

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	19 (1962)
<b>Heft:</b>	[9]
 <b>Artikel:</b>	Die Pillensucht
<b>Autor:</b>	Knapp, W.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991179">https://doi.org/10.5169/seals-991179</a>

### **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:** 02.02.2026

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

Teilursachen des Herzinfarktes betrachtet werden, die in erheblichem Masse an der heutigen Zunahme dieser Erkrankung bei den Personen unter 60 Jahren beteiligt sind.

Wenn man die heutigen Kenntnisse der modernen Hygiene unvoreingenommen und sorgfältig prüft, dann kann man mit Sicherheit sagen, dass durch eine gesunde und vernünftige Lebensführung das Risiko eines Herzinfarktes reduziert werden kann. Das Risiko wird

dabei nicht auf Null herabgesetzt, aber man kann es doch wesentlich reduzieren.

Neben der Empfehlung für zweckmässigere Essgewohnheiten (weniger essen, kleinere Fettrationen, mehr pflanzliche Oele) und auf den Verzicht auf das Rauchen, müssen wir — im Zeitalter der Motorisierung und des allgemein verbreiteten Wohlstandes — der Aufforderung nach vermehrter körperlicher Tätigkeit mehr denn je alle unsere Aufmerksamkeit schenken.

## Die Pillensucht

W. Knapp

Wenn man heute allseits von der «Pillen- oder Tablottensucht» spricht und schreibt, so empfinden das viele ahnungslose Menschen oft als übertrieben. Wenn man aber im Radio z. B. in der letzten Zeit Vorträge von Aerzten über dieses Thema gehört hat, muss das doch sehr nachdenklich stimmen. Man kann sich dann des Eindruckes nicht erwehren, dass hier eine regelrechte Lawine ins Rollen kommt, und zwar eine Lawine, die die Volksgesundheit langsam aber sicher zu verschütten beginnt.

Es ist nicht übertrieben, wenn heute gesagt wird, viele, sogar sehr viele Menschen würden langsam aber sicher «süchtig». Hunderte, ja Aberhunderte von Frauen und Männern sind bereits in Kliniken, werden einer Entziehungskur unterworfen und hoffen, wieder gesund zu werden.

Ich habe mich für diese Art Krankheit näher interessiert, wollte wissen, was für Symptome sich bemerkbar machen und habe mir sagen lassen, dass «Pillensucht» meist zuerst zu krankhafter Reizbarkeit, zu Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gedächtnisschwäche, teils zu Willenslosigkeit führt, dass diese Kranken zu Unaufrechtheit zu neigen beginnen. An körperlichen Schädigungen werden meist Blutarmut, auch Blutveränderungen und Zellenveränderungen, Nierenkrankheiten, Störungen der inneren Sekretion, Gefühls- und Gleichgewichtsstörungen genannt. Diese Störungen machen sich meist bemerkbar, wenn es im Körper zu Vergiftungen gekommen ist und sehr oft ist es fraglich, ob der Arzt noch Hilfe bringen kann, denn gegen diese Medikamentevergiftungen haben wir keine oder nur ganz wenige Medikamente. In den wenigsten Fällen gelingt es den Betroffenen, sich aus eigener Kraft von den «unentbehrlichen» Tabletten wieder los zu sagen. Eine Entziehungskur von mehreren Wochen wird dann notwendig, die aber nur in einer Klinik durchgeführt werden kann.

Es würde zu weit führen, hier auf alle Pillen oder Tabletten näher einzutreten. Hauptsächlich aber sind es die schmerzstillenden Mittel, die heute in geradezu unheimlichen Mengen, man darf ruhig sagen tonnenweise verschluckt werden.

Im Gegensatz zu früher will heute kaum noch jemand Schmerzen ertragen, auch geringen Schmerzen, die man früher z. B. mit einem nassen, kalten Umschlag bekämpfte, weicht man heute mit einer Tablette, einer jener bequemen Pillen aus.

Ganz gewiss müssen wir der Wissenschaft dankbar sein, dass sie schmerzstillende Mittel gefunden hat und immer wieder an deren Verbesserung arbeitet: Aber wir sollen und dürfen diese Mittel, die uns zum Segen und nicht zum Fluch gereichen sollten, nicht missbrauchen; wir sollten nicht bei der kleinsten Unpässlichkeit, bei Unbehagen, Depressionen, beim kleinsten Schmerz bedenkenlos nach ihnen greifen — und — hilft dann eine nicht innert kürzester Frist, gleich eine zweite — oder gar eine dritte Pille zu schlucken.

