

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 59 (1981)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Medikamente im Alter : so wenig wie möglich...  
**Autor:** Schütt, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721161>

### 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](#)

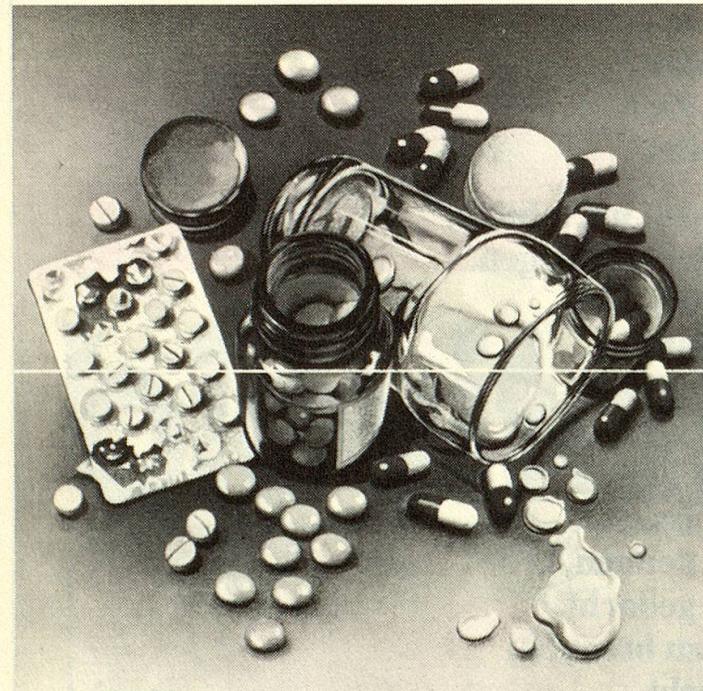
**Download PDF:** 08.02.2026

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

# **So wenig wie möglich...**

Frau Fröhlich wundert sich, dass ihre Nachbarin ganz andere Tabletten schlucken muss als sie. Die Nachbarin muss auch mehr einnehmen als sie, dabei hinkt Frau Fröhlich stärker.

Weiss Frau Fröhlich, warum die Nachbarin ein anderes Medikament verschrieben bekam? Frau Fröhlich sollte keinesfalls zusätzliche Medikamente kaufen und einnehmen. Sie sollte auch nicht das Medikament der Nachbarin «versuchsweise» ausprobieren.



Herr Frei las sorgfältig alle Inserate, die Mittel anpriesen, die ihm für sein Leiden Erleichterung zu versprechen schienen. Herr Frei besorgte sich die angepriesenen Erzeugnisse, in verschiedenen Apotheken natürlich. Ohne auch nur einen Blick auf die Gebrauchsanweisung zu werfen, nahm Herr Frei in selbstgewählter Reihenfolge alle Medikamente ein.

Weiss Herr Frei, ob sich die Mittel vertragen? Durch sein unvernünftiges Vorgehen kann er mit Leichtigkeit ein neues Leiden erwerben, ohne das alte Uebel loszuwerden.

Herr und Frau Boesch klagen über zunehmende Schlaflosigkeit. Sie haben das vom Arzt verordnete Beruhigungsmittel beiseitegelegt und in der Apotheke ein anderes Produkt gekauft.

Jetzt können sie bis tief in den Morgen hinein schlafen.

Wissen Herr und Frau Boesch, dass das verordnete Beruhigungsmittel völlig genügt hätte? Ältere Menschen brauchen erwiesenermassen weniger Schlaf. Zudem haben Herr und Frau Boesch vergessen, dass das Nickerchen am Nachmittag auch Schlaf war.

Frau Reiter hat in Drogerien und Apotheken Verschiedenes besorgt, das ihr gegen die Leiden, deren Verschlimmerung sie täglich erwartete, richtig schien.

Weiss Frau Reiter, dass sie sich zuerst erkundigen sollte, bei Fachleuten natürlich, bevor sie «vorbeugend» Tabletten und Pulver einnimmt?

Herr Hirt sitzt am Abend oft stundenlang vor dem Fernseher. Je aufregender die Sendung, desto besser. Kein Wunder, dass Herr Hirt im Bett lange wachliegt. Er hat sich angewöhnt, die doppelte Menge seines Schlafmittels zu schlucken.

