

# Süchte und Suchtkrankheiten

Autor(en): **Pfister, H.O.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990904>

## **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.

# Süchte und Suchtkrankheiten

Von Dr. med. H. O. Pfister, Chefstadtarzt, Zürich

Als Menschen ist uns übertragen, die Mitmenschen zu schützen und ihnen zu helfen. Auch die Gesundheit bedarf dieses Schutzes, und hilfsbedürftig sind vor allem jene unserer Nächsten, deren Gesundheit erschüttert ist. Schützen ist vorbeugen. Man muss es schon früh beginnen, denn wenn einmal Schäden bestehen, ist alles Helfen — auch das ärztliche — meist nur noch Flickwerk. Wir können zwar unsere Gesundheit recht lange misshandeln, da wir, solange wir jung sind, reichlich mit Abwehrkräften versehen sind. Nach der Lebensmitte beginnt die Widerstandsfähigkeit allmählich zu schwinden. Wer die Vierzigerjahre in bereits erschöpftem Zustand antritt, kann kaum ein glückliches Alter erwarten. Er muss mit schlimmeren Alterskrankheiten rechnen als einer, der in der Jugend mit seiner Gesundheit schonend umging. Für die Jungen mit ihrem Lebensübermut ist solches Denken oft schwer verständlich. Es lohnt sich aber, sich stets der Verantwortung für die eigene Gesundheit bewusst zu bleiben, denn wir alle werden mit grosser Wahrscheinlichkeit ein höheres Alter erleben.

Süchtigkeit und Süchte sind wohl die häufigsten selbstverschuldeten, also vermeidbaren, Krankheitsursachen. Sie bedrohen sehr viele unserer Mitmenschen, und wir müssen sie mit allen Mitteln bekämpfen. Zwangsmassnahmen haben nur beschränkten Wert, denn auch heute noch ist für viele Leute die Anziehungskraft verbotener Paradiesäpfel sehr gross. Angesichts der in allen Gesellschaftsschichten herrschenden Gepflogenheiten wird man mit starren Abstinenzgeboten oft nicht viel erreichen. Wecken wir mit überzeugender Aufklärung das Verständnis für die Gefahren, und betreiben wir eine wohlwollende Beratung, dann kommen wir weiter. Auf keinen Fall dürfen wir mit übertriebener Schwarzseherei und mit düsteren Prophezeiungen die Jugend verängstigen und ihre Lebensfreude zerstören. Die Suchtkrankheiten entwickeln sich allmählich aus harmlosen Vorläufern. Ein gelegentliches Fröhlichsein, ein Vergnügtsein unter Zuhilfenahme eines mässig genossenen Aufheiterungsmittels, ist noch lange keine Sucht. Wer geistig ausgeglichen ist und die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern versteht, braucht zur Entspannung nur selten eine künstliche Beihilfe. Es fällt ihm leicht, darauf zu verzichten. Ist einmal der Gebrauch der Aufheiterungsmittel zur üblen Gewohnheit geworden, dann fällt der Verzicht schon bedeutend schwerer, ist aber doch noch möglich, zum Beispiel, wenn der Arzt dazu rät, wenn die Umgebung es wünscht oder wenn die Geldmittel fehlen. Von einer Sucht sprechen wir, wenn sich der Gebrauch der Mittel als Zwang aufdrängt und der Patient ihn mit eigener Willenskraft nicht mehr zu umgehen vermag. Eine solche unkorrigierbare Störung führt zur Vernachlässigung der Berufspflichten, zur Verarmung und Verschuldung der Familie. Es entwickelt sich mit der Zeit die Suchtkrankheit, wobei zuerst die geistige Gesundheit zerfällt. Die Aufheiterungswirkung des Mittels geht zurück, und das Bedürfnis nach immer neuem Lustgewinn steigert sich krankhaft. Nicht selten kommt ein sittlicher Abstieg hinzu, indem sich der Süchtige über seine Missetaten gleichgültig hinwegsetzt, für Rückfälle stets fadenscheinige Ausreden bereithält und schliesslich in Lügenhaftigkeit und im Verbrechen untergeht. Er ist in diesem Zustand kaum mehr heilbar. In psychiatrisch geleiteten Heilanstalten kann man bisweilen noch Besserungen erzielen, aber der Hang zur Süchtigkeit wird bleiben und dauernde fürsorge-

rische Betreuung notwendig machen. An unheilbaren Suchtfolgekrankheiten mit körperlichen und geistigen Dauerschäden geht schliesslich nach Jahren der Patient zugrunde.

