Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 11

Artikel: Was tun wir, wenn wir schlecht schlafen können?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553375

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: 16.07.2025

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

Was tun wir, wenn wir schlecht schlafen können?

Wenn mir Freunde berichten, dass sie einfach nicht gut schlafen können, dann habe ich oftmals die Frage gestellt, ob sie überall die gleiche Schlafstörung haben. Wenn sie mir dann bestätigen, dass sie anderenorts, in einem Hotel oder bei Freunden, sehr gut schlafen können, aber daheim einfach nicht, dann habe ich empfohlen, einmal das Bett im Schlafzimmer umzustellen. Interessanterweise habe ich auf meinen Ratschlag von Erwachsenen und Kindern schon oft die Bestätigung bekommen, dass sie nach dem Umplazieren des Bettes im Schlafzimmer oder gar in ein anderes Zimmer, wieder gut schlafen konnten. Wenn dem so ist, dann müssen wir der Sache auf den Grund gehen.

Störzonen geophysikalischen Ursprungs

Vielleicht sind Wasseradern und dementsprechende, man kann vielleicht sagen, elektromagnetische Spannungen die Ursache. Vielleicht spielt dabei, wie Spezialisten sich ausdrücken, ein Globalgitter nach Hartmann eine Rolle. Ich habe seinerzeit die Angehörigen von Manfred Curry kennengelernt und habe dort auch gesehen, dass ein Curry-Netz, wie man sich in Fachkreisen ausdrückt, der Grund für Schlafstörungen sein könnte. Je sensibler der Mensch ist, um so mehr können elektromagnetische Einflüsse in seinem Schlafzimmer, aber auch im Arbeitszimmer, störend wirken.

Negative Einflüsse gebräuchlicher Gegenstände

Ärzte, die biologisch eingestellt sind, behaupten, dass viele moderne Apparate, die man in Schlaf- und Arbeitszimmern stehen hat, auch fluoreszierende Radiowecker und so weiter elektromagnetisch stören können. Deshalb empfehlen solche Ärzte auch nachts keine Quarzuhren zu tragen, da diese dazu beitragen können, den Schlaf zu stören. Von Kinderärzten weiss ich, dass sie Plastikspielzeuge, Plastikpuppen – alles was in einem Kinderzimmer oder Bett an Plastikmaterial vorhanden war – wegschaffen liessen, um eine Besserung des Schlafes zu erreichen.
Von einem bekannten Arzt habe ich gehört, dass er Quarz- und Batterieuhren auch aus dem Badezimmer verbannt. Auf jeden Fall ist es gut, wenn man bei Schlafstörungen im erwähnten Sinn versucht, alle elektromagnetischen Einflüsse zu beseitigen.

Heilkräuter, die den Schlaf fördern

Ausserdem kann man immer noch mit guten, schlaffördernden Heilkräutern, beispielsweise mit Zitronenmelisse, Passiflora oder Hopfen als Tee zubereitet, nachhelfen. Ein Auszug vom blühenden Hafer (Avena sativa) wirkt nervenberuhigend und ist zugleich ein gutes Schlafmittel. Nicht zuletzt kann ein schwacher Baldriantee oder ein paar Baldriantropfen (Valeriana) die Einschlafbereitschaft fördern.

Für leichte Nahrung sorgen

Es versteht sich von selbst, dass man von einer üppigen Eiweissnahrung und schwerverdaulichen Speisen Abstand nimmt. Man sollte frühzeitig das Abendessen zu sich nehmen, möglichst Salat- oder Fruchtnahrung mit ein wenig Vollkorn- oder Knäckebrot und als Getränk eine Tasse Getreidekaffee.

Das Gemüt beruhigen

Es ist zwar schwierig, aber man muss es lernen, die täglichen Sorgen und Aufregungen abzuhalten. Beruhigende Musik auf sich wirken zu lassen hilft ebenfalls weiter. Auf keinen Fall dürfen aufregende Fernsehsendungen das Gemüt weiter aufwühlen. Wir kommen heute in der rastlosen Zeit nicht darum herum, in unserem Familienkreis und in der näheren Umgebung Voraussetzungen für ruhige Schwingungen zu schaffen, die unser Nervensystem beruhigen und entspannen. Wenn wir den Anforderungen des Tages – und es wird immer mehr von uns verlangt – gerecht werden, dann brauchen wir einen erlabenden Schlaf.