

Schlaflosigkeit

Autor(en): **Moser, P.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1037758>

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.

hierüber sollten sie aber nicht ängstlich sein, im Gegenteil sich freuen. Die Wasserkur will ja ausscheidend wirken; ist sie ja allein schon durch ihren Einfluß auf die Blutzirkulation ein prachtvolles harntreibendes Mittel, um so viel mehr noch, wenn ein harntreibender Tee dazu verordnet wird. Bei Blasenkatarrh und Nierenleiden leistet der Zinnkrauttee Hervorragendes. Einmal sah ich auch eine vorzügliche Wirkung bei Nierensteinleiden. Ein Patient hatte sehr viel unter Nierensteinkoliken zu leiden. Nach Ansicht seiner behandelnden Aerzte hatte nur eine Operation Aussicht auf Erfolg. Da gebrauchte der Kranke eine Wasserkur und trank fleißig Zinnkrauttee. Und eines Tages ging der Stein völlig schmerzlos ab, und seitdem ist kein Rückfall mehr eingetreten.

Milder in ihrer Wirkung ist die Erdbeere (*Fragaria vesca*) und ihre Blätter. Die Erdbeere ist bei uns überall in sonnigen Waldungen zu treffen. Sie blüht von April bis Juni. Die eirunden und gezähnten Blätter werden im Mai gesammelt. Kneipp empfiehlt die Erdbeerkur zur Blutreinigung, besonders bei Gries- und Steinleiden. Der Erdbeerblätterttee ist nicht nur ein sehr wohlschmeckender und billiger Ersatz des chinesischen Tees, namentlich in Verbindung mit Waldmeister, sondern er hat auch bei Nieren- und Blasenleiden eine vorzüglich harntreibende Wirkung. Joachim Camerarius schreibt in seinem Kräuterbuch (1586) über den Erdbeerblätterttee: „... es führet aus das Gries und den Stein, treibet fort den verstandenen Harn und heylet die Geschwüre der Niere“.

Allgemein bekannt ist die Heckenrose (*Rosa canina*), auch Hagebuttenstrauch genannt. Sie blüht im Juni und Juli, die Früchte reifen Ende September und im Oktober. Das Mark der Früchte gibt eine vorzügliche Marmelade, die gut getrockneten Früchte oder auch die

Kernchen allein einen guten Tee. Hagebuttentee ist gut und mild für Nieren und Blase; er treibt Wasser, reinigt die Niere und Blase von Rückständen und verhütet dadurch Gries- und Steinbildung.

Wachholder (*Juniperus communis*) wächst meist als Strauch. Seine Blüte fällt in die Monate April und Mai. Die reifen Beeren werden im Herbst gesammelt. Sie schmecken harzig gewürzhaft, bitterlich süß und haben angenehmen Geruch. Gar vielseitig ist ihre Verwendung als Räuchermittel, zur Magenkur. Uns interessiert vor allem die harntreibende Wirkung. Bei Stein und Gries, bei Nieren- und Leberleiden haben die Wachholderbeeren seit alters einen guten Ruf. Die jungen Sprossen des Wachholderstrauches sind als Tee ein bewährtes Mittel bei Anfängen der Wassersucht und zur Reinigung des Blutes.

Ein Tee von Zinnkraut, Erdbeerblättern, Hagebutten und Wachholderbeeren ist ein vorzügliches Unterstützungsmittel der Wasserkur. Besonders empfehlenswert halte ich diesen Tee für ältere Patienten, bei denen sich schon Zeichen der Gefäßveränderung (Arteriosklerose) bemerkbar machen, dann auch für alle diejenigen, welche zur harnsauren Diathese, also zu Gicht und Rheumatismus disponiert sind. Bei diesen Krankheiten spielt die Harnsäure eine sehr große Rolle, und unser Bestreben muß sein, dieselbe aus dem Körper auszuleiten. Für Nieren- und Blasenkrankte ist ein Tee von Zinnkraut und Hagebutten von bester Wirkung.

(Kneipp-Blätter.)

Schlafllosigkeit.

Aus unsere Kinderkrankheiten von P. Moser.