Bedenklich ist, dass selbst unsere Jugend schon zu diesen Tabletten greift und sich dadurch vorzeitig vergiftet. Man kann es unserer Jugend nicht deutlich genug sagen — lässt die Finger von diesen weissen Tabletten, meidet sie ebenso wie den Alkohol, denn sie können eure Gesundheit, eure jugendliche Kraft und Widerstandsfähigkeit untergraben. Sie, diese kleinen Pillen, die in der Hand des Arztes uns allen arge Schmerzen abnehmen können, sie können Schaden anrichten, gerade bei den Jugendlichen, vergesst das nie.

Der Grossteil der gebräuchlichsten Kopfwehtabletten enthält neben dem schmerzdämpfenden Phenacetin noch Coffein, und dieses wirkt anregend und dadurch leistungssteigernd. Es ist heute kein Geheimnis mehr, ja es ist sogar statistisch festgehalten, dass viele Akkordarbeiter, meist aber Akkordarbeiterinnen, in den Fabriken täglich 3 bis 6 solcher Tabletten einnehmen. In vielen Fabriken werden diese Tabletten in den Krankenzimmern, den Unfallstationen, leider unbedenklich und gratis abgegeben, sozusagen ständig sind dort solche «pillenschluckende Arbeiter und Arbeiterinnen» anzutreffen. Wie vor nicht allzulanger Zeit in der Zeitung zu lesen war, muss es in der Uhrenindustrie, wo es neben minutiöser Präzision ebenso auf Schnelligkeit ankommt, noch schlimmer sein; täglich werden von vielen Arbeiterinnen 6 bis 12 ja manchmal sogar 15 und mehr solcher Tabletten geschluckt. Es liegt diesen Frauen daran, die Ermüdungs- und Unlustgefühle zu verdrängen, damit rascher gearbeitet werden kann, dass sie sich damit mehr schaden, schweren Schaden zufügen, sehen alle erst viel zu spät. Ob die Ursache dieses ungesunden Zustandes bei den Arbeiterinnen oder im Akkordsystem gesucht werden muss?

Eines sollte jedermann bewusst sein, dass die menschliche Leistungsfähigkeit nicht ins Unendliche gesteigert werden kann — dass ihr Grenzen gesetzt sind. Dasselbe gilt ja auch für den Sport!

Zugegeben, vorübergehend kann man diese Leistungsfähigkeit wohl steigern, aber auf die Dauer führt sie zum totalen Zusammenbruch. Doch glauben wir ja nicht, dass diese erwähnten Frauen allein dastehen, auch Hausfrauen, die manchmal mit wirtschaftlichen oder seelischen Schwierigkeiten nicht fertig werden, greifen zu diesen Tabletten. Aber auch Männer in sehr grosser Zahl finden wir bei den «Pillenschluckern».

Ebenfalls im Ansteigen begriffen ist der Gebrauch oder besser gesagt der Missbrauch von Beruhigungs- und Schlaftabletten. Hier könnte man die Verantwortung dem Lebenskampf zuschieben, denn wir müssen an die zunehmende allgemeine Nervosität denken, die heute nach jedem Menschen greift, weil ja fast pausenlos unser Erzfeind «Lärm» auf uns einhämmt. Auch die Hetze am Arbeitsplatz und so vieles mehr lässt uns auch am Abend kaum mehr los, also nimmt man Zuflucht zu Beruhigungs- und Schlaftabletten. Aber auch hier darf man nicht vergessen, dass sich

der Körper vielleicht vorerst dankbar zeigt, sich dann aber an das Gift gewöhnt. Mit der Zeit müssen immer grössere Dosen eingenommen werden, wenn man Erfolg und damit Ruhe haben will — und wie bei den Kopfwehtabletten wird man langsam aber sicher «süchtig», bis es zur Vergiftung kommt.