Weiss Herr Hirt, dass er in einigen Wochen ohne Medikament gar nicht mehr einschlafen kann? Der Schritt von der Gewöhnung zur Abhängigkeit ist klein.

Frau Gross muss sich tief über Zeitung und Näharbeit beugen, damit sie genügend sieht. Sie bekommt dadurch starke Kopfschmerzen. Immer öfter greift sie zur Tablettenschachtel. Weiss Frau Gross, dass der Gang zum Optiker oder zum Augenarzt sie von der beginnenden Tablettensucht befreien könnte?

Herr Meister fühlt sich niedergeschlagen und traurig, seit er nicht mehr arbeiten geht und nicht weiß, wie er den Tag verbringen soll. Herr Meister hat vom Psychiater ein Medikament bekommen. Er nimmt es vorbildlich genau ein. Anhaltende Hilfe bringt es nicht.

Weiss Herr Meister, dass Medikamente einen Missstand nicht beheben können? Herr Meister sollte sich eine Beschäftigung suchen. Ein kleiner Wirkungskreis würde genügen, um ihn abzulenken.

## **... So viel wie nötig**

Alle diese Beispiele sind erfunden, gewiss, aber nur die Namen. Die Tatsachen existieren.

Die Schweiz steht nicht nur mit der Fabrikation, sondern auch im Pro-Kopf-Verbrauch von Medikamenten an der Spitze.

Dass der Verschleiss — man kann ruhig sagen die Sucht — von Tabletten bei alten Menschen besonders hoch ist, weiss man, doch schweigt man sich darüber meistens diskret aus. Gewiss, ältere Menschen sind anfälliger. Sie haben Leiden, die schmerhaft sind. Kein vernünftiger Mensch verlangt heldenhaftes Erdulden von Schmerzen. Mittel, die für den Gebrauch freigegeben worden sind, sollen angewendet werden können. Erfindungen der Chemiker sollen allen zugute kommen. Aber bevor man sich vom Arzt Heilmittel verschreiben lässt, sollte man doch nach dem Grund des Uebels fragen.

Es gibt tatsächlich Hausmittel, die nützlich und hilfreich sind. Oftmals gilt es nur, sich den neuen Lebensumständen anzupassen, um sich eine kleine Erleichterung verschaffen zu können.

Stärkere Medikamente sind nicht immer der richtige Weg.

Wenn ein Medikament nicht hilft, soll das mit dem Fachmann besprochen werden, möglicherweise steht ein anderes Arzneimittel zur Verfügung, das wirkungsvoller und im bestimmten Fall unschädlicher ist.

Wenn die vorgeschriebene Menge des Mittels nicht hilft, soll sie nicht eigenmächtig erhöht werden. Eine stärkere Dosis kann unter Umständen viel Schaden anrichten.

Die jeder Packung beigelegte Gebrauchsanweisung sollte genau gelesen werden. Oft ist es sehr wichtig, wie und wann ein Mittel eingenommen wird. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie den Arzt oder den Apotheker. Vorschriften müssen eingehalten werden, eigenmächtiges Abändern kann üble Folgen haben.

Es ist nicht nötig, jede schlechte Laune, jedes bisschen Traurigkeit gleich als Depression zu erklären. Ein Mensch darf ruhig auch einmal traurig sein. Er kann weinen und soll gelegentlich weinen. Das kann Spannungen lösen und es schadet weniger, als Medikamente zu schlucken.

# **DAS 3. OHR**

für Leute, die nicht mehr alles hören oder verstehen. So könnte man unsere neuartigen ImOhr-Hörhilfen nennen, die ganz in der Ohrmuschel – am natürlichen Ort – getragen werden.

Mit dem für Sie persönlich angefertigten ImOhr-Gerät erzielen Sie ausgezeichnete Hörresultate. Als erstes Fachgeschäft in der Schweiz stellt micro-electric im eigenen Labor optimal abgestimmte ImOhr-Geräte her.

Unsere Fachakustiker beraten Sie gewissenhaft und freundlich über Hörhilfen jeder Art. Unverbindlicher Hörtest und Abgabe von Hörgeräten auf Probe. Wir senden Ihnen gerne Unterlagen.

