aussetzt. Auch das Quantum wird die Schädlichkeit vervielfachen helfen und am allerschlimmsten ist das Inhalieren oder Lungenrauchen. Mit zwei Hauptgiften haben wir also zu rechnen, die ganz verschieden wirken.

#### Das Nikotin

Bekannt ist jedem das Nikotin, das als Gefäßgift vor allem die Arterien schädigt, indem es sie langsam verengt. Dies wirkt sich beim Herzen am tragischsten aus. Bei einem normal gesunden Menschen geht es ungefähr 30 Jahre bis die Herzkranzarterien soweit verengt sind, daß sie der Herzmuskulatur nicht mehr genügend Blut zuführen können, so daß bei Anstrengungen ein Druck, eine Beklemmung oder ein dumpfer, ja sogar stechender Schmerz entsteht, der den Leidenden zwingt, stillzustehen, bis er vorüber ist.

Dies sind typische Symptome der Managerkrankheit, die durch Hast, Aufregung und Mangel an Entspannung noch vergrößert werden. Sie kann meist bei Menschen im Alter von 50—60 Jahren beobachtet werden. Oft wird sie immer stärker und geht in das Symptombereich der Angina pectoris über. Da die wenigsten Menschen die richtigen Gegenmaßnahmen nebst den geeigneten Naturmitteln zur Anwendung bringen, da sie zudem das Rauchen nicht oder nur teilweise lassen mögen, ist ihnen auch nicht zu helfen. Oft gehen sie alsdann in verhältnismäßig kurzer Zeit zugrunde, wodurch sie ihren Angehörigen geraubt werden und selbst die erarbeiteten Früchte ihres Lebens nicht mehr zu genießen vermögen. Manchen erfolgreichen Menschen sah ich während meiner Praxis auf diese Weise allzufrüh aus dem Leben scheiden.

Nicht immer ist es das Herz, das auf diese Weise ruiniert wird. Es kommt auch vor, doch sind diese Fälle seltener, daß die Adern der Beine mehr hergenommen werden. Die Gefäßverengung geschieht alsdann im Sinne der Bürgerschen Krankheit, die eine Sympatektomie, also das Durchschneiden des Sympathikusnerves erfordert, um dadurch den Tonus, die Spannung im Bein ändern zu können. Oft ist sogar eine Amputation nicht zu umgehen, wenn schon diese nur ein zeitliches Hinausschieben des Unheils darstellt, niemals aber eine Heilung ermöglicht.

Bei stillenden Frauen ist das rasche Uebergehen des Nikotins ins Blut ganz klar ersichtlich, denn schon einige Stunden nach dem Rauchen von Zigaretten kann in der Muttermilch analytisch Nikotin festgestellt werden. Es ist eine große Unverantwortlichkeit, die eine junge Mutter durch solch krasse Selbstsucht gedankenlos auf sich läßt. Noch ein anderes Experiment zeigt klar von welcher schädigender Wirkung Nikotin ist. Blutegel wollen nämlich bei Rauchern nicht anpacken. Man kann sie zwar dazu zwingen, indem man die Stelle, an der man sie ansetzen will, mit heißem Wasser wäscht und mit Zuckerwasser leicht bestreicht. Bevor sich indes die Blutegel richtig vollgesogen haben, gehen sie an Nikotinvergiftung zugrunde, was bestimmt eine deutliche Sprache redet.

#### Der Tabakteer

Das zweite, erwähnte Gift ist der Tabakteer, der ein noch schlimmeres Uebel mit sich bringt als das Nikotin, denn er kann in 25—30 Jahren Krebs erzeugen. Vor allem sind der Zungen-, Kehlkopf- und Lungenkrebs in der Regel Auswirkungen vom Tabakteer. In gewissen Gegenden, vor allem in den Bergen, sind 70—80 Prozent dieser Krebsarten typische Folgen der Tabakteerschädigung, während es am Meere 90—95 Prozent sind. Es

wäre angebracht, all die jungen Leute, die in ihrer Gedankenlosigkeit lustig und vergnügt, manchmal auch nur im Bedürfnis imponieren zu wollen, 10—30 Zigaretten täglich rauchen, in die Spitäler und Kliniken zu führen, um ihnen zu zeigen, wie Männer und heute auch Frauen in den fünfziger und sechziger Jahren ihre Lungen gewissermaßen stückweise aushusten und trotz ärztlichen Bemühungen elendiglich zugrunde gehen müssen. Man sollte von diesen tragischen Zuständen Tonfilme drehen können, denn die hoffnungslose Verzweiflung in den Augen dieser abgemagerten, vom Tode gekennzeichneten Kranken, würde bestimmt manchen jungen Menschen davor bewahren, weiterhin dem unerbittlichen Tabakteufel Geld und Gesundheit zu opfern.

