

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

9. **Der Tabak.** Er wirkt wie die Gewürze in der Erstwirkung aufstachelnd, in der Nachwirkung abtumpfend und schwächend.

Die Tabaksblätter enthalten ein äußerst starkes Gift, das Nicotin, wovon ein winziges Teilchen ($\frac{1}{4}$ Gran) schon hinreicht, um ein Kaninchen zu tödten. Und in dem Tabaksrauch der Pfeife entwickelt sich ein brenzliches Del, was ebenso tödtlich wirkt. —

So sehr der Tabak anfänglich unserer Natur widersteht, so läßt die Gewohnheit ihn doch zuletzt uns annehmen erscheinen. Trotz seiner offenbaren Schädlichkeit scheint er uns bald unschädlich, ja sogar zuträglich zu sein. Es ist das nicht anders möglich, als daß unser ganzes Nervensystem sich gewöhnt, in entgegengesetzter Richtung als es sollte seine Spannkraft zu äußern, zur Abwehr und zur Wiederausstoßung des Tabaks-Giftes. — Während unser Körper nur damit beschäftigt sein sollte, neue Nährstoffe sich anzueignen, und die abgenutzten auszustoßen, muß er sich wehren gegen das Eindringen von Gift, muß er damit sich befassen, das eingedrungene Tabaks-Gift wieder auszustoßen. — So wird beim Rauchen täglich Lebenskraft verschwendet, und die rechtzeitige Ausstoßung der sonstigen Abgangsstoffe aus dem Körper verabsäumt. —

Die **Tabakschnupper** schnupfen, wie sie sagen, um die Gedanken aufzufrischen, in Wirklichkeit aber stumpfen sie ab ihr Geruchsvermögen und ihr Denkvermögen. — Und keinem **Tabakraucher** kann es entgehen, daß der Tabak den Appetit unterdrückt, was nichts anderes heißt, als daß er störend auf den gesunden Stoffwechsel, also störend auf die Gesundheit selber einwirkt. — Und weit schädlicher noch als das Rauchen wirkt das Rauen des Tabaks.

Uebrigens ist nicht zu übersehen, daß die **Tabakraucher** fortwährend sich und anderen die Luft verunreinigen und zum Athmen verderben. —

10. **Alles Vierfleisch, das fette, das magere, auch die Brühe davon.** Fleischnahrung ist nur für die Raubtiere, nicht für den Menschen bestimmt.

Der Mensch ist von der Natur angewiesen auf saftige Früchte und Wurzeln und mehligte Körner, kurz auf Pflanzenspeise. Dies sagt ihm der Instinkt, dies sagt ihm das Gewissen, dies sagt ihm die Vernunft! —