Ueber die Ursachen der Süchtigkeit bekommt man oft irreführende Auskunft. Schlechte Vorbilder und Verführung werden vorgeschützt, doch viele, die auch derartige Erlebnisse haben, bleiben von Suchtkrankheiten verschont. Auch ein vorübergehender Aerger oder beispielsweise eine durstbringende Arbeit sind an sich kein ausreichender Grund, einer Sucht zu verfallen. Bedeutsam ist dagegen die erhebliche Anlage einer Willensschwäche und das Fehlen der Fähigkeit, mit beharrlicher Standhaftigkeit äusseren Schwierigkeiten die Stirne zu bieten. Sogar langdauernde schmerzhaftes Leiden machen bei guter Pflege nicht süchtig. Viel schwerer fallen der Verlust der Mutterliebe, die Vereinsamung und der Mangel an beruflicher Befriedigung ins Gewicht. Die Nachwirkungen eines freudlosen und angsterfüllten Elternhauses, einer lieblosen Jugend als Verding- oder Pflegekind sind häufig Ausgangspunkt einer Sucht. Kummer und Sorgen in der Familie, Inhaltslosigkeit des Lebens infolge Fehlens einer geeigneten Beschäftigung, durch rücksichtslose Vorgesetzte oder Mitarbeiter verletztes Selbstvertrauen, Not und Verschuldung, überhaupt alles, was Ausichtslosigkeit ins Leben bringt, kann bei entsprechender Anlage Süchtigkeit hervorrufen. Sucht ist immer aufzufassen als Flucht vor dem Elend, als Flucht ins Vergessen, als Flucht in eine vorgegaukelte Glückseligkeit, die den in einer rauhen Umwelt verkümmerten Geltungsdrang befriedigt. Sucht ist demnach ein Selbstheilungsversuch, allerdings ein bedenklicher, der nie zu einem Erfolge führt.

Suchtmittel gibt es in grosser Zahl. Man kann sich schon mit besonderer Verhaltensweise Geltung verschaffen. Streitsucht, Putzsucht, Eifersucht und Genußsucht sind anschauliche Bezeichnungen für die häufigsten Formen des geltungssüchtigen Verhaltens. Die Naschsucht als Ausdruck eines ungestillten kindlichen Liebeshungers ist ebenfalls bekannt. Sie kann sich bei Erwachsenen als Freßsucht und daraus sich entwickelnde Fettsucht erhalten und bis ins Alter fortsetzen. Der Süchtige erhofft von ihr eine Erfüllung und Versüssung des leeren, höchstens an Bitternis reichen Lebens. Die Trunksucht bedient sich alkoholhaltiger Getränke, die schon in geringer Menge eine Aufheiterung der Gemütsstimmung bewirken. Im gesellschaftlichen Leben versucht man mit Alkohol, seelisches Bedrücktes und innere Spannungen zu überwinden. In leichter Berausung, die die Umwelt rosiger erscheinen lässt und das Misstrauen zwischen den Menschen zum Verschwinden bringt, kommt man sich oft vorübergehend etwas näher. Einen solchen gelegentlichen Alkoholenuss kann man noch nicht als Sucht bezeichnen. Besteht aber eine Anlage zur Süchtigkeit, dann ist der Weg zur Suchterkrankung nicht weit. Für gefährdete Menschen sind gesellschaftliche Anlässe mit Alkoholausschank immer sehr verführerisch. Sie können mit der Berausung nicht aufhören. Chronischer Alkoholismus mit körperlichem und geistigem Zerfall, mit Verlust der Selbstbeherrschung, mit sittlicher Verwahrlosung, mit Verwirrheitszuständen und Gedächtnisschwäche ist die Folge. Im täglichen Leben sind heute die alkoholbedingten Strassenverkehrsunfälle die unheimlichste Erscheinungsform der Trunksucht. Eigenartigerweise ist es der nur leicht alkoholisierte Autolenker, der — in krankhaft gesteigertem Selbstgefühl durch die Strassen rasend — die seusslichsten Unfälle hervorrufft. Der sinnlos, taumelnd Betrunkene gefährdet mehr nur sich selbst, indem er mit seinen ungelenten Bewegungen den Wagen nach kurzer Fahrt in einen Strassengraben oder Gartenzaun steuert. Bei der Tabaksucht ist der gesundheitliche Zerfall weniger augenfällig. Er lässt länger auf sich warten als bei der

