Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 10

Artikel: Gesund bleiben - nicht rauchen!

Autor: Buser, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991035

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: 03.07.2025

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

Gesund bleiben – nicht rauchen!

Dr. med. M. Buser, Chefarzt der Aargauischen Mehrzweck-Heilstätte Barmelweid bei Aarau

SÄI. Lungenkrebs, Herzschlag, Blutgefäss- oder Magenstörungen machen jungen Menschen noch wenig oder keine Sorgen. Wenn sie aber hören, dass Männer oder Frauen zwischen 40 und 50 Jahren, also in den besten Jahren, an einem Lungenkrebs oder Herzschlag von einer Familie mit kleinen Kindern wegsterben, werden sie nachdenklicher und fragen vielleicht nach dem Warum. Diese Männer oder Frauen hätten nicht sterben müssen, wenn..., ja, wenn sie nicht starke Raucher gewesen wären!

Im Jahre 1963 sind in der Schweiz 1164 Männer und 123 Frauen an einem Lungenkrebs gestorben, bei insgesamt rund 57 000 Sterbefällen unter unserer Bevölkerung von 5,77 Millionen Einwohnern. Die Zahlen in Grossbritannien sind noch erschreckender. Der Lungenkrebs hat im Jahr 1963 in England und in Wales 20 757 Männer und 3677 Frauen getötet, bei einer rund zehnmal grösseren Einwohnerzahl. Wieviele werden es im laufenden Jahre sein? An Herzschlag (Herzinfarkt) und an Kreislaufstörungen sterben von Jahr zu Jahr mehr Menschen. Muss das so sein? Es kann heute nicht mehr bestritten werden, dass dem Siegeszug der Zigarette nach zwei bis vier Jahrzehnten der Todeszug des Lungenkrebses folgt. Rauchen bedeutet also langsamer Selbstmord. Die heutige menschliche Gesellschaft wirkt entgegen ihrer rationalen Einsicht selbstzerstörerisch bei der Zunahme des Lungenkrebses mit. Es spielen hier weitgehend irrationale Momente eine Rolle; auf die Macht der Reklame soll nur beiläufig hingewiesen werden.

In Grossbritannien wurden von 1956 bis 1960 5000 Pfund Sterling für die Bekämpfung des Zigaretten-Konsums aufgewendet. Im gleichen Zeitraum hat die Industrie für Raucherreklame aber 38 Millionen Pfund Sterling ausgegeben! In der Bundesrepublik und in Westberlin betrug 1961 der Aufwand an Werbung für Zigaretten 147 Millionen DM. Dieser Betrag liegt weit über der Werbung für Kaffee, Spirituosen, Textilien oder Autos.

Wie kann der Lungenkrebs aber verhütet werden? Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahren den eindeutigen Beweis erbringen können, dass gewisse Stoffe im Tabak, zum Beispiel Benzpyren, krebserzeugend wirken und einen Lungenkrebs, Kehlkopf-, Zungen- oder Lippenkrebs hervorrufen können. Im Tabakrauch wurden ungefähr 16 verschiedene Verbindungen nachgewiesen, die experimentell Krebs erzeugen. Aromatische Kohlenwasserstoffe entstehen vor allem bei hohen Verglimmungstemperaturen, die beim Rauchen von Zigaretten 800 bis 850 Grad C betragen. Es ist eine verblüffende Tatsache, dass das Zigaretten-Paffen bei mässigen Rauchern häufiger zum Lungenkrebs führt als das Rauch-Inhalieren. Beim Inhalieren können die durch die hohen Verbrennungstemperaturen frei werdenden krebserzeugenden Stoffe in weit geringerer Konzentration angreifen, da der Tabakrauch beim Inhalieren eine starke Verdünnung erfährt. Beim Pfeifen- und Zigarren-Rauchen liegen die Verbrennungstemperaturen niedriger, weshalb die Krebsrate bei Pfeifen- und Zigarren-Rauchern wesentlich tiefer liegt als bei Zigaretten-Rauchern.

