

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vermehrte Drogenabhängigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554202>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

Das Nahrungsmittelquantum sollte auf ein Minimum verringert werden, wobei darauf zu achten ist, dass man ganz langsam isst und sehr gut kaut. Im allgemeinen ist die Leberdiät, wie sie im Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» beschrieben ist, durchzuführen. Ein gutes Lebermittel, wie Boldocynara, kann die Gallenerzeugung anregen, was sehr stark mithilft, die Störung zu beheben.

### Weitere Hilfeleistungen

Hand in Hand unterstützen auch physikalische Anwendungen die Heilung des Zustandes. Empfehlenswert sind vor allem heisse Duschen auf den Bauch, und zwar zwei bis drei Minuten lang. Auch heisse Kräuterwickel auf den Bauch helfen mit, die Bauchspeicheldrüse anzuregen. Sollte der Zustand ganz schlimm sein, dann muss man wöchentlich zweimal einen

Fasttag einschalten, indem man während dieses Tages nur Karottensaft trinkt. – Vermutet man als Mitursache Darmparasiten, dann ist die Einnahme von Papayasan dringend zu beachten, denn diese Schmarotzer müssen beseitigt werden. Nie sollte eine solch schwerwiegende Störung, wie sie die Flatulenz verursacht, leicht genommen werden. Es ist grundverkehrt, sie längere Zeit zu dulden, denn die Gärungen und Gase vergiften den ganzen Körper. Zudem kann bei jenen, die zu Krebs veranlagt sind, diese schlimme Krankheit gerade durch die erwähnten, andauernden Schädigungen ausgelöst werden. Es lohnt sich also, sämtliche Ratschläge gewissenhaft zu beachten und ganz besonderen Wert auf eine strenge Diät zu legen. Auch sollte man, wie bei jeder anderen Erkrankung, für genügend Schlaf und Ruhe besorgt sein, da ein erschöpfter Zustand viel dazu beiträgt, dass man sich nur sehr schwer erholen kann.

## Vermehrte Drogenabhängigkeit

Immer mehr Menschen sind heute von Drogen abhängig, was, ehrlich ausgedrückt, bedeutet, dass sie süchtig sind. Dies trifft nicht nur für andere Länder zu, denn auch in unserer kleinen Schweiz greift dieser erschreckende Zustand immer mehr um sich, so dass bereits 15 500 Einwohner davon betroffen sind, und zwar handelt es sich dabei meist um Jugendliche, was die Sachlage noch bedenklicher erscheinen lässt. Niemand von uns mag wissen, ob sich morgen schon der eigene Sohn, die eigene Tochter oder liebe Verwandte und Freunde dieser Zahl ebenfalls anschliessen. Rauchen und übermässiger Alkoholgenuss mögen eine Vorstufe zur Droge bilden. Nicht jeder überlegt sich diese Gefahr. Klein fängt sie an, wenn man ihr nicht gleich anfangs mit festem Entschluss zu widerstehen bestrebt ist. Gewöhnlich beginnt sie sich in gemütlicher Gesellschaft äusserst harmlos anzubieten. Wer nun zu rauchen überhaupt nicht gewillt ist, wird sämtliche Angebote freimütig abschlagen und dadurch auch

nicht mit einer Zigarette, die ohne sein Wissen Drogen enthält, Bekanntschaft machen. Wer aber ohnedies raucht oder in einer Gesellschaft nicht als Aussenseiter gelten will, kann der erwähnten Gefahr sehr leicht ausgeliefert sein, und schon ist die erste Bresche geschlagen. Ein wenig Seligkeit und Vergessen wird einmal wohl kaum schaden. Ohnedies ist man nur einmal jung. Der Alltag verläuft meist eintönig und langweilig. Warum also nicht ein wenig an der Würze der Attraktion nippen? Wie leicht kann man auf den Weg der Süchtigkeit gelangen! Leichtgläubigkeit und Nachgiebigkeit sind die Schlüssel, um die Eingangstore zu öffnen. Ein guter Wein und süsser Likör sind die besten Begleiter auf dem eingeschlagenen Weg, und schon bald befindet man sich in dem schaurig-schönen Dschungelgebiet metaphysischer Traumgefilde. So unbemerkt wie ein Bötlein in den Sog der Wellen gleiten kann, ebenso unerwartet leicht gelangt man oft auf die Fährte verschiedener Gefahren, meist nicht ah-