Trunksucht. An die im Zigarettenrauch vorhandenen Gifte, wie Kohlenmonoxyd (Gift des Leuchtgases) und Nikotin gewöhnt sich der Körper ziemlich rasch und erträgt sie Jahrzehnte lang. Harmlos sind aber auch sie nicht, was unter anderem daraus hervorgeht, dass Raucherinnen viel mehr Fehl- und Frühgeburten haben als andere Frauen. Chronische Bronchialkatarrhe und Lungenblähung mit hochgradiger Atemnot sind weitere Folgen erhöhten Tabakkonsums. Die schlimmste gesundheitliche Störung, die die Tabaksucht nach sich zieht, ist aber der Bronchial- oder Lungenkrebs, der leider bei beiden Geschlechtern immer häufiger wird. Er ist zwar operierbar, doch begeben sich die Patienten in den meisten Fällen zu spät in Behandlung. Der Verlauf ist dann immer tödlich. Die Zigarettenreklame der Tabakindustrie versucht zwar, diese Trostlosigkeit totzuschweigen. Sie wirbt zum Beispiel mit Filterzigaretten, die die Krebsgefahr in keiner Weise bannen. Eine grosse Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen beweist überzeugend, dass weder Filter noch andere Wundermittel, sondern nur eine willensstarke Mässigkeit im Tabakverbrauch vor dem gefürchteten Lungenkrebs schützen kann. In neuerer Zeit bedienen sich die Süchtigen auch der Kopfweh- und Schmerztabletten. Sie wollen mit den Medikamenten das bei einförmiger und eintöniger Arbeit gelegentlich auftretende Kopfweh verschweigen. Auch suchen sie manchmal, im künstlich erzeugten Schlaf die Nöte des Alltags zu vergessen. Bei häufigem Gebrauch muss die einzunehmende Menge der Mittel rasch erhöht werden. Das führt zu einer inneren Vergiftung, die selbst wieder Kopfschmerzen erzeugt, also nach noch weiterer medikamentöser Betäubung ruft. Der Teufelskreis ist damit geschlossen und die Suchtkrankheit angebahnt. Bereits nach wenigen Jahren stellt sich bei den Tablettensüchtigen eine Nierenentzündung ein, die in Nierenschumpfung übergehen kann und nicht selten den frühzeitigen Tod zur Folge hat.

Fragen wir uns noch kurz: Was kann die heranwachsende Jugend zur vorbeugenden Bekämpfung der Suchtkrankheiten tun? Sie sei zunächst für die jüngeren Jahrgänge ein Vorbild der Mässigkeit und Selbstbeherrschung. Ein Vorbild sei sie auch im Sinne der Menschlichkeit, indem sie den Geschwistern und Kameraden die Nöte des Alltags erleichtern und tragen hilft. Mit allen Mitteln ist schliesslich die Freizeitgestaltung zu fördern. Im späteren Leben verschafft man sich mit den in der Jugend kennengelernten Lieblingsbeschäftigungen oder Hobbies nach mühseliger Tagesarbeit frohgemute und freudvolle Stunden. Sie bewahren uns vor den Verlockungen der Süchte.

«Kontakt», Nr. 4/5 1963

## Ein erfolgreicher Versuch

Von Lutz Eichenberger

Seit langem schon hatte Jean-Frédéric Haussener, Turn- und Sportlehrer am Humanistischen Gymnasium in Basel, die Idee, ein polysportives Sportlager durchzuführen. In diesen Sommerferien, vom 31. Juli bis zum 9. August, konnte er diesen neuartigen Plan in St. Blaise am Neuenburgersee in die Tat umsetzen, und schon hier zu Beginn meines Berichtes möchte ich betonen: es war ein durchschlagender Erfolg.

