

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

**Artikel:** Was Kinder so alles schlucken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558251>

### **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:** 12.03.2026

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

## Was Kinder so alles schlucken



Kindern und alten Menschen werden die meisten Medikamente verschrieben. Untersuchungen zeigen, dass vor allem Kindern unter fünf Jahren eine regelrechte Flut an Salben, Tropfen und Pillen verabreicht wird. Mit dem Schulbeginn nimmt die Zahl der verordneten Medikamente ab, und bei Kindern über zehn Jahren sinkt der Anteil der rezeptpflichtigen Pillen rapide. Prima, könnte man meinen, wenn nicht die Erfahrung zeigte, dass einige inzwischen sehr gut gelernt haben, sich selbst zu versorgen.

Eltern möchten ihre Kinder schützen, ihnen unnötiges Leid und Schmerzen ersparen. Das gilt in besonderem Masse, wenn ein Kind erkrankt - und dagegen ist auch nichts einzuwenden. Trotzdem ist zu überlegen, ob bei jedem Fieberschub und jeder Kinderkrankheit gleich mit starken Medikamenten in den Krankheitsprozess eingegriffen werden muss. Neben der Gefahr, dass oft vorschnell Symptome unterdrückt werden und die Ursachen der Krankheit unentdeckt bleiben, ist das Risiko nicht von der Hand zu weisen, dass Kinder sich daran gewöhnen, beim ersten Anzeichen von Unwohlsein und Schmerz mit Medikamenten «behandelt» zu werden. Wenn man sieht, wie tapfer und besonnen wirklich schwerkranke junge Patienten reagieren, sollte man sich durch jammernde und quengelnde Kinder nicht dazu verleiten lassen, immer gleich die ganze chemische Batterie aufzufahren.

### Die Kleinsten sind am wenigsten gefeit

Das Kleinkindalter ist die Zeit der häufigsten Erkältungs- und Infektionskrankheiten, statistisch gesehen sind sechs bis neun Infektionen pro Jahr nicht ungewöhnlich. Kinder bis zu sechs Jahren sind so besonders anfällig, weil ihre Organsysteme noch nicht vollständig ausgereift sind und das Immunsystem noch dabei ist, seine Erfahrungen zu sammeln. Doch viele Kinderkrankheiten heilen von selbst und nehmen bei richtiger Ernährung, Ruhe und geeigneten sanften Heilmassnahmen ihren normalen Lauf. Naturmedizinische Massnahmen wie Wasseranwendungen, Umschläge, Wickel, Inhalationen, homöopathische oder pflanzliche Arzneien helfen dem kleinen Körper, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Das braucht zwar mehr Zeit und Geduld, gibt aber dem Organismus die Gelegenheit, zu reifen und Abwehrstrategien zu entwickeln. Insbesondere wird die Heilkraft des Fiebers immer noch unterschätzt, denn es trägt zur rascheren Entgiftung des Körpers und zur Bildung körpereigener Abwehrstoffe bei. Fiebersenkende Medi-



kamente sollten daher nur in besonderen Fällen und nur nach Absprache mit dem Arzt gegeben werden.

### **Pillen sind keine Allheilmittel für Schüler**

Die Zeit zwischen Schuleintritt und Pubertät ist gekennzeichnet durch grössere körperliche Stabilität. Wenn Medikamente eingenommen werden, sind es vor allem Mittel gegen Husten, Erkältung, Atemwegsbeschwerden, (Kopf-)Schmerzen und, zunehmend, Allergien. Mit steigenden Anforderungen in Schule, Elternhaus und Freizeit kommen in diesem Lebensabschnitt aber andere Belastungen und Herausforderungen auf die Kinder zu, die oftmals Probleme mit der seelischen Balance schaffen. Zwar ist in den letzten Jahren die Verschreibung von Psychopharmaka für Kinder zwischen sieben und zwölf erheblich zurückgegangen, und auch Antidepressiva werden heute deutlich weniger verordnet als noch vor zehn, fünfzehn Jahren, doch wird die Selbstbedienung mit in der Hausapotheke vorrätigen oder rezeptfrei erhältlichen Schmerz- und Aufputzmitteln meist recht leicht gemacht. (Nur nebenbei sei bemerkt, dass die Schweiz das europäische Land ist, in dem der Anteil rezeptfreier Arzneimittel am gesamten Medikamentenkonsumentum am grössten ist.).