## Das peruanische Engadin

(Fortsetzung und Schluß)

### Unsere Weiterfahrt

Mehr als alles zuvor Gesehene befriedigte uns Cuzco mit seiner Umgebung und seinen Ausflugsmöglichkeiten aber nun auch die Weiterfahrt auf der höchsten Bahn der Welt zum malerischen Titicacasee. Haben wir uns in Cuzco an den buchstäblichen Volkstänzen erfreuen können, die uns in ihrer ursprünglichen Natürlichkeit das Volksleben der Inkazeit und teilweise auch der Tage, da sich damit der spanische Einfluß vermengte, hervorzubringen, so kam uns nun unsere Fahrt, besonders längs des Titicacasees vor wie ein großes Volksfest, mit seinen wechselnden Bildern, wie ein bunter, kraftvoll wogender Volkstanz auf der langen, hochgelegenen, landschaftlich reizvollen Landstraße!

Vorerst aber führte uns nun die erwähnte Bahn durch ein weites Hochtal auf großen Vierachsern nach Puno. Es ist ein gemütliches Fahren und zur Essenszeit wird uns in unserem Wagen, der zugleich auch als Speiseabteil dient, vorgesetzt, was wir bestellten. Die Fahrgäste, meist Geschäftsleute, sorgten für eine gelassene Entspannung, indem sie einige bunte Luftballone durch den Wagen fliegen ließen, wodurch sich ein lebhaftes, harmlos fröhliches Zusammensein verschiedenartigster Menschen ergab. Leicht beschwingt sausten die farbigen Bälle durch die Luft und landeten, begleitet von heiterem Lachen oft unmittelbar in einem Schoß, als wollten sie dort ausruhen oder prallten an unserem Kopfe an, ohne ihm, trotz der Wichtigkeit, weh zu tun. Kein vorsätzlich eingefädelt Spiel könnte soviel Entspannung und ungeprübte Heiterkeit auslösen wie diese Stregreifepisode, die schließlich damit endete, daß uns die Bälle durch ein geöffnetes Fenster entwichen, was eigentlich des Spieles Ziel bedeutete. Daraufhin wurde es wieder ganz stille in unserem Wagen und jeder hing seinen eigenen Gedanken nach. Der eine rechnete, der andere sorgte, der Fremde aber betrachtete eingehend die Gegend. Schöne Farmen zeigten sich unsern Blicken, an Feldern und Weiden zogen wir vorbei, auf denen nicht nur Pferde und Schafherden grasten, sondern auch die Kamele von Peru, die Lamas und Alpacas, die den Einwohnern Wolle, Felle und Fleisch lieferten. Kein Wunder, daß bei den Haltestellen daher unser Wagen stets von handelsfreudigen Verkäufern bestürmt wurde! Jeder wollte gerne einen runden oder rechteckigen Teppich aus Lama- oder Alpacafell verkaufen. Mit Geschicklichkeit waren diese Runderle aus größeren oder kleineren, hellen oder dunkleren Fellstücken zusammengenäht und geziert. In der Mitte zeigte sich in der Regel das Wahrzeichen der Gegend, entweder ein Lama oder ein Flötenspieler. Das Flötenspiel ist auch auf dieser Strecke bei den Hirten noch rege im Gebrauch, so daß diese braunen, oft neckisch frohen Indianerjungen darin eine gewisse Fertigkeit erworben haben. Allerdings klingen ihre Lieder nicht so unbesorgt und frohmütig, nicht so melodisch weich und harmonisch wie bei uns, sondern eher schwermütig, ja oft sogar hart und eintönig. Kein Wunder, daß wir sie

