

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 10

Artikel: Kopfweh- und Schmerzstilltabletten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553443>

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: 27.12.2025

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

ihren Wert schmälert. Welch großen Nährwert die Datteln in sich bergen, können wir uns erst recht vorstellen, wenn wir wissen, daß die Beduinen auf ihren Wüstenwanderungen täglich oft nur 5 Datteln als Ration genießen.

Der Trockenfruchtsalat

So wie wir aus frischen Früchten einen wunderbaren Fruchtsalat zubereiten können, vermögen wir dies auch mit den getrockneten Früchten zu tun. Wir weichen sie gesamthaft ein in dem Verhältnis wie wir es lieben und schnetzeln nachher die einzelnen Früchte fein mit Ausnahme der Weinbeeren, die zu klein dazu sind. Wenn wir den Salat mit Zitronensaft würzen, wird die große Süßigkeit angenehm gedämpft. Datteln weicht man nicht ein. Man kann aber auch Dattelschnitzchen begeben oder aber die Datteln zum Garnieren verwenden. Spaßhaft ist es, wenn man an Stelle des Kerns eine Mandel legt und die Frucht wieder schließt. Mandeln und Datteln sind sehr schmackhaft zusammen, aber mancher denkt, den Kern entfernen zu müssen und legt statt dessen die Mandel zur Seite. Der Trockenfruchtsalat ist besonders für hungrige Kinder günstig, denn er stillt bestimmt auch den größten Bärenhunger, nur muß er gut gekaut werden.

Der alte Schnitztrog, die neue Zeit

Nach all den verschiedenen Betrachtungen ist es wohl verständlich, daß zu Großmutter's Zeiten der Schnitztrog nie leer war, faßte er doch eine reiche Fülle nährenden und heilsamer Werte, die unersetzlich waren in einer Zeit, die dem Verkehr und den Transportmöglichkeiten von heute noch nicht erschlossen war. Damals stillte die Jugend ihr Süßigkeitsbedürfnis noch mit dem gesunden Inhalt des Schnitztroges und gesunde Zähne waren die Folge, so daß der Zahnarzt noch kein blühendes Geschäft aufziehen konnte wie heute. Daß er aber heute alle Hände voll zu tun hat, ist nicht verwunderlich, finden wir doch die heutige Jugend oft tagtäglich in der Freizeit hinter künstlich zubereitetem Schleckzeug sitzen. Vergleicht man die frühere Gesundheit mit der heutigen, so ist es gewiß nicht unangebracht, sich all der schädigenden Einflüsse, denen man sich fast täglich aussetzt, bewußt zu werden und sie mit vernünftiger Ueberlegung auszuschalten. An vielen Mängeln, die sich heute zeigen, während sie früher trotz fehlender hygienischer Einrichtungen nicht bekannt waren, sind wir selbst schuld, weil wir zu wenig denken, sie zu wenig beobachten und zu wenig vernünftig handeln. Merkt es euch also ihr Mütter und ihr Jugendlichen, ersetzt das Schleckzeug mit Fruchtzuckernahrung aus naturreinen Trockenfrüchten. Es erfordert zwar gründliches Kauen und gutes Durchspeicheln, man wird aber dadurch wunderbar genährt und gestärkt, denn der Fruchtzucker wird leicht verdaut und geht rasch ins Blut über. Er ist daher auch für Schwerarbeiter und für Touristen überaus empfehlenswert.

Kopfweh- und Schmerzstilltabletten

Ein Mißbrauch mit Schlafmitteln kann sehr unangenehme Folgen haben, denn die beständige Einwirkung auf das Zentralnervensystem und auf das Schlafzentrum wird mit der Zeit eine degenerative Veränderung hervorrufen, was das normale Ausschalten sehr erschwert oder überhaupt nicht mehr ermöglicht. Vor Jahren erfuhr ich von einer Patientin aus Basel, daß sie 10 Jahre lang immer Schlaftabletten eingenommen habe. Die Folge war eine völlige Schlaflosigkeit. Wenn sie sich nachts ins Bett legte und die Augen schloß, wartete sie vergebens auf den Schlaf, und alle Kunst der Wissenschaft konnte ihn ihr nicht mehr zurückgeben.