### **«Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten»: Wer übernimmt die Gesundheitserziehung?**

In diesem Alter können Kinder durchaus schon über die Vor- und Nachteile von Haus- bzw. Heilmitteln aufgeklärt werden. Der verantwortungsbewusste Umgang mit Medikamenten kann gelehrt und, vor allem, vorgelebt werden. Ein Kind, das am eigenen Leib erfahren hat, wie wohltuend kühlende Wadenwickel bei Fieber oder wie lindernd ein Heublumensäckchen bei Bauchkrämpfen wirken kann, wird später wahrscheinlich weniger leichtfertig zu Schmerzmitteln greifen, die nach fruchtigen künstlichen Aromen schmecken und «turbo-direkt» und «überall» eingenommen werden können. Bedenklicher noch als reine Schmerzkiller sind Präparate, die neben schmerzlindernden Stoffen auch aufputzende (Coffein, Ephedrin) enthalten und langfristig abhängig machen können.

### **Viele Schüler leiden unter Kopfschmerzen**

Klagt ein Schüler über Kopfschmerzen, wird er oft zunächst ins Sekretariat geschickt, um sich eine Tablette zu holen. Nur wenige Lehrer bieten alternative Methoden wie tiefes Durchatmen in der frischen Luft, Entspannungsübungen oder Akupressurgriffe an. Wird das Kind nach Hause entlassen, passiert in den meisten Fällen das gleiche. Auch viele Eltern rücken bei jeder kleinen Unpässlichkeit mit einer Tablette an und gewöhnen so die Kinder daran, dass es nichts gibt, was man aushalten und ertragen muss. Dadurch wird bald auch der vorbeugende Griff zur Tablette leicht gemacht, und der erste kleine Schritt in die Medikamentenabhängigkeit ist getan.

*Zur Anregung:  
Bücher, die Eltern und  
ihren kranken Kindern  
ohne Pillenberge  
weiterhelfen können:*

*Dr. med. H. Michael  
Stellmann:  
«Kinderkrankheiten  
natürlich behandeln»,  
Ratgeber Naturmedizin  
Gräfe und Unzer,  
sFr. 20.-, DM 19.80,  
öS 145.-*

*Dr. Bernd Jürgens:  
«Kinder heilen ohne  
Chemie», Hallwag Ver-  
lag Bern und Stuttgart,  
sFr./ DM 39.80, öS 311.-*

*Monika Santozki:  
«Sonnentau und Augen-  
trost, Kinder heilen mit  
Homöopathie»,  
Humboldt Verlag,  
sFr. 14.-, DM 14.90,  
öS 110.-*

*und natürlich  
«Der Kleine Doktor»  
und der «Gesundheits-  
Ratgeber» von A. Vogel!*

Objektive Gründe für Kopfweg bei Kindern gibt es viele: Lärm, Luftverschmutzung, Bewegungsmangel, Leistungsdruck, häufiges und langes Fernsehen, Computerspiele, schlecht gelüftete Klassenzimmer und vieles mehr. Die Zahlen sind erschreckend: in Deutschland leidet jedes sechste Kind bereits unter chronischen Kopfschmerzen, in der Schweiz hat fast jeder vierte Schüler mindestens einmal in der Woche mit Kopfweg zu tun – allerdings bekämpft nur etwa die Hälfte von ihnen den Schmerz mit Medikamenten. Immerhin nehmen laut einer Umfrage der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und Drogenprobleme in Lausanne fast 14 Prozent der Mädchen und neun Prozent der Jungen zwischen 11 und 16 Jahren mehrmals im Monat Schmerztabletten ein. Dazu kommen über zehn Prozent Mädchen und knapp vier Prozent Jungen, die mehrmals im Monat Medikamente gegen Bauchschmerzen schlucken. Mit anderen Worten, von 470'000 Schweizer Jugendlichen zwischen 11 und 16 konsumieren über 86'000 mehr oder weniger regelmässig Schmerzmittel.

### Schlaftabletten schon für Elfjährige?

Der subtile Zwang der Leistungsgesellschaft trifft nicht selten schon die Kinder. Ängste, Überfordertsein, Stress in Schule und Freizeit führen in extremen Fällen zu morgendlichem Erbrechen, Schwindelgefühlen oder Durchfall. Nicht selten berichten Schulkinder, dass sie Mittel gegen Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Müdigkeit schlucken.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird in diesem oder im nächsten Jahr einen internationalen Bericht zu ihrer mehrteiligen, noch nicht restlos abgeschlossenen Studie «Health Behavior of School-aged Children» veröffentlichen. Die Umfrage in 25 Ländern hat zum Ziel, die Lebensumstände von elfjährigen, dreizehnjährigen und fünfzehn bis sechzehn Jahre alten Schülern zu erforschen und deren Verhältnis zu ihrer eigenen Gesundheit sowie ihr Verhalten in Gesundheitsfragen zu beleuchten.