Kurz seien noch die Aufpeitschungsmittel erwähnt, jene Tabletten, die man einnimmt, weil man übermüdet ist, sich nicht mehr leistungsfähig genug fühlt und die üblichen Pillen, die Coffein enthalten, nicht mehr stark genug sind. Diese Mittel enthalten meist Pervitin, ein Aufpeitschungsmittel, das man den Fliegern im Zweiten Weltkrieg verabreicht hat — in Deutschland unter dem Namen «Stukatabletten». Es befähigte diese Männer, 18, ja 24 Stunden voll im Einsatz sein zu können. Die Folgen dieser Mittel aber sind fast noch grausamer, auch sie führen vorerst zur Süchtigkeit, später aber fast ausnahmslos ins Irrenhaus — wie es bei Morphinum, Opium, Cocain, Heroin usw. der Fall ist, wenn ein Patient der Kontrolle des Arztes entgleitet und sich diese Betäubungsmittel zu verschaffen weiss.

Den Kampf gegen diese weissen Tabletten können wir heute nur so aufnehmen, dass wir vor dem Missbrauch warnen, immer und immer wieder. Wir können wohl nicht damit rechnen, dass die Rezeptpflicht für diese

«harmlosen» Kopfwehtabletten und -pulver wieder eingeführt wird, aber durch die unermüdliche Aufklärung durch Aerzte, Krankenkassen, Gesundheitsämter und -Organisationen sollte es gelingen, viel Leid denjenigen zu ersparen, die heute noch an die «Harmlosigkeit» der kleinen weissen Pillen glauben.

Eine «kleine» Notiz in einer schweizerischen Krankenkassen-Zeitung möchte ich unseren Lesern, hauptsächlich unseren jungen Lesern, nicht vorenthalten; es steht dort geschrieben unter dem Titel: «Die Zunahme der Genussmittel in der Schweiz»:

Der Konsum an Genuss- und Suchtmitteln hat in den letzten Jahren in erschreckendem Masse zugenommen. Im Jahre 1960 wurden in der Schweiz über 10 Milliarden Zigaretten geraucht, nachdem es anno 1938 noch rund 2 Milliarden waren. Im Jahre 1959 wurden in unserem Lande über 300 Millionen Liter Bier ausgeschenkt; das macht eine Durchschnittsquote von rund 90 Flaschen pro Einwohner aus. (Zahlen über den Schnapskonsum fehlen leider, aber wir alle wissen ja um das Leid und Elend, das auch er anrichtet). In ähnlichem Mass steigerte sich der Konsum der Schmerzstill-Tabletten. Es wird geschätzt, dass der Verbrauch dieser Schmerzmittel in der Schweiz jährlich rund 200 Millionen Stück erreicht.

## Ärztekongress warnt vor den Gefahren der Zivilisation

Unsere Kinder haben zu wenig Platz zum Spielen:

- In der modernen, meist beengten Wohnung stören sie die Eltern und Nachbarn,
- auf dem Hausflur und dem Hof verbietet es der Hauswart,
- auf der Strasse untersagt es die Polizei,
- das Betreten der Grünflächen in den Parks ist verboten.

Ein Kind aber, das nicht spielt, wird in seiner Entwicklung gehemmt und verkümmert körperlich und geistig. Darum: Lasst die Kinder spielen! Diese Feststellungen wurden von Wissenschaftern auf dem Weltärztekongress in Berlin getroffen. Das Hauptthema heisst: «Das Kind und die technische Zivilisation.» Das sind die erschreckenden Tatsachen, die auf dem Kongress zur Sprache kamen:

Je höher das technische Niveau ansteigt, je mehr Sau-

berkeit und Hygiene den Haushalt erobern, um so eher werden die Menschen und in erster Linie die Kinder anfällig gegen die verschiedenen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Je «leichter» das Leben wird, um so schwächer werden die Kinder:

Die moderne, hochkonzentrierte Nahrung hat bereits die Verdauungsorgane «faul» gemacht und geschädigt. Die «bequemen» Möglichkeiten der Fortbewegung durch die Motorisierung haben zu allgemeinen Schäden an Muskeln und Knochen, zu Gelenk- und Haltungsschäden geführt.

Das Fehlen des Spiels und der «austobenden» Bewegung des Kindes führt zum «Faulenzerherzen» und legt schon im Kindesalter die Grundlage für spätere Herzkrankheiten und Infarkte.

Bei der Suche nach den Ursachen und ihrer Bekämpfung messen die Aerzte vor allem den zahlreichen «Reizen» eine grosse Bedeutung zu, von denen die Jugendlichen beeinflusst werden.