Bevor es jedoch so weit war, brauchte es viele durchwachte Nächte von «Metz» Haussener, denn bei der erstmaligen Durchführung eines solchen Lagers gab es eine Menge schwieriger Probleme zu lösen. Als erstes musste er die Zusammenstellung der verschiedenen Sportarten festlegen, wobei natürlich zwei Punkte besonders wichtig waren: der betreffende Sport musste in nächster Nähe ohne allzu grosse Belastung des Budgets (Fr. 130.— inkl. Reise Basel—Neuenburg retour!)

ausführbar sein; ebenso musste er darauf achten, dass die Sportarten miteinander nicht kollidierten oder einander gar ausschlossen. Neben dem Vorunterrichtsprogramm — Leichtathletik, Schwimmen, Orientierungslauf, Geländedienst und Klettern — wählte Haussener Segeln, Rudern und Tennis. Als Nächstes ging «Metz» auf die Suche nach geeigneten Instruktoren. Neben den Vorunterrichtsdisziplinen konnte er als erfahrener und tüchtiger Segler den Segelunterricht selbst übernehmen, musste also nur noch deren zwei für Tennis und Rudern suchen. Als Tennisinstruktor nahm er seinen ehemaligen HG-Schüler Lutz Eichenberger — Trainingsleiter beim Schweizerischen Tennisverband — mit, während die Ruderinstruktion von den beiden Steuermännern der St. Blaiser Rettungsboote übernommen wurde. Glänzend gelöst waren auch die Probleme der Unterkunft und Verpflegung: gerade neben dem Sportplatz fanden wir schöne Plätze, wo wir unsere Zelte aufstellen konnten. Gekocht wurde von den Lagerteilnehmern selbst auf einem offenen Holzfeuer, unter der souveränen Leitung von Marieli Christen.

Damit waren die wichtigsten organisatorischen Fragen geregelt und der Grundstein zum guten Gelingen des Lagers gelegt. — Um halb zehn Uhr des 31. Juli kamen auf dem Bahnhof St. Blaise 18 erwartungsfrohe Basler Gymnasiasten an. Schon am ersten Nachmittage begaben wir uns an den See, wo fünf Segelboote — zwei Ponants und drei Vauriens — für die folgenden zehn Tage zu unserer Verfügung standen. Zum Glück herrschte während der ersten Tage nur ein mässiger Wind, so dass wir uns trotz unserer geringen Segelkenntnisse auf den See wagen konnten. Gegen Abend dislozierten wir dann alle auf den Tennisplatz, einen Zementcourt mitten in einem grossen schattigen Pfarrgarten, wo wir schon in die ersten Tennisheimnisse eingeweiht wurden. In den folgenden Tagen wurde das Programm je nach Wind und Wetter gestaltet, doch welcher Sport auch immer betrieben wurde, die Schüler machten mit riesiger Begeisterung mit.

Ein erster Höhepunkt brachte der Montag. Auf abends hatte Haussener einen Fussballmatch gegen die Junioren des FC St. Blaise vereinbart. Zwei Stunden vor dem Match gässelte ein richtiges Basler «Fasnachtszigli», bestehend aus einem Tambour, einem Pfeiffer und einem Tambourmajor, durchs Dorf und warb Zuschauer für diesen Match. Eine gleichzeitig durchgeführte Kollekte zugunsten der Geschädigten von Skoplje ergab immerhin den schönen Betrag von 45 Franken. Der Fussballmatch selber begann geradezu sensationell, denn schon nach zehn Minuten lagen die Basler «Fussballamateure» mit drei zu eins Toren in Führung, mussten sich aber am Ende des Spieles doch mit acht zu fünf geschlagen geben. — Auf den folgenden Abend wurde ein mittelschwerer Orientierungslauf organisiert. Leider konnten die zuletzt gestarteten Mannschaften den Lauf nicht beendigen, da ein fürchterliches Unwetter losbrach, das die Läufer zwang, schnellstens in den nächsten Häusern Unterschlupf zu suchen. — Zwei Tage darauf war schon um drei Uhr morgens Tagwache, denn auf dem Programm stand eine Nachtsegelfahrt nach La Sauge ins dortige Vogel-schutzgebiet. Leider war das Wetter ziemlich regnerisch, doch entschädigten uns die guten Erklärungen des Zoologiestudenten Lukas Landmann voll und ganz für die Missgunst des Wettergottes. Teilweise dem regnerischen Wetter zum Opfer gefallen ist auch das abschliessende Tennisturnier, da nur gerade die Hälfte der Spiele ausgetragen werden konnte.

Und damit war man leider schon am Ende des Lagers angelangt. Alle Teilnehmer hatten die Anfangsschwierigkeiten der ihnen bisher unbekannteren Sportarten überwunden und begannen richtig Freude daran zu bekommen, als die Zeit schon wieder zum Aufbrechen mahnte. Nun, man vertröstete sich aufs nächste Jahr.