Ein Ergebnis der WHO-Untersuchung ist besonders alarmierend: Bei der Einnahme von Schlafpillen steht die Schweiz in allen drei Altersgruppen an der Spitze. 16,5 Prozent der Elfjährigen gaben an, Mittel gegen Schlafschwierigkeiten genommen zu haben. Die Vergleichszahlen in den Nachbarländern liegen erheblich tiefer: Frankreich 5,5 Prozent, Deutschland 4,5 und Österreich 1,5 Prozent.

### Pubertät – eine besonders schwierige Zeit

Das Verhältnis, das Jugendliche zu ihrer Gesundheit und ihrer körperlichen Verfassung haben, ist ein konfliktreiches. Während einerseits die Pubertät einen raschen Entwicklungs- und Umwälzungsprozess beinhaltet und die Aufmerksamkeit automatisch auf die körperlichen Veränderungen lenkt, achten die Schüler andererseits nicht sehr auf ihre Gesundheit. Schulsport und Turnen gelten

*Die WHO-Studie zum «Gesundheitsverhalten von Schülern» wurde und wird noch durchgeführt in: Belgien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Grönland, Israel, Kanada, Lettland, Litauen, Nordirland, Norwegen, Österreich, Polen, Russland, Schottland, Schweden, Schweiz, Slowakei, Spanien, Tschechien, Ungarn, Wales.*

oftmals als ausgesprochen öde. Das Risiko von Verhaltensweisen wie Rauchen oder Drogenkonsum wird nicht wahrgenommen oder verdrängt. Die weitverbreitete Lieblingsernährung im Dunstkreis von Fritieröl, Hamburgern, Tacos und Pizzas, abgerundet durch Donuts und Cola, ist nicht gerade gesundheitsfördernd und führt oft dazu, dass die meist gesündere Kost an Mamas Tisch mangels Appetit verschmährt wird.

Die WHO-Frage nach der Medikamenteneinnahme bei Bauchschmerzen ergab für die Schweiz, dass 24 Prozent der elfjährigen, 26 Prozent der dreizehnjährigen und 35 Prozent der fünfzehnjährigen Mädchen dagegen medikamentös vorgehen. Damit belegen die jungen Schweizerinnen in der WHO-Länderliste vordere Ränge. Da wesentlich weniger Jungen angeben, unter Bauchweh zu leiden, ist anzunehmen, dass es sich bei den Mädchen, wenigstens teilweise, um Menstruationsbeschwerden handelt. Dass solchem Medikamentenkonsum kaum eine echte Indikation zugrundeliegen kann, zeigt folgender Vergleich: im französischsprachigen Belgien und in Frankreich schlucken 50 bzw. 45 von 100 fünfzehnjährigen Mädchen Pillen gegen «Bauchweh», während es im flämischsprachigen Belgien und in Deutschland nur 19 bzw. 14 von 100 sind.

### **Vorsicht: Manchmal führt der Weg in die Sucht**

Wie man «unerwünschte Müdigkeit» und «mangelnde Energie» durch Aufputschmittel beseitigt, wissen alle TV-Werbung konsumierenden Teenager. Zwar handelt es sich um eine Minderheit, die das unerwünschte Blei auf den Augenlidern mit Tabletten vertreibt, um «hallo-wach» zu werden, aber gerade diese Zahlen müssen sehr ernst genommen werden, weil solche Mittel einerseits dazu beitragen, natürliche Signale des Körpers zu überhören und andererseits durch ihren Gewöhnungseffekt zu immer grösseren Dosen verleiten und so Wege in die Sucht öffnen. In der Schweiz sind es zwischen fünf und acht Prozent der Schüler, die ihre Müdigkeit mit Pillen vertreiben, und ein gleich hoher Prozentsatz bekämpft so seine Nervosität (mit zehn Prozent Anti-Nervositäts-Pillen bei den Elfjährigen nimmt die Schweiz den traurigen vierthöchsten Rang ein).

Fast zwei Prozent der Mädchen und ein Prozent der Buben versprechen sich durch die wiederholte Einnahme von Abmagerungspillen die Traumfigur. Für schlechte Ernährungsgewohnheiten einer Minderheit spricht auch die Tatsache, dass zwischen sechs- bis siebentausend Schülerinnen und Schüler ihren Körper häufiger mit Tabletten gegen Verstopfung und/oder Durchfall malträtiert. • IZR

