Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 4

Rubrik: Die Behandlung der Schlaflosigkeit

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: 10.07.2025

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

teil gelangen Frauen und Mädchen oft nur zu schnell dahin, den letzten Rest ihrer ursprünglichen Reize frühzeitiger, als wie die Natur dies getan haben würde, zu untergraben.

Es gab mal eine Zeit, und zwar die Zeitperiode des 30jährigen Krieges (1600 bis 1650), wo die Damen anfingen außer die Haare zu pudern und das Gesicht zu schminken, auch sogenante Schönheitspflästerchen im Gesicht zu tragen, welch letztere Mode zur Zopf- oder Revolutionszeit (1720 bis 1805) dahin ausartete, daß die Schönheitspflästerchen in Form von Sternen, Kreuzen, Halbmonden u. s. w. in übermäßiger Weise zur Verwendung gelangten.

Wie bescheiden mutet uns das Mittel, die Schönheit bis ins hohe Alter zu erhalten, eines berühmten Mediziners, namens Desmoulins an, der, mit dem Tode ringend, zu seinen drei ihm Beistand leistenden Kollegen folgende Worte sprach: „Ich hinterlasse drei große Ärzte". Die Herren Doktoren verbeugten sich bescheiden für dieses große Kompliment, aber etwas malitiös fügte der Alte hinzu: „Diese drei Ärzte sind nämlich die Tätigkeit, die Diät und das Wasser!"

Entrüstet werden viele Frauen ausrufen: das also ist das Geheimnis, die Schönheit zu bewahren? Wie enttäuscht wir sind! Ja gewiß, verehrte Schönen, dieser herrliche Dreiklang: Tätigkeit, Mäßigkeit und Wasser ist das beste, allerbeste kosmetische Mittel, um die Schönheit des Körpers zu erhalten, ja nicht allein die Schönheit, sondern auch die Gesundheit! Und welche Dame möchte nicht schön und gesund bleiben? Diese Mittel sind freilich nicht in den Apotheken käuflich zu haben, auch werden sie nicht in marktschreierischer Weise in den Zeitungsspalten ausgeboten, eben weil sie zu einfach, aber dennoch großartig in ihrer Wirkung sind. Den Beweis der Wahrheit wollen wir getrost antreten. Am Besten glauben wir durch Beispiele aus der Geschichte zu dienen. Vor allen Dingen leuchtet als strahlende Schönheit die berühmte Geliebte Heinrichs II., Königs von Frankreich (1547 bis 1559) voran, deren Schönheit sprichwörtlich geworden ist, und die sich dieselbe bis zu ihrem 67. Jahre voll und ganz erhielt. Die betreffende Geliebte, deren Schönheit dem Einfluße der Zeit Trotz bot, hieß mit Namen Diana von Poitiers, und nie gebrauchte diese Dame die Schminke oder andere Schönheitsmittel. Ihr einziges Schönheitsmittel war das Regenwasser, womit sie jeden Morgen, selbst in der strengsten Jahreszeit, ihr Gesicht und ihren Körper wusch. Von dieser Dame erzählt Brantome folgendes: „Ich sah sie sechs Monate vor ihrem Tode; sie war so schön noch, daß man ein Herz aus Stein gehabt haben müßte, wenn man davon nicht ergriffen worden wäre, obgleich sie noch kurz vorher einen Fuß gebrochen hatte. Man hätte glauben sollen, die Schmerzen, die sie ausstand, müßten ihr schönes Antlitz trüben, keineswegs, ihre Schönheit, ihre Grazie, ihre anmutvolle Erscheinung blieben ganz dieselben, die sie immer waren."

(Die Lebenskunst).

(Schluß folgt.)

Die Behandlung der Schlaflosigkeit.

Schlaflosigkeit ist stets ein Teil einer Allgemeinerkrankung, nicht als selbständiges Leiden aufzufassen; sie kann bei den verschiedensten Krankheiten vorkommen, am häufigsten findet sie sich bei funktionellen Neurosen, und ihre gesonderte Besprechung erscheint deshalb gerechtfertigt, weil sie außerordentlich quälend empfunden wird. Häufig stehen die Klagen über Schlafstörungen im Vordergrund der Beschwerden, die den Kranken zum Arzt treiben.