Ein gesundes Kind muß von Geburt an viel, aber auch ruhig und sanft schlafen; je älter

es wird, desto weniger Schlaf hat es nötig; immer aber muß sein Schlaf ruhig und erquickend sein und wenn es so recht gesund ist, erwacht das Kind mit Lachen, d. h. wer es zuerst nach dem Erwachen ansieht, den lacht es an. Das ist das rechte Wohlfsein. Ein gesundes Kind muß auch leicht und sanft, d. h. ziemlich schnell einschlafen, sein Atem muß ruhig gehen, kein Zucken an Armen und Beinen oder Gesichtsmuskeln soll bemerkt werden, wenn der Schlaf ganz gesund ist. Will aber ein Kind nicht einschlafen, so hat das seine Ursachen. Es kann zu hoch liegen mit dem Kopf, auch zu tief oder zu warm oder zu hart; irgend ein Band an dem sogenannten Kinderzeug (oder den Kleidungsstücken) kann es drücken, ein Knopf an dem Fäckchen u. dergl. Auch die Mutter trägt bisweilen die Schuld, wenn die Kinder schlaflos sind; denn was die Mutter genießt, wirkt auf das Kind. Hat sie Nachteiliges gegessen oder getrunken, so wird das Kind dadurch eine schlaflose Nacht haben und die Mutter wahrscheinlich mit, ein Fingerzeig, ja recht einfach und naturgemäß zu leben. Der Bohnenkaffee ist auch häufig schuld daran, daß die Kinder nicht recht einschlafen.

Das Mittel, womit man am meisten der Schlaflosigkeit entgegenwirkt, ist Nerveux, und nur, wenn das Kind ein rotes Gesicht zeigt, Lymphatique 1. Glaubt man, daß Blähungen und Leibschmerzen die Ursachen sind, so gibt man Purgatif vegetal. Gewöhnlich genügt eine einzige Gabe von 2 Körnchen, die Schlaflosigkeit zu heilen. Man wendet allerhand Mittel an, die Kinder zum Schlafen zu zwingen; folgende davon sind aber verderbliche: Gewissenlose Ammen und unvernünftige Mütter kochen Mohnsamen und geben davon den Kindern teelöffelweise ein. Darauf schlafen sie fest, werden aber in der Regel krank und gehen durch Krämpfe zu Grunde. Die Pflegerin hat

dann das Kind auf dem Gewissen und wird am jüngsten Tag ihren Lohn dafür bekommen. Ich habe unlängst Fälle beobachtet, wo Mohnsamen bei Kindern viel angewandt wurde, aber immer gefunden, daß da, wo des Kindes Natur dieses Gift überwand, ein schwachköpfiges oder sogar blödsinniges Kind entstanden ist. Ich habe auch Frauen gesehen, die sich ein Geschäft daraus machten, jungen Weibern das Mohnabkochen zu lehren. In einem Falle (in D.) hörte ich zu, wie eine alte Frau in einer Wirtschaft die junge Wirtin belehrte, ihrem Kinde das Schlafen mit Mohnsamen beizubringen; dabei sagte sie: „Ich habe zehn Kinder gehabt und sie haben alle „Maarsamen“ (Mohnsamen) bekommen.“ Ungerufen fragte ich dazwischen, wie viel denn von ihren Kindern noch lebten. Ich bekam zur Antwort: „Drei“, die übrigen wären am „Zahnen“ gestorben. Daß ich die junge Wirtin eines Besseren belehrte, versteht sich von selbst. — Ein weiteres Mittel, womit man die Kinder zum Schlafen bringen will, sind die schädlichen Wiegen. Da wird das Kind hineingebunden, ob es will oder nicht und wird so lange hin- und hergeschüttelt, bis es vor Schwindel die Augen nicht mehr öffnen kann und vor Müdigkeit und Schreien einschläft! Hartherzige Mütter stellen dann ein größeres Kind an die Wiege und gehen fort und lassen das Kleine unbarmherzig schreien, bis es müde ist. Wenn nun solche Wiegen auch noch schlechte Läufer haben, die nicht rund beschnitten sind, und nicht zart auflaufen, so daß man sie oft durch 2, 3 Stockwerke klopfen hört, wenn sie in Bewegung sind, so ist solches Schütteln der unruhigen Kinder doch eine arge und gefährliche Verfündigung, wodurch sogar eine systematische Gehirnerschütterung bereitet werden kann. Man vergißt dabei, daß man durch eine solche Gewöhnung des Kindes sich selbst nur eine Last auferlegt, weil die Kinder

