

Passivrauchen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969710>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

er in fremden, warmen Ländern oftmals auftreten kann. Unverständlicherweise hat unsere Bekannte nicht einmal eine kleine Reiseapotheke mitgenommen.

Ohne Echinaceatropfen sollte man überhaupt nie ausgehen. Sie gehören nicht nur ins Badezimmer, in die Hausapotheke, sondern vor allem in jede Reisetasche.

Weiter gehört ein Tormentillkomplex ins Gepäck. Wie oft bekommt man Durchfälle, die auf Reisen und in fernen Ländern sehr lästig und unangenehm sein können. Mit nur wenigen Tropfen kann ein solcher Durchfall gestoppt werden.

Das homöopathische Mittel Nux vomica D₄ ist bei Übelkeit von Nutzen.

Ein gutes Lebermittel sollte auch nicht fehlen. Da existieren hervorragende Pflanzenkombinationen, die sich schon tausendfach

bewährt haben (Cynara scolymus, Aloe capensis, Carduus marianus und so weiter). Lachesis D₈ oder D₁₀ ist sehr wirksam bei irgendwelchen Vergiftungserscheinungen.

Ich habe der Bekannten nun geraten, in die nächste Apotheke oder in ein Reformhaus zu gehen. Sehr wahrscheinlich wird sie dort Echinaceatropfen oder sonst eines der aufgelisteten Pflanzen- oder homöopathischen Mittel finden. Auf alle Fälle sollte sie dem Knaben einen schwachen Tee aus Eucalyptus- oder Kampferblättern bereiten. Diese sind auf den Kanaren zum Beispiel in Parkanlagen zu finden.

Aus diesem Vorkommnis sollten wir unbedingt folgende Lehre ziehen: Ohne Reiseapotheke geht man nie in die Ferien oder auf Reisen – vor allem nicht in subtropische und tropische Länder.

Passivrauchen

Kürzlich fragte mich eine Frau, was sie tun könne um gesund zu bleiben, wenn sie sich während der Arbeitszeit gezwungenermaßen in einem rauchgeschwängerten Lokal aufhalten müsse.

Ich riet ihr – sofern sich das Problem durch ein Gespräch und entsprechende Rücksichtnahme nicht regeln lasse – eine andere Stelle zu suchen, wo in den Arbeitsräumen nicht geraucht werde. Auch wenn sie eventuell durch diesen Stellenwechsel eine Lohneinbusse in Kauf nehmen müsste, wäre dies immer noch die bessere Lösung um möglichst sicher zu gehen, dass sie nicht nach Jahren noch durch Lungen- oder Kehlkopfkrebs geplagt würde.

In meiner jahrzehntelangen Praxis habe ich zahlreiche Raucher immer wieder gewarnt und auf die Gefahren aufmerksam gemacht. Darauf erhielt ich zum Teil patzige Antworten wie: Ich will lieber sterben als

auf das Rauchen zu verzichten. Aber wenn diese Leute dann krank wurden, waren sie oft diejenigen, die am lautesten jammernten: Ach, hätte ich doch früher die gutgemeinten Ratschläge befolgt. Mir tut wirklich jeder Raucher leid, der nicht beizeiten zur Einsicht kommt. Später muss er dann oft für seine Unvernunft bitter leiden.

Der Indirekt- oder Passivraucher, wie man so sagt – also Personen, die gezwungen sind in einem rauchgeschwängerten Lokal zu arbeiten – wird häufig noch mehr geschädigt, als die Raucher selber. Darüber müssen wir uns klar werden.

Unsere Luft ist – auch wenn sie nicht durch Rauchen vernebelt wird – ohnehin nicht mehr so gut und gesund, wie sie noch vor einigen Jahrzehnten war. Wir sollten und müssen diesbezüglich unbedingt einsichtig und vernünftig sein und uns nicht unnötig noch mehr belasten.

Kreuzschmerzen/Rückenschmerzen

Sicherlich können wir bei rheumatischen Kreuz- und Rückenschmerzen etwas unternehmen, indem wir zuerst eine warme

Dusche nehmen und so lange wie möglich warmes Wasser über den Rücken laufen lassen, und anschliessend Symphytum ein-