Kopfweh- und Schmerzstilltabletten haben ähnliche Folgen gezeigt. Man kann von solch starken Mitteln, wie es die phenacetinhaltigen Schmerzstilltabletten sind, nicht ohne Nachteile dauernd immer wieder Gebrauch machen. Die Ursache der Schlaflosigkeit sollte in Betracht ge-

zogen und behandelt werden, also nicht nur die Auswirkungen und die Symptome. Meist entspringt es einer gewissen Gleichgültigkeit gegenüber den notwendigen Interessen der Gesundheit, wenn man sich durch gesellschaftliche Beanspruchung überfordern läßt und dann dem überforderten Nervensystem noch solch starke Mittel zumutet, nur um augenblicklich Ruhe zu haben.

In engem Zusammenhang mit diesen Beobachtungen steht nun ein Aufruf der Medizinischen Gesellschaft Basel, der im Mai dieses Jahres in der «Gesundheit», dem Organ der öffentlichen Krankenkassen, erschienen ist. Mit großer Besorgnis stellt darin die Medizinische Gesellschaft den zunehmenden Gebrauch von Schmerzstilltabletten fest. Von bekannten Aerzten, wie von Prof. Dr. Gsell, dem Professor der medizinischen Universitäts-Poliklinik und den Oberärzten H. K. von Rechenberg und Dr. P. Miescher wurden in einer Sitzung Referate darüber gehalten. Diese namhaften Aerzte erwähnten bei ihren Aussprachen schwere Fälle, die zum Teil tödlich verlaufende Nieren- und Blutschädigungen zur Folge hatten, weil längere Zeit dauernd phenacetinhaltige Kopfwehtabletten eingenommen worden waren. Nicht nur Naturheilkundige sind es, die vor den schädlichen Folgen der gedankenlosen Einnahme solch starker Medikamente warnen, nein, diesmal sind es bekannte, namhafte Aerzte. Es ist die Medizinische Gesellschaft, die sich in ihrem Aufruf verpflichtet fühlt, die Bevölkerung auf die Gefahren aufmerksam zu machen, die durch den übermäßigen Gebrauch der scheinbar harmlosen Schmerzstilltabletten in Erscheinung treten können. Sie warnt wörtlich vor «deren unvernünftigen Verwendung wegen der Gefahr der Entstehung ernster Krankheiten». Des weitern drückt die Medizinische Gesellschaft auch den Vorsatz aus, das Bestreben unserer Sanitätsbehörden kräftig zu unterstützen, um zur Verhütung solcher Gesundheitsschädigungen das Beste beizutragen. In dem erwähnten Aufruf wird auch die Hoffnung auf eine interkantonale Lösung dieses für die Volksgesundheit so wichtigen Problems ausgesprochen. Es ist wirklich erfreulich zu sehen, daß nicht nur aus dem Lager der Kneipp- und Naturheilvereine, sondern auch aus schulmedizinischen Kreisen eine solche Aufklärung und eine solche Stellungnahme gegen die unzweckmäßig Verwendung der erwähnten Medikamente kommt. Hoffentlich erhält auch die chemische Industrie einen entsprechenden Hinweis, damit sie in ihrer Laienpropaganda, wie sie sich ausdrückt, für Mittel solcher und ähnlicher Art nicht mehr so eingehend werben kann. Wenn man in dieser Angelegenheit überhaupt Erfolg haben will, sollte jegliche Insertion solcher Medikamente von Seiten der Sanitätsbehörde verboten werden, denn da deren reichlicher Genuß ernste Krankheiten zur Folge haben kann, steht auch durch ihren freien Bezug die Volksgesundheit in Gefahr, empfindlich geschädigt zu werden. Es ist ferner auch zu hoffen, daß die Gesundheitsbehörden solcherlei Veröffentlichungen beachten und praktische Schlußfolgerungen daraus ziehen möchten.

Schweizer im Ausland

Wie mancher junge Schweizer wanderte nicht schon nach Uebersee aus, um sein Glück, das ihm die schöne, aber enge Heimat nicht gewährte, in der Fremde zu suchen! Mancher, der in heimatlichen Gauen in seiner angeborenen Genügsamkeit wie ein kleiner König auf seinem kleinen Gütehen sitzt, würde indes nicht mit jenen Wandervögeln tauschen wollen, die sich schließlich in der Einöde mit zwar viel und billigem, aber wasserarmem Land herumplagen müssen. Wasser ist nun aber einmal neben Geschicklichkeit und zähem Fleiß das Zauberwort, das auch scheinbar unfruchtbares Land zu erschließen vermag. Dies bewies uns der Besuch auf einer Schweizerfarm in Californien. Vor über 60 Jahren wanderte ein junger Steinhauer namens Georg Blum von Reckingen