## **micro-electric**

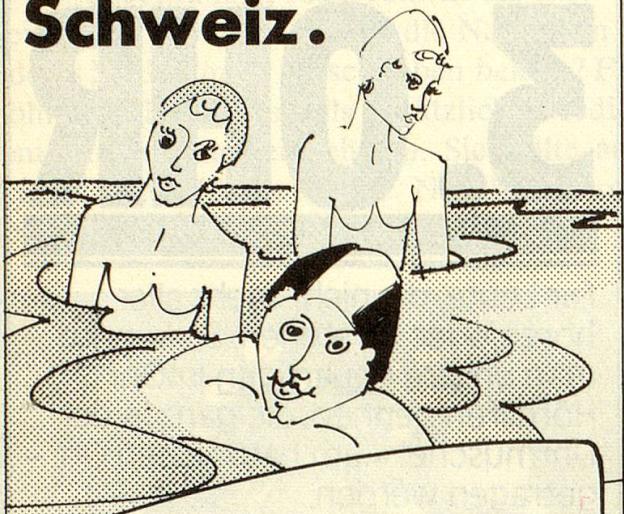
**Micro-Electric Hörgeräte AG**

<b>Zürich,</b>	<b>Schweizergasse 10</b>
<b>Basel,</b>	<b>Steinenvorstadt 8</b>
<b>Bern,</b>	<b>Storchengässchen 6</b>
<b>Luzern,</b>	<b>Tribschenstr. 78</b>
<b>St. Gallen,</b>	<b>St. Leonhardstr. 32</b>
<b>Winterthur,</b>	<b>Theaterstr. 3</b>

Wir sind Vertragslieferanten der IV und AHV und helfen Ihnen bei der Anmeldung.



# Schwimmen in Baden im mineralreichsten Thermalbad der Schweiz.



Senden Sie mir die  
«Badener Kurprogramme 1981» mit  
speziellen Frühlings-Angeboten.

Name:

Adresse:

Einsenden an Kur- und Verkehrsverein  
CH-5400 Baden

Grosse, öffentliche Garten-Thermal-  
schwimmbäder (konstante Wärme 34°).  
Medizinisches Zentrum. Badehotels mit  
eigenen Thermalbädern für verschie-  
dene Spezialbehandlungen. Freizeit-  
Betreuung.

Baden in Baden – ein erholsames  
Erlebnis.

**Baden**  
bei Zürich  
Kurort mit Kultur und Kurzweil

Medikamente sind «Krücken» und sollen ent-  
sprechend gebraucht werden.

Wer Medikamente braucht, dem sollen sie zur  
Verfügung stehen. Missbräuchliche Verwen-  
dung ist schädlich.

Merken Sie sich einen sehr einfachen, klugen  
Leitsatz im Umgang mit Medikamenten:  
«So wenig wie möglich und so viel wie nötig.»

Elisabeth Schütt

## Einige Ratschläge:

- Gewisse Medikamente dürfen nicht gleichzeitig mit andern eingenom-  
men werden, um gefährliche gegen-  
seitige Beeinflussung, Steigerung  
usw. zu vermeiden. Beachten Sie in  
diesem Zusammenhang die Empfehlun-  
gen des Arztes und des Apothe-  
kers.
- Am besten erkundigen Sie sich in je-  
dem Fall beim Apotheker über mögli-  
che Voraussetzungen, welche die An-  
wendung eines Präparats nicht zu-  
lassen.
- Die Vorschriften betreffend Zeit und  
Art der Medikamenteinnahme sind  
nicht zufällig. Ihr Zweck ist es, die  
bestmögliche Wirkung zu erzielen  
und die Risiken auszuschalten.
- Hören Sie auf die Empfehlungen und  
Verbote von Arzt oder Apotheker, da  
Nichtbeachten und Nichtbefolgen ins-  
besondere der Kontraindikationen  
mitunter zu schwerwiegenden Kom-  
plikationen und gesundheitlichen  
Schädigungen führen kann.
- Wählen Sie zu Ihrer persönlichen Si-  
cherheit einen Hausapotheker — so  
wie Sie einen Hausarzt haben —, mit  
dem Sie alle Probleme, die im Um-  
gang mit Medikamenten möglich  
sind, besprechen können (auch der  
Apotheker und sein Mitarbeiterstab  
sind ans medizinische Berufsgeheim-  
nis gebunden!).

Der Schweizerische Apothekerverein