Genussmittel und ihre Kehrseite

Autor(en): **E.T.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **78 (1969)**

Heft 7

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-974372

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Genussmittel und ihre Kehrseite

Alkohol und Nikotin rafft die halbe Menschheit hin — ohne Schnaps und blauen Rauch nimmt's die andre Hälfte auch.

Dieser Spruch des Volksmundes lässt erkennen, wie sorglos man im allgemeinen dem Genussmittelmissbrauch gegenübersteht. Die Schäden, die aus übermässigem Alkohol- und Tabakkonsum wie auch aus dem Tablettenmissbrauch und der Rauschgiftsucht entstehen, sind aber zu ernst, als dass man sie bagatellisieren dürfte. Wenn es auch jedem Erwachsenen überlassen bleiben muss (obschon das auch die Familie und die Volkgemeinschaft berührt), wie weit er seine Gesundheit strapaziert und seine Lebenserwartung freiwillig herabsetzt, so wäre es doch eine schwere Unterlassungssünde, wenn nicht die Jugendlichen auf die Folgen des Missbrauchs aufmerksam gemacht und ihnen geholfen würde, sich davor zu bewahren.

Das heimtückische Gläschen

Alkohol ist ein heimtückischer Gefährte. Er versteckt sich hinter der Maske der fröhlichen Geselligkeit, der Hochstimmung, der rosigen Laune, und unbemerkt stiehlt er dem Opfer seine Persönlichkeit und schleicht sich als Zerstörer in seinen Körper ein.

Ursachen, Form, Verlauf, körperliche und seelische Wirkungen und Rückwirkungen des Alkoholismus sind sehr komplex. (Die verschiedenen Aspekte des Problems, Ergebnisse zahlreicher Studien, gesetzliche Grundlagen usw. werden in J. Odermatts Buch «Alkohol heute», erschienen im Verlag der Schweizerischen Zentralstelle gegen den Alkoholismus, Lausanne, eingehend behandelt. Diese aufschlussreiche Schrift sei Fürsorgern, Erziehern, Behörden und weiteren interessierten Kreisen empfohlen.) Psychologische und soziale Gründe, Anlage, herrschende Trinksitten, leichte Zugänglichkeit zu Alkoholika und andere Faktoren spielen eine Rolle. Verhängnisvoll ist, dass sich der Organismus an den Alkohol gewöhnt und zur Erreichung der gewünschten psychischen Wirkung immer grössere Mengen nötig sind, die den Körper entsprechend schwer schädigen und im Stadium der Süchtigkeit die Psyche so verändert haben, dass der Trinker die Krankheit aus eigenem Willen nicht mehr abschütteln kann. Bei genügend langer Abstinenz können jedoch die Folgen der Vergiftung — um eine solche handelt es sich beim Alkoholismus — beseitigt werden. Da bei der Entstehung persönliche Schwierigkeiten mitwirken, ist die Aufdeckung und Beseitigung dieser Schwierigkeiten eine Hauptbedingung für die Heilung.

In der Schweiz sind eigentliche Säufer selten zu sehen, aber das Uebel hat in der unauffälligen Form des «mässig-übermässigen» Genusses, das heisst des regelmässigen Konsums von Mengen, die noch keinen Rausch hervorrufen, jedoch Persönlichkeit und Körper schwächen, eine erschreckende Ausbreitung erfahren, namentlich auch unter den Frauen; 100 000 Alkoholiker von über zwanzig Jahren in unserem Lande, 4000 Todesfälle jährlich mit Alkohol als Haupt- oder Nebenursache; 78 Neumeldungen im Jahresmittel 1959/1966 bei Fürsorgestellen und sozialmedizinischen Diensten von männlichen Alkoholkranken bis zu neunzehn Jahren, 515 bei den Zwanzig- bis Neunundzwanzigjährigen! Die Wirkung früher Bekanntschaft mit Alkohol ist verheerend.