Die Verordnung chemischer Schlafmittel führt nur ausnahmsweise zum Ziel, und nur das

heftige Drängen der Patienten nach augenblicklicher Linderung erklärt ihre Beliebtheit; sie sollten nur dann angewandt werden, wenn es gilt, durch vorübergehende Hemmung oder Ausschaltung der Hirnrindentätigkeit dem Organismus Zeit zur Sammlung neuer Kräfte zu geben. Die Grundlage jeder eigentlichen Behandlung muß die planvolle psychische Beeinflussung bilden, und diesem Zwecke muß alles angepaßt werden, was mit dem Kranken geschieht, so schon gleich zuerst die Form der anamnestischen Fragen (erbliche Belastung!), fernerhin die Art der Untersuchung und alle Aeußerungen über den Befund und die Prognose. Die Untersuchung muß so gründlich wie möglich vorgenommen werden, und es empfiehlt sich, über etwa vorhandene organische Störungen nicht ganz zu schweigen, sondern dem Kranken die nötige Aufklärung in ruhiger Form zu geben. Meist finden sich ja aber keine anatomischen Veränderungen der Organe und dann wirkt die Versicherung, daß kein körperliches Leiden vorliegt, um so beruhigender, je sorgfältiger die vorausgegangene Untersuchung war. Liegt keine körperliche Krankheit vor, die spezielle Vorschriften nötig macht, so wird die Behandlung der Schlaflosigkeit nach den Grundsätzen zu regeln sein, die für die Behandlung der Nervosität überhaupt gelten. Es ist also in erster Linie die Lebensweise zu regeln und auf die Abstellung unzweckmäßiger Gewohnheiten hinzuweisen (übermäßige Spaziergänge, übertriebene Wasserkuren, Lektüre in der Nacht!).

Fast immer wird man von physikalischen Hilfsmitteln in irgend einer Form Gebrauch machen. Klimatische Einwirkungen sind nur selten von ausschlaggebender Bedeutung, doch ist es oft notwendig, den Kranken aus seiner Umgebung zu entfernen, und dann eignet sich das waldige Mittelgebirge für ihn am besten. Wasser wird vorteilhaft in Form des verlängerten lauwarmen Bades oder auch der feuchten Einpackung in ihren verschiedenen Formen angewendet. Ganz hervorragend beruhigend und weit günstiger als Spaziergänge wirkt das Liegen an freier Luft. Die Elektrizität spielt heute nicht mehr die große Rolle wie früher, kann aber mit Nutzen verwendet werden; besonders der Büschelstrom der Influenzmaschine wirkt meist günstig, während der galvanische Strom manchmal unangenehme Empfindungen verursacht.

Allen physikalischen und chemischen Mitteln weit überlegen ist die Hypnose, die ganz besonders in solchen Fällen zum Ziele führt, in denen es an der Fähigkeit mangelt, die Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren. Hier empfiehlt es sich, die Kranken zunächst Ruheübungen machen zu lassen, derart, daß sie bequem liegend, versuchen sämtliche Muskeln zu entspannen; der Uebergang zum hypnotischen und dann auch zum natürlichen Schlaf findet sich danach leicht. Eine solche Uebungstherapie fügt sich zwanglos der allgemeinen psychischen Behandlung ein, deren Ziel es ist, die inneren Ursachen seelischer Erregung aufzufinden und zu beseitigen und die Empfindlichkeit gegen äußere Störungen herabzusetzen. Der Arzt muß hierbei oft zum Erzieher werden, um dem Kranken die innere Selbständigkeit und Festigkeit wiederzugeben, deren er bedarf um seinen Platz im Leben auszufüllen.

(Schweizer Frauenzeitung.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Quiéry (Frankreich), Januar 1908.

Herrn Dr. Imfeld,
Institut Sauter, Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Ich möchte Ihnen von Folgendem Mitteilung machen: Herr und Frau Lebez in Coudry