Zur Auslösung eines Krebses braucht es eine gewisse Zeit, die von der Menge und der Einwirkungsdauer der schädigenden Stoffe, hier also von der Zahl der Zigaretten, Stumpen oder Pfeifen abhängig ist. Diese sogenannte Latenzzeit bis zum Ausbruch des Krebses dauert einige Jahre bis Jahrzehnte. Je früher man mit dem Rauchen beginnt, um so früher kommt man ins eigentliche Krebsalter. Wenn man also schon im Schulalter oder als Jugendlicher mit dem Rauchen anfängt, steigen die Chancen rapid an, dass man schon in jüngeren Jahren, um 40 herum, einen Lungenkrebs bekommen kann. Zur Vorbeugung gehört aber auch, dass man Räume, die mit Tabakrauch angefüllt sind, vermeidet. Auf diesem Wege kann auch ein Nichtraucher krebserzeugende Stoffe einatmen.

Das Rauchen hat aber nicht nur auf die Bronchialschleimhaut, sondern auch auf die Blutgefässe und besonders auf die Blutgefässe des Herzens einen schädlichen Einfluss, wobei für die Gefässkrankheiten das Nikotin verantwortlich ist. Durch starkes Rauchen können schmerzhafte Herzkrämpfe, Angina pectoris genannt, auftreten. Sie bedeuten ein Warnsymptom und sind Vorläufer eines Herzschlages. Junge Menschen, die zwischen 40 und 50 Jahren an einem Herzinfarkt sterben, haben viele Jahre übermässig geraucht. Bei schweren Rauchern können auch schmerzhafte Gefässkrämpfe in den Beinen oder in den Armen entstehen, allerdings weniger häufig als die Herzkrämpfe. Beim Fortschreiten dieser Krankheiten kann es zum Absterben einzelner Glieder (zum Beispiel einzelner Zehen) kommen. Diese Tatsachen sind viel zu wenig bekannt und werden leider oft totgeschwiegen, weil sie unangenehm und unbequem sind. Zudem stehen grosse wirtschaftliche Interessen auf dem Spiel.

Aber Rauchen mit einem Filter ist doch ungefährlich? Die Zeitungspropaganda ist hier leider oft irreführend. Es gibt bis heute noch keinen Zigarettenfilter, der die krebserzeugenden Stoffe im Tabak beim Rauchen zurückhalten würde. Rauchen mit oder ohne Filter ist heute noch gleich gefährlich.

Es ist heute eine ärztliche Aufgabe und Pflicht, jedem Erwachsenen und besonders den heranwachsenden Jugendlichen das Risiko des Rauchens immer wieder vor Augen zu führen. Jeder Erwachsene, der Einfluss auf Kinder oder Jugendliche hat, sollte hier seine erhöhte Verantwortung erkennen, weil das Rauchen eine tödliche Gefahr bringen kann.

Wenn jemand aber das Rauchen nicht lassen will oder kann, so soll er wenigstens so oft, als sich die Gelegenheit dazu bietet, zur Schirmbilduntersuchung gehen oder beim Auftreten von chronischem Husten, blutigem Auswurf oder von Herzbeschwerden den Hausarzt aufsuchen. Dem Arzt wird dann wenigstens die Möglichkeit verschafft, den Lungenkrebs oder Herzgefässveränderungen in einem möglichst frühen Zeitpunkt zu erkennen, zu jenem Zeitpunkt nämlich, in dem vielleicht noch eine Heilung, wenn auch nur mit Defekt, möglich erscheint. Jeder Lungenkrebs kann geheilt werden, wenn die Krankheit schon im Anfangsstadium erkannt werden kann und dadurch die frühzeitige Operation mit Entfernung eines Lungenlappens oder eines ganzen Lungenflügels möglich wird.

Wäre aber eine Vorbeugung dieser Krankheit nicht klüger, gesünder und billiger? Hören Sie deshalb schon heute mit dem Rauchen auf, bevor es zu spät ist! Halten Sie aber vor allem Jugendliche vom Rauchen ab!