da mit den heimatlichen Klängen auf unserer melodischen Bambusflöte fesseln konnten. Den Verkäufern lag allerdings weniger an einigen schönen Tönen, als vielmehr an einem guten Geschäft, das sie mit uns abschließen wollten. Da herrschen noch andere Sitten und Gebräuche als bei uns, wo feste Preise üblich sind, so daß es niemandem einfällt zu markten. Ohne dies aber kann man hier nicht kaufen, denn jeder erwartet, daß ihm der Preis heruntergedrückt wird. Ein geübter Geschäftsmann heimste für uns ein, was uns gefiel, während wir kopfschüttelnd dem Treiben zusahen. Jeder ist glücklich, wenn er sein Handwerk absetzen kann, auch wenn er es noch so billig lassen muß! Die Leute dieser Gegend sind bescheiden und anspruchslos, und da bei ihnen die Zeit noch nicht gilt, wie bei uns, spielt es für sie keine Rolle, ihre schönen Arbeiten billig abzusetzen. Wenn der Eingeborene auf diese Weise etwas Rechtes liefert für das Geld, das er einheimst, dann ist weniger Gefahr, daß er durch seinen Handel verdorben wird, als wenn er nur die Hand ausstreckt, weil man ihn rasch mit seiner Kamera aufgenommen hat. Viele Eingeborene, die führend sind, beklagen sich auch hierüber, weil ihre Leute dadurch verdorben werden.

Ein anderer Verdienst, um den schwer gekämpft wird, finden die Jungen und Alten auch im Gepäcktragen. Kein Wunder, daß wir in Puno unsere Gepäckstücke gut hüten mußten, wenn wir nicht zusehen wollten, wie einer oder mehrere damit davon stürmten, um ein paar Soles verdienen zu können, oder vielleicht auch um unbeachtet damit das Weite zu suchen. Wir haben dies zwar nie selbst erlebt, aber davon doch etwa erzählen hören. Vorsichtshalber wird jeder Reisende einen anständigen Gepäckträger ausfindig machen oder aber zuvor das Hotel, in dem er sein Zimmer bestellt hat, avisieren, damit er von einem zuverlässigen Angestellten abgeholt wird, der getreulich für ihn und sein Gepäck besorgt ist. Auf diese Weise erlebt er keine unnützen Enttäuschungen, indem er seines unentbehrlichen Gepäcks verlustig geht.

### Auf dem Titicacasee

Bei der Haltestelle La Raya hatten wir auf unserer Bahnfahrt den höchsten Punkt erreicht, war dort doch auf der Station vermerkt, daß wir uns nun 4319 Meter über Meer befänden, eine Höhe, an die wir uns bereits gewöhnt hatten, so daß sie uns keine Beschwerden mehr zu verursachen vermochte. In Puno angelangt, stellten wir fest, daß dieser Ort noch etwas rückständig und nicht so schön ist wie Cuzco. Immerhin war das Hotel anständig, daß sich darin leben ließ. Schade, daß nicht gerade Festtag war, an dem wir nochmals Gelegenheit gehabt hätten, die alten Inkatänze mit ihren geschmackvollen, farbenfrohen Trachten mitanzusehen. Zu gerne hätten wir uns nochmals die Tänze betrachtet, die die Arbeit darstellen, das Pflanzen und Ernten, denn diese waren besonders reizvoll und schön, in kraftvollem Rhythmus und gesunder Bewegungsfreude ausgeführt, frei von der verkrampten, dämonischen Art, wie sie den Aztekentänzen meist zu eigen ist. Eher erinnern diese Inkatänze an die spanischen Winzertänze von Palma di Malorca auf den Balearen. Das Kreisen geht dort allerdings etwas rascher vonstatten, obwohl der Reigen auch hier ein wuchtig kraftvolles Bedürfnis ungetrübter, gesunder Bewegungsfreude zum Ausdruck bringt. Da nun aber kein Festtag bevorstand, mußten wir auf eine Wiederholung dieses volkstümlichen Genusses verzichten, fanden aber einen vorzüglichen Ersatz dafür in einer Kanufahrt auf dem wunderschönen, tiefblauen Titicacasee. Auf Kanälen, welche schon die Inkas zu recht gehauen hatten, ging es durch ein Binsenmeer auf die berühmten, schwimmenden Inseln, die noch heute wie vor Jahrhunderten von indianischen Eingeborenen bewohnt werden. Zwar ist die Tracht der Kolonialzeit auch bei ihnen heimisch geworden, doch im übrigen leben sie noch in ihrer Einsamkeit wie ehemals. Noch immer benützen sie zum Fischfang ihre Binsenboote, die sie aus