dann nicht anders als durch langes Wiegen einschlafen. In neuerer Zeit sind die Kinderwägelchen statt der Wiegen benutzt worden, die Kinder hin und her zu fahren; die Richtung dabei kann ja nur gegen den Kopf und gegen die Füße des Kindes gehen, was gewiß nicht natürlich ist. Das Natürlichste ist, wenn ein Kind wach wird, es sofort aufzuheben und sich mit ihm zu beschäftigen, bis es müde wird und seine Augen zum Schlafen sich senken; dann schläft es, in sein Bettchen gelegt, von selbst ruhig ein. Will man ihm aber ein Bene tun, so trägt man es zwei bis dreimal im Zimmer hin und her, wobei es nicht einmal nötig ist, ein Wiegenlied zu singen, wie z. B. „Schlaf, Kindchen, schlaf usw.“ Es ist ja ein deutscher Brauch, daß die Mutter ihrem Liebling, wenn sie ihn zum Schlafen bringt, ein Wiegenliedchen singt, gleichsam, als wollte sie ihm zum Traume nicht Unangenehmes mitgeben, sondern Angenehmes.

Schreien der Kinder.

Aus unsere Kinderkrankheiten von P. Moser.

Wenn ein Kind gehörig genährt und vorchriftsmäßig rein gehalten wird und gut gehadet ist und dennoch durch Schreien seine Umgebung stört, so ist das ein Zeichen von innerem Unwohlsein oder äußerem Unbehagen und muß geheilt werden. Man kann sagen, daß Kinder unter einem Jahre eigentlich nie ohne Grund schreien, denn sie wissen kaum, daß sie das Leben haben; wächst ja erst mit den Zähnen der Wille, und mit diesem kommt die Unart, warum auch die Erziehung des Kindes beginnen muß, wenn das Kind anfängt, laufen zu lernen.

Wenn ein Kind ohne sichtbare Ursache schreit, so beachte man erst seine Bettung, ob es nicht

zu fest zugedeckt oder gar geschnürt ist, ob es vielleicht zu warm liegt oder zu naß, ob es von Winden oder Stuhlverstopfung gequält wird oder sogar von einer Stecknadel gestochen ist, die ins Kinderzeug gekommen sein kann, oder ob es kalte Füße und einen heißen Kopf hat. Selbst die Handteller fühle man an, ob sie heiß sind. Findet man solche Uebelstände, so sind sie ja leicht zu beseitigen, andernfalls muß das Uebel ein innerliches sein. Ich habe Mütter gesehen, die so unvernünftig waren, ihr kleines Kind des Schreiens wegen zu schlagen oder hin und her zu werfen, zu schelten und dabei zu räsonnieren oder zu fluchen. Das ist eine Rohheit und einer solchen Mutter gebührte Strafe, weil sie so ungeduldig ist; Geduld muß der Mensch überall haben und bei jedem Kinde schon von der Wiege an. Selbst der Durst kann ein Kind zum Schreien bringen, den man doch durch einige Tropfen Wasser löschen kann. Eine richtige Mutter findet allemal den Grund, aus welchem ihr Kind schreit und weiß dann auch in der Regel sofort abzuhelfen. Bemerket man an dem Kinde trockene Hitze mit Unruhe, so hilft Purgatif vegetal, alle 3 Stunden ein Körnchen trocken gegeben; ist aber Unruhe ohne Hitze vorhanden, so soll man Lymphatique 5 ebenso anwenden. Auch Ohrenschmerzen bringen Kinder zum Schreien; man bemerkt solche daran, daß das Kind sich mit dem Kopf gewöhnlich auf die franke Seite legt und viel reibt, oder wenn es die Händchen frei hat, nach den Ohren greift oder doch greifen will. In solchen Fällen helfen Sauter's Ohrzäpfchen, und gewöhnlich ist dabei eine Wange rot, die andere nicht. In der Regel ist eine einzige Gabe, 1 Ohrzäpfchen, genügend, den Schmerz zu heilen. Fühlt der Kopf des Kindes sich heiß an, wobei dann auch die Augen trüb oder glanzlos sind, und wenn auch in den Handtellern Hitze zu spüren ist, so hilft