Der Alkohol schädigt Hirn und Nerven, verursacht Stoffwechselstörungen, macht den Körper für verschiedene Krankheiten, namentlich des Verdauungsapparates, der Leber, für Tuberkulose besonders anfällig; gewisse Geisteskrankheiten sind allein auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen, bei anderen ist er mitbeteiligt. In psychischer Hinsicht wirkt er enthemmend, in Richtung Verlust von Selbstkritik und Verantwortungsgefühl, jedoch auch depressiv.

Die Rolle des Alkohols bei kriminellen Taten ist hinlänglich bekannt. Auch bei den Verkehrsunfällen dürfte er in ganz erheblichem Masse beteiligt sein. Es ist sicher bezeichnend, dass 1966 von den 24 663 Verurteilungen, die wegen Vergehen gegen das Strassenverkehrsgesetz ausgesprochen wurden, über ein Viertel, nämlich 6778, auf Fahren in angetrunkenem Zustand lauteten und aus diesem Grunde 6250 Führerausweise entzogen wurden (1968 waren es 6711 Führerausweise). Bei Reihenuntersuchungen in vier Spitälern in den Jahren 1964—1967 ergab sich, dass von 819 im Verkehr verunfallten Fahrern, Mitfahrern und Fussgängern rund ein Drittel unter Alkoholeinfluss standen. Es ist fatalerweise so, dass der Alkoholisierte im Anfangsstadium ein Gefühl von Hochform empfindet, während er tatsächlich in seiner Leistungsfähigkeit reduziert ist (Störung der Sehfunktion, längere Reaktionszeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit usw.). Die eine Zeitlang verbreitete Meinung, Alkohol sei gut für das Herz, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Ueberhaupt bestehen im Volk noch viele Irrtümer bezüglich heilender oder kräftigender Wirkung von Alkohol.

Solange in weiten Kreisen reichlicher Alkoholkonsum als normal, die Ablehnung von Wein, Bier oder Likör als lächerliche Marotte oder gar als Unhöflichkeit an-

gesehen wird, haben diejenigen, die alkoholfreie Getränke vorziehen — sei es aus Geschmacksvorliebe, aus gesundheitlichen Rücksichten, aus ideellen Gründen oder weil sie sich suchtgefährdet wissen —, einen schweren Stand. Gewohnheit und Reklame sind mächtig und verschliessen noch allzu vielen die Augen vor den Nachteilen des Alkoholgenusses.

Millionen gehen in Rauch auf

Das Schweizervolk gibt jährlich etwa 1100 Millionen Franken für Tabakwaren aus. Welche Summen für die Behandlung von Krankheiten, die aus übermässigem Rauchen entstanden, ausgelegt werden müssen, ist statistisch nicht erfasst. 1966 wurden in unserem Lande 16 Milliarden Zigaretten hergestellt. Mahnt es nicht zum Aufsehen, dass das Rauchen schon bei Zwölf- bis Fünfzehnjährigen keine Seltenheit mehr ist? Wenn man fragt, warum zur Zigarette gegriffen wird, heisst es: Alle Erwachsenen rauchen — weil der Kollege, die Zimmergenossin raucht — weil es beruhigt und ablenkt — um die Langeweile zu vertreiben — weil es elegant, männlich aussieht — usw. Lohnt es sich, aus solchen Gründen die Gesundheit aufs Spiel zu setzen?
Das Rauchen schadet der Gesundheit auf dreierlei Weise: Einmal wirkt der im Tabakrauch enthaltene Teer, der durch Inhalieren in die Atemwege und Lungen und mit dem Speichel in die Speiseröhre, in Magen und Darm sowie nach dem Ausscheiden durch die Nieren in die Blase gelangt; er enthält verschiedene Stoffe, die krebserzeugend oder krebsfördernd sind. Zum andern enthält der Tabak das Gefässgift Nikotin, das die Herzkranzgefässe schädigt und dadurch die Entstehung eines Herzinfarktes begünstigt sowie Zirkulationsstörungen in den Beinen verursacht. Der Raucherkatarrh ist eine chronische Bronchitis, die bei Rauchern etwa sechsmal häufiger vorkommt als bei Nichtrauchern.
Hier einige «nackte Tatsachen»:

Die Sterblichkeit ist um so grösser, je früher mit dem Rauchen begonnen und je tiefer inhaliert wird.
Wer zwanzig oder mehr Zigaretten täglich raucht, hat — je nach Rauchgewohnheit — ein fünfzehn- bis fünfundzwanzigmal grösseres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken als ein Nichtraucher.

