

# Vorbedingungen eines gesunden Schlafes

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1916)**

Heft 3

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

sehr heftiges Scheuern mit harter Bürste mag ja wohl nachteilig für die zarten, schwachen Kinderzähne sein, aber kein Einsichtsvoller wird derartiges ja auch verlangen. Vor allen Dingen soll man den Mund gründlich ausspülen, wenn möglich nach jeder Mahlzeit, und, wer dazu keine Zeit oder Lust hat, mindestens morgens und abends. Einige Tropfen Myrrhentinktur im Spülwasser wirken erfrischend auf das Zahnfleisch, tragen zur Erhaltung und Kräftigung der Zähne bei und sind ein durchaus billiges Mittel, das alle kostspieligen Mundwasser ersetzt.<sup>1)</sup> Mit der Zahnpflege im vorgerückten Alter, wenn die Zähne bereits schadhast geworden sind, zu beginnen ist falsch; von Kindheit auf, und zwar von allerfrühester, muß damit begonnen werden. Die Kinder müssen daran fest gewöhnt werden, wie an das Waschen von Gesicht und Händen. Zurückgebliebene Speisereste gehen in Gährung über und zerstören langsam, aber sicher den Zahn. Endlich liegt der Nerv bloß, unerträgliche Schmerzen stellen sich ein, und dem Zahnarzt, der nun um Hilfe angegangen wird, bleibt oft nichts anderes übrig, als den kranken Zahn auszuziehen. Wäre derselbe beizeiten in Behandlung gekommen, hätte er vielleicht noch auf Jahre hinaus erhalten bleiben können. Gute, gepflegte Zähne sind eine Zierde, die wesentlich zur Verschönerung beiträgt. Angesteckte Zähne oder gar Zahnlücken entstellen das schönste Gesicht; ein künstliches Gebiß ist wohl ein genügender Ersatz, die Gesundheit betreffend, kann aber mit einem eigenen, wohlerhaltenen in keiner Weise gleichgestellt werden. Nicht nur Mangel an Pflege ist es, was die Zähne oft frühzeitig zum Verfall bringt, vielfach tragen andere häßliche Angewohnheiten dazu bei.

<sup>1)</sup> Am Besten benützt man zur Reinigung der Zähne Sauter's Zahnwasser. (Die Red.)

Wozu müssen die armen Zähne nicht immer erhalten! Oft werden sie als Hammer oder Zange benutzt beim Nüsseaufknacken oder Zerklleinern sonstiger harter Dinge; ja, auch als Schere werden sie gebraucht, denn viele sägen oder schneiden gewöhnheitsmäßig nicht nur den Faden damit ab, nein, leider auch die Nägel! Solche grausame Behandlung lassen sich die Zähne natürlich auf die Dauer nicht gefallen; einer beginnt langsam in Verfall zu geraten, und ist der Anfang erst einmal gemacht, so ist das Zerstörungswerk schnell vollendet! Darum vernachlässige niemand seine Zähne!

(Die Sonne.)



## Vorbedingungen eines gesunden Schlafes.

Je mehr in unserer Zeit die Anspannung des Geistes und der Nerven wächst desto größer wird auch die Zahl der Leute, welche an Schlaflosigkeit leiden. Daraus erklärt es sich, daß jetzt kaum eine Woche vergeht, in der nicht irgend ein neues Schlafmittel auf den Markt gebracht wird, und die Zahl der Rezepte, die der einzelne zur Beförderung des Schlafes geben zu können meint, ist geradezu Legion. Der eine macht vor dem Zubettegehen gymnastische Uebungen, der andere glaubt nicht gut schlafen zu können, wenn er nicht vorher so und so viel Aepfel verzehrt hat; der dritte muß zu demselben Zweck bestimmte Waschungen mit sich vornehmen usw.

Man sollte denken, daß es schwierig ist, überhaupt noch etwas Neues in dieser Hinsicht zu sagen. Eine ganz nützliche Zusammenstellung

der Dinge, auf die man achten sollte, wenn man gut schlafen will, bringt Dr. Dabbs in der Wochenschrift „English Mechanic“. Nachdem die Rücksichten auf genügende Lüftung des Schlafzimmers und auf ein leichtes Abendessen in nicht zu kurzer Zeit vor dem Zubettgehen als selbstverständlich erwähnt worden sind, gibt der Arzt noch folgende Anordnung: Sei aufmerksam auf alle Gashähne in deiner Wohnung und sieh zu, daß sie nicht undicht oder gar offen stehen. Laß keine Gasflamme in der Nacht brennen, denn sie verdirbt die Luft in außerordentlichem Grade.

Hüte dich vor einer Ueberempfindlichkeit gegen Geräusche, denn in dieser verwickelten hastigen Welt wird es selbst zur Nachtzeit selten irgendwo ganz ohne Geräusche abgehen. Deine Ruhe muß in dir selbst sein. Wer einen leichten Schlaf hat, kann trotzdem gut schlafen. Was man die Tiefe des Schlafes nennt, ist noch kein Merkmal einer vollkommenen und erquicklichen Ruhe. Bemühe dich nicht darum, die Schlafzimmern künstlich zu verdunkeln, sondern schließe wenigstens das natürliche Licht nicht aus. Laß es ungehindert durch die Fenster eintreten, und gewöhne dich dabei zu schlafen. Trinke und benutze viel Wasser und atme große Mengen reiner Luft.

Es ist ein Unsinn zu sagen, Nachtlust sei unter allen Umständen schädlich. Die Luft in einem Zimmer, dessen Fenster dicht verschlossen sind, würde auch Nachtlust sein, aber diese Nachtlust ist weitaus schädlicher als irgendwelche sein kann, die aus dem Freien hereinkommt.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)



## Korrespondenzen und Heilungen.

Wien, 16. September 1915.

Herrn Direktor

der Sauter'schen Laboratorien

in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor!

Beehre mich, Ihnen folgende Mitteilung über die wunderbare Kraft der Sauter'schen homöopathischen Mittel zu machen.

Da ich vor einigen Monaten an einer sehr heftigen **Nierenentzündung** litt, habe ich Ihre wertigen Heilmittel angewandt und dieselben neuerdings hochzuschätzen gelernt. Ich litt die heftigsten Schmerzen, so daß ich weder stehen, sitzen, noch liegen konnte. Bei diesen krampfhaft sich wiederholenden Schmerzen, bei welchen ich mich im Bette herumwälzte und laut schreien mußte, nahm ich Febrifuge 1, Angioitique 1, Lymphatique 1 und Nerveux innerlich, und wandte äußerlich Angioitique 2, Febrifuge 2, und Gelbes Fluid in breiten warmen Umschlägen an, welche außerordentlich gute Dienste leisteten.

Schon wenige Stunden nach der Einnahme der obengenannten Mittel in der ersten Verdünnung milderte der Schmerz sich insoweit, daß man, ohne mir bei dem nötigen Umwenden im Bett, Schmerzen zu verursachen, die Umschläge wechseln konnte. Diese großen Umschläge, im Verein mit der Lösung zum Trinken, waren ungemein wohlthuend und nach Verlauf eines halben Tages blieben die Schmerzen ganz weg. Die innerliche Anwendung von Angioitique 1,