Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Ihre Adern sind älter als Sie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969509

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: 01.07.2025

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

lassen. Viel zuträglicher ist es, wenn wir uns bei Spiel und Sport abwechselnd in der Sonne, dann wieder im Schatten bewegen. Wenn die Strahlung sehr stark ist, dann wird der Aufenthalt im Schatten oder Halbschatten gesundheitlich besser für uns sein. Wer schon älter ist, sollte immer den Kopf vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Wenn wir uns im frühen Frühling langsam an die Sonne gewöhnen, kann sie uns weniger schaden. Wir sollten sie also immer mit viel Vernunft und Vorsicht auf uns einwirken lassen, um ihre Vorteile richtig auswerten zu können.

Ihre Adern sind älter als Sie

Mit großen, erstaunten Augen blickte mich ein Patient aus Nürnberg an, als ich ihm sagte, daß seine Adern älter seien als er selbst, «Einige Jahre Konzentrationslager mögen viel an meinem jetzigen Zustand beigetragen haben,» antwortete mir der Mann. Es ist beängstigend, wie stark die degenerativen Erscheinungen der Arterien, vor allem der Herzkranzarterien, von Jahr zu Jahr zunehmen.

Eine viel verbreitete Ursache

Daß das Rauchen, also die Nikotinwirkung, dabei einen wesentlichen Einfluß ausübt, ist von wissenschaftlicher Seite aus längst erwiesen. Leider hat die Zigarettenfabrikation in der Schweiz in ungefähr 15 Jahren um das Fünffache zugenommen, was auch eine dementsprechende Zunahme der Gefäßleiden, wie auch des Lungenkrebses mit zur Folge hatte. Dr. A. Schär, der Adjunkt des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, schrieb am 3. Mai in der Nationalzeitung in seinem vorzüglichen Artikel über «Zivilisationsschäden», daß der Lungenkrebs bei Rauchern 50 % häufiger auftrete als bei Nichtrauchern und in den letzten 60 Jahren um das Zwanzigfache zugenommen habe. Sollte diese erschreckende Tatsache nicht genügen, um Tausende zur Besinnung zu bringen, dem Nikotinteufel kategorisch den Krieg zu erklären?

Ich bedaure immer wieder, wenn ich Menschen kennenlerne, die, wiewohl die Grundlage ihrer Gesinnung und Einstellung zum Leben bejahend und wertvoll sein mag, dennoch sich von der unglückseligen Leidenschaft des Rauchens nicht frühzeitig genug befreien konnten, sodaß sie einem Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zum Opfer fielen und dadurch ihr Leben nicht nur kürzten, sondern ihm auch ein qualvolles Ende bereiteten. Das Nikotin selbst ist bei der Entstehung des Krebses nicht direkt schuldig, sondern die Teerstoffe, die sich beim Rauchen entwickeln. Nikotin wirkt degenerierend auf die Adern und gerade bei der Herzkranzarterienverengung ist es sehr stark beteiligt. Oft trifft man schon bei jungen Menschen solch degenerative Erscheinungen an. Selbst Sportler verraten des öftern ihren angegriffenen Zustand, indem sie sich beim Skifahren wohl noch als Abfahrtskanonen erweisen, während sie beim Langlauf und beim Steigen völlig versagen.

Wenn auch nicht jeder Mensch den Schäden des Rauchens in gleicher Weise verfallen ist, wird heute dennoch jeder strenge Raucher früher oder später mit den verheerenden Folgen des Rauchens in Berührung kommen und dies deshalb, weil vor allem die Aufbereitung der Zigarettentabake mit ganz raffinierten Methoden durchgeführt wird. Es kann daher als Verbrechen bezeichnet werden, wenn man junge Leute zu diesem gesundheitsuntergrabenden Laster verführt.

Ärger, Nervosität und Magengeschwüre

Wie durch Aerger und Sorgen, die längere Zeit andauern, Störungen in der Leber entstehen können, habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» eingehend geschildert. Daß aber durch die gleichen Gemütsbewegungen, verbunden mit starker Nervosität, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre entstehen kön-