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: 44 (1936)

Heft: 10

Artikel: Vom Zigarettenrauchen

Autor: M.O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973322

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

rade noch eins: Reiseungewohnte werden müde und abgespannt vom Fahren. Der Grund dafür dürfte kein einfacher sein. Jedenfalls aber lohnt sich als Vorbeugungsmassnahme, *nicht* zum Fenster hinauszuschauen. Es ist nämlich zu vermuten, dass ein Teil der Eisenbahnmüdigkeit denselben Ursprung hat wie die Müdigkeit nach einer Filmbetrachtung. Das Hinausschauen bedeutet ja auch eine ähnliche Anstrengung für die Augen wie der Film.

Vom Zigarettenrauchen.

Wenn wir nicht etwas über das Rauchen schlechthin, sondern ausdrücklich etwas über das Zigarettenrauchen sagen, so ist damit gemeint, dass sich diese Ausführungen besonders an die Jungen richten. Die Stumpen-, Zigarren- und Pfeifenraucher rekrutieren sich ja im allgemeinen eher aus den gesetzteren Jahrgängen, die sich im ganzen wenig kümmern um das, was man gegen ihre Lieblingsbeschäftigung sagen könnte und die sich anderseits schon zu sehr ans Rauchen gewöhnt haben, um es einzuschränken oder gar aufzugeben. Aber auch rein praktisch ist das Zigarettenrauchen die wichtigste Form des Rauchens geworden, denn es werden sicher ausserordentlich viel mehr Zigaretten als andere Rauchartikel konsumiert. Zu einem sehr grossen Teil kommt dem die steigende Leistungsfähigkeit der Fabrikation entgegen, die man allerdings dafür nicht tadeln kann, zu einem andern nicht geringen Teil aber auch die Mode und eine zunehmende Genusssucht. Die Billigkeit der Zigarette ist nur scheinbar, denn sie verführt zum massenhaften Verbrauch, der mit entsprechender Multiplikation der Ausgaben verbunden ist. Mit dem Gelde, das mancher täglich verraucht, könnte er allerhand dringendere Bedürfnisse befriedigen, von denen er mehr Nutzen hat, aber für die er wegen des Rauchens das Geld nicht aufbringt. — Eine eigentliche Nikotinsucht, analog z. B. zur Trunksucht oder zur Rauschgiftsucht (Kokain, Morphium), gibt es nicht. Viele Gewohnheitsraucher und alle sogenannten «leidenschaftlichen Raucher» behaupten zwar, ohne Zigaretten nicht leben zu können. Medizinisch ist aber der Fall, dass sich der Körper auf dauernde Nikotinaufnahme «einstellt» und auf Entzug desselben mit «Abstinenz-Erscheinungen» reagiert, wie es bei wirklichen Süchten der Fall ist, bisher nicht nachgewiesen. Daher darf man jedem Raucher, der behauptet, ohne Nikotin nicht existieren zu können, ins Gesicht sagen, dass er sich einer ganz groben Selbsttäuschung hingibt, die natürlich lediglich den Sinn hat, seine Charakterschwäche und mangelhafte Selbstdisziplin zu verdecken. — Gerade weil eine echte Nikotinsucht nicht existiert, wird man auch keinen vernünftigen Grund dafür finden können, eine prinzipielle Nikotinabstinenz zu fordern. Gegen das Rauchen innerhalb vernünftiger Grenzen ist also gar nichts einzuwenden, vorausgesetzt, dass jemand nicht überempfindlich sei, wobei sich der übermässige Genuss von Zigaretten von selbst beschränkt. Die Frage ist allerdings die, wo die Grenze zwischen vernünftigem und unvernünftigem Rauchen liegt. Selbstverständlich kann man eine solche Grenze, wie bei allen biologischen Dingen, nicht zahlenmässig exakt feststel-

len. Sie wird in weitem Umfang von der ganzen körperlichen und psychischen Konstitution, von klimatischen und geographischen Verhältnissen, vom Beruf, von der Tabaksorte und -mischung abhängen. Wir wissen z. B., dass für einen Russen 50—100 Zigaretten im Tag nicht zuviel sind, während für einen Schweizer 10—20 Zigaretten schon entschieden zuviel sind. Es ist auch verständlich, dass beispielsweise Journalisten oder andere intellektuelle Berufe sich häufiger der Anregung, die das Zigarettenrauchen vielen Menschen bietet, bedienen werden, als andere Menschen. Aber von diesen Fällen ist hier nicht die Rede, sondern nur von jenen, die das Zigarettenrauchen als Zerstreuung oder als bessere Form des Müssiggangs betreiben. Es wird sich ja niemand einbilden, dass er durch gedankenloses Abrauchen von Zigaretten in Ketten seiner Hirnrinde bisher verborgene Fähigkeiten entlocken werde. Wenn man mit dem Rauchen nur die Zeit totschlagen will, so ist es nicht weniger ein Laster als etwa unmässiges Trinken. — Die Zigarettenraucher halten uns entgegen, dass es sich bei ihnen um einen ungefährlichen Sport handle. Das ist leider insofern richtig, als die ernsteren Nikotinschäden erst nach einer geraumen Zeit in Erscheinung zu treten pflegen. Der allbekannte chronische Raucherkatarrh des Rachens ist ja gewiss im allgemeinen kein schweres Leiden; doch kann schon dieser sich nach der Luftröhre zu fortsetzen und auch dort eine chronische leichte Entzündung verursachen, oder was schlimmer ist, im Magen als chronischer Magenkatarrh mit Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden auftreten. Die Nikotinschäden sind vor allem in krankhaften Erscheinungen auf seiten des Blutzirkulationsapparates, vornehmlich des Herzens, zu erblicken, die sich in ganz schweren, ja geradezu bedrohlichen Zuständen äussern können. Meist treten diese Erscheinungen erst gegen Ende der dreissiger oder im Laufe der vierziger Jahre auf, also zu einer Zeit, wo der Mann auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit stehen und bleiben sollte. Schon mancher hat es in diesen Jahren bereut, sich in der Jugend nicht etwas besser beherrscht zu haben. Eine verhältnismässig harmlose Sache ist die akute Nikotinvergiftung; doch kann auch sie in schweren Fällen zu schlimmen Erkrankungen, insbesondere des Sehnervs führen. Ein unschädliches Vergnügen wird auch der Arzt jedem Menschen gönnen. Vor der unsinnigen und missbräuchlichen Ueberkonsumation ist er aber nicht nur berechtigt, sondern verpflichtet, auf die möglichen Gesundheitsschädigungen warnend hinzuweisen.

Dr. M. O.

Tabak und Krebs.

Aus dem Bulletin der Schweizerischen Vereinigung für Krebsforschung.

In Heft 3/4 dieses stets interessanten Bulletins, das vierteljährlich im Verlage Hans Huber, Bern, erscheint und dessen Lektüre wir den Lesern unseres Blattes bestens empfehlen können, lesen wir eine Abhandlung von Herrn Dr. *O. Schürch* (Zürich) über *Tabak und Krebs*, der wir zum Teil das nachstehende entnehmen. Die Frage, ob der Tabakgenuss, sei es nun durch Rauchen