Bezeichnend für den Lungenkrebs ist die Symptomarmut, was Diagnose und Behandlung erschwert.

Zigarettenraucher zeigen eine doppelt so hohe Sterblichkeit an jenen Herzkrankheiten, die durch verminderte Blutversorgung des Herzmuskels bedingt sind, als Nichtraucher.

Die allgemeine Sterblichkeit ist um etwa 70 bis 83 Prozent höher als bei den Tabakabstinenten, bei sehr starken Rauchern sogar um 83 bis 122 Prozent.

Starke Raucherinnen neigen zu Fehlgeburten; Kinder von Raucherinnen wiegen im Durchschnitt 300 Gramm weniger als solche von Nichtraucherinnen.
Jeder Zug aus einer Zigarette lässt den Pulsschlag des ungeborenen Kindes um 25 Schläge in der Minute ansteigen.

In einem Eisenbahn-Raucherabteil ist so viel Zigarettenrauch vorhanden, dass nach einstündiger Fahrt ohne eigenen Tabakkonsum eine Rauchmenge aufgenommen wird, die ein bis drei Zigaretten entspricht. In einem verqualmten Konferenzraum mit vier bis fünf Milligramm Nikotin pro Kubikmeter nimmt der Besucher innerhalb einer Stunde unfreiwillig eine Rauchmenge auf, die vier bis fünf Zigaretten gleichkommt.

Zum Schluss möchten wir nicht verfehlen, auf den Rüti-Test hinzuweisen, der zeigt, dass eine überlegte Beeinflussung Jugendlicher Erfolg verspricht. (Nähere Angaben über die Studie sind im Pro-Juventute-Heft Nr.5, 1969, enthalten, dem wir die folgenden Zahlen entnehmen.) Eine Testgruppe von 60 Lehrlingen aus Rüti, die während vier Jahren eine umfassende Gesundheitserziehung erhielten, wird mit einer unbeeinflussten Kontrollgruppe von 60 Lehrlingen der gleichen Branche aus einer andern Ortschaft des Zürcher Oberlandes verglichen. Die Untersuchungen erstreckten sich neben Befragungen über Rauch- und Trinkgewohnheiten sowie das Ausmass sportlicher Betätigung auf den Gesundheitszustand und die körperliche Leistungsfähigkeit (Lungenfunktion, Kreislauf, Muskelkraft, Zustand der Zähne). Wir greifen einige Angaben über die Rauchergewohnheiten heraus:

In der Testgruppe rauchten 1965, zu Beginn der Untersuchungen, 24 Lehrlinge und 1968, am Ende der Untersuchungen, 25. In der Kontrollgruppe waren es zu Beginn 28 gegenüber 47 Rauchern im Jahre 1968.
Die Mengenverteilung im Tabakkonsum sah 1968 so aus:

Tägliche Tabakmenge	*Kontrollgruppe*	*Testgruppe*
1— 3 Zigaretten	16 Fälle = 26 %	4 Fälle = 7 %
4— 9 Zigaretten	2 Fälle = 3 %	6 Fälle = 10 %
10—19 Zigaretten	13 Fälle = 22 %	10 Fälle = 17 %
20 und mehr Zigaretten	14 Fälle = 24 %	4 Fälle = 7 %
Pfeife bzw. Kombination	2 Fälle = 3 %	1 Fall = 1 %
	78 %	42 %
Nichtraucher	13 Fälle = 22 %	35 Fälle = 58 %

Dies bekräftigt die alte Erfahrung, dass es sehr schwierig ist, eine Gewohnheit aufzugeben. Deshalb muss die Erziehung darauf ausgerichtet sein, gute Gewohnheiten einzupflanzen, neben denen schlechte Gewohnheiten keinen grossen Spielraum haben.