nend, dass der Weg zurück überaus beschwerlich, ja manchmal sogar unmöglich ist! – Der Alkoholkonsum ist in der Schweiz von 8 Liter auf 10 Liter pro Kopf gestiegen, so dass wir in Europa auf den 6. Platz gerückt sind. Bei den Jugendlichen stieg er in den letzten 20 Jahren etwa um 150 Prozent an. Auch bei den Frauen ist die Zahl der Alkoholikerefälle um über 50 Prozent höher geworden. Ungefähr 4000 Einwohner unseres Landes sterben jährlich an den Folgen übermässigen Alkoholgenusses, wobei als Folge die Leberschrumpfung einen grossen Teil hiervon einnimmt.

### **Das fragliche Risiko**

Auch der gewöhnliche Raucher ist gewissermassen, wenn auch in bescheidenerem Sinne, einer Drogenabhängigkeit unterlegen. Für viele ist dies allerdings mit weniger tragischen Folgen verbunden. Aber dennoch weiss keiner, wie für ihn das Risiko ausgehen wird. Zwar besitze ich keine genauen Angaben von Zahlen, aber

gleichwohl weiss ich, dass es in Europa Tausende gibt, die infolge des Rauchens an Lungen-, Zungen- und Kehlkopfkrebs zugrundegehen. Zudem haben Hunderte ihren Herzinfarkt vorwiegend dem Nikotin zu verdanken. Auch weiss kein Mensch genau, wie seine Veranlagung für Krebs steht. Man sollte daher vor allem auf die Jugend achten, um ihr zu helfen, dass sie die Gesundheit nicht unnütz aufs Spiel setzt. Die Umweltverhältnisse stellen heute ohnedies genügend schwerwiegende Probleme dar. Ihnen sind wir ohne unser Zutun ausgesetzt und können ihnen daher nicht besser begegnen, als durch striktes Meiden all dessen, was uns nutzlos schwächt und gefährdet. Wer sich vor Drogen bewusst hütet, wird jegliche Berührung mit ihnen strenge meiden und sich auch fernerhin in dieser Richtung voranbewegen. Er hat dadurch einen unverkennbaren Vorzug zu verzeichnen. Jener aber, der bereits auf abwegigem Geleise gelandet ist, wird wohl schwer kämpfen müssen, um wieder frei zu werden, aber es wird sich lohnen.

## **Der Arzt als Ernährungstherapeut**

Noch im vergangenen Jahr erhielt ich Besuch von einem Arzt in den Fünfzigerjahren. Natürlich waren wir unwillkürlich rasch in ein fachliches Gespräch verwickelt. Die Politik mit ihren immer undurchsichtiger werdenden Problemen dient Ärzten weniger als Gesprächsstoff. Was sie interessiert, ist berufliches Wissen und Können. Meinem Besucher, der mit grossem Eifer in seinem Berufe aufgeht, erging es indes nicht besser als manchem anderen Arzt, der ehrlich zugeben muss, dass er während des ganzen Studiums eigentlich über die Heilwirkung der Nahrung nur wenig oder gar nichts mitbekommen habe. Das nun hat zur Folge, dass eine grosse Wirkungsmöglichkeit verloren geht. Wer den Heilwert der Nahrung nicht kennt, kann ihn bei seiner Behandlung logischerweise auch nicht verwenden. Er geht dadurch eines Heileffektes verlustig, den zu missen von Bedeu-

tung ist. Eigenartig ist, dass selten ein Arzt von sich aus auf den Heilwert der Ernährung stösst. Im Grunde genommen ist es sonderbar, dass Mittelwirkungen keiner Anfechtung ausgesetzt sind, wohingegen die Heilwirkung der Ernährung in Frage gestellt wird.

### **Kein Lehrstuhl bewilligt**

Anders sind Tierärzte eingestellt, denn sie wissen Bescheid über den Einfluss des Futters bei den Tieren und unterscheiden sich daher von dem Arzt der älteren Schule, da dieser dem gesundheitlichen Einfluss der Nahrung beim Menschen kaum Beachtung zollte. Erst in neuerer Zeit beginnt man diesbezüglich etwas aufzuwachen und hellhörig zu werden. Aber gleichwohl sträubt man sich an den Universitäten immer noch, Lehrstühle über Ernährungstherapie einzurichten. Als Dr.