Glück aus der Pille

Nach dem Zweiten Weltkrieg hat der Tablettenmissbrauch sprunghaft zugenommen, und zwar traten Schmerzmittel die Nachfolge der früher vorherrschenden Schlafmittel an. Meist steht am Beginn die Bekämpfung von Kopfweh, darauf wird durch die Nebenwirkungen des Medikaments Stimulierung und Entspannung gesucht, und bei entsprechender psychischer Veranlagung kann eine Sucht entstehen. Als Ursache des Kopfwehs, für das kein körperlicher Grund ersichtlich ist, muss oft seelische Uebermüdung infolge Unruhe und Hast angenommen werden; verschiedene Anzeichen lassen jedoch vermuten, dass auch Autoabgase kopfschmerzerzeugend sind.
Beim Schmerzmittelmissbrauch werden Schädigungen des Knochenmarks und der Nieren beobachtet, der Patient ist reizbar, starken Stimmungswechseln unterworfen (Selbstmordversuche!), leidet an Schlaflosigkeit. Der Missbrauch von Schlafmitteln, die, in grossen Dosen eingenommen, merkwürdigerweise anregend wirken, zieht ähnliche physische Reaktionen nach sich.
Die Tablette vermittelt also wie der Alkohol dem Süchtigen zuerst eine unbeschwerte Stimmung beziehungsweise die Unterdrückung von unangenehmen Gefühlen. Diese Wirkung wird in noch ausgeprägterer Weise durch die Betäubungsmittel Opium, Morphium, Heroin erzielt, die aber sehr rasch Gewöhnung und Dosissteigerung zur Folge haben. Der Süchtige wird so sehr von der Droge abhängig, dass er vor nichts zurückschreckt, um sie sich zu verschaffen; denn wenn sie ihm fehlt, wird er von unsäglicher Angst und Unruhe, von Kälteschauern und furchtbaren Krämpfen heimgesucht. Bei geeigneter Behandlung verschwinden die ärgsten Beschwerden der Entwöhnung nach sieben bis zehn Tagen, und es ist eine vollständige Heilung möglich.
Haschisch, Marihuana und andere Produkte der Cannabispflanze werden ebenfalls ihrer berauschenden Wirkung wegen geraucht. Der übermässige Gebrauch kann zu Hirnschäden führen und geht stets auch mit dem Verlust sozialer Eigenschaften einher.
Im letzten Krieg kamen die Weckmittel (Stukatabletten) in Gebrauch, das Neueste und Schlimmste sind die Lysergsäure-Derivate (zum Beispiel LSD). Diese Chemikalien rufen Halluzinationen und merkwürdige Sinneswahrnehmungen hervor. In halbwachem Zustand kann es zu Gewalttätigkeiten, Mord und Selbstmord kommen. Nachher folgt eine Phase mit Verfolgungswahn und Depressionen. Die unsorgfältige Handhabung der Spritzen verursacht oft eine Gelbsuchtinfektion. Die Aufputschmittel versetzen den Süchtigen in erregte Hochstimmung, er läuft tagelang umher, ohne zu essen und zu schlafen, bis zum völligen Zusammenbruch. Im Gefolge dieser Lebensweise tritt auch Unterernährung auf. Der Gebrauch dieser Mittel schliesst die Gefahr bleibender Geisteskrankheiten ein; ein Zusammenhang zwischen LSD und Krebs beziehungsweise Leukämie ist nicht ausgeschlossen — Gründe genug, diese Drogen zu meiden.

Zurück bleibt die Frage nach dem Anlass der mit Hilfe der Tablette oder Droge vollzogenen Flucht in eine andere Welt. Namentlich die letztgenannten Mittel sind hauptsächlich in Studenten- und Hippie-Kreisen in Gebrauch, bei jungen Menschen also, die wie wohl keine Generation vorher alle Werte und Gesetze in Frage gestellt sehen, sie selbst in Frage stellen und manchmal verzweifelt mit untauglichen Mitteln neue Ordnungen suchen. Alle müssen mithelfen, die nachteiligen Erscheinungen des modernen Lebens unter Kontrolle zu bekommen und in der Zwischenzeit die gesundheitsfreundlichen und gesellschaftsbildenden Kräfte zu fördern. E. T.