

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 3

## Inhaltsverzeichnis

### **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**

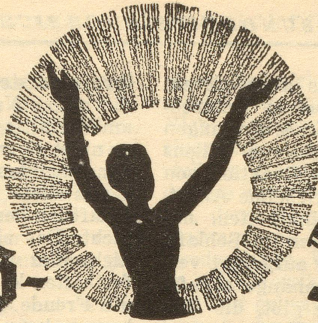
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 06.10.2024

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland Fr. 4.80 Ausland Fr. 6.—	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	---	---	---

AUS DEM INHALT: 1. Des Schlafes Segen. / 2. Der Schlaf. / 3. Eine eigenartige Wanderung. / 4. Gefährliche Uebergänge. / 5. Erdstrahlen. / 6. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung beginnender Schwermut. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Zuverlässige Hilfe bei Gallenkolik; b) «Der kleine Doktor» wird beurteilt.

## Der Schlaf

### Seine Beziehung zum Alltag

Bereits haben sich viele denkende Menschen, darunter auch berühmte Wissenschaftler, mit dem Problem des Schlafes befaßt, aber gleichwohl ist dieses eigenartige, geheimnisvolle Wunder noch nicht ergründet worden, wie so vieles andere, das der Schöpfer in die Natur gelegt hat. Wenn wir oft in die Nacht hinein hinter dringenden Arbeiten sitzen, können wir dabei dermassen ermüdet werden, daß uns vorkommt, wir könnten uns von der Erschöpfung nie mehr erholen. Wie erstaunt sind wir aber nach einem guten, wenn auch vielleicht kurzen Schlaf, daß unser Denkvermögen wieder frisch und neugestärkt ist. Was ist der Schlaf? Dieses Wunder zu ergründen, reizt uns immer wieder.

Oft schon habe ich Tiere beobachtet, wenn sie schlafen. Wie ausgelöst und entspannt liegen sie da, wenn sie sich wohl behütet fühlen. Wie anders aber benehmen sie sich wenn sie innerlich erregt sind. Ich erinnere mich da an einen Hund, der tags zuvor mit einer Katze eine aufregende Episode erlebt hatte. Die ganze innere Spannung und Unruhe beherrschten ihn noch im Schlafe. Er gab eigenartige Laute von sich und plötzlich begannen sich seine Beine zu bewegen, als ob er rennen würde, wiewohl er auf der Seite lag und fest schlief. Die Muskeln waren angespannt, die Unruhe schien ihn sichtlich zu plagen und der Widerhall des seelischen Erlebens beherrschte seinen ganzen Schlaf.

Auch bei Menschen konnte ich ähnliche Beobachtungen machen, weshalb ich zur Ueberzeugung kam, daß der Schlaf stark von dem abhängig ist, was wir tags zuvor oder in der jüngsten Vergangenheit erlebten. Die Tiefe des Schlafes, wie auch sein erholender und entspannender Wert werden dadurch stark beeinflusst. Im Schlafe, also im unbewußten Zustande spielt sich demnach gewissermaßen das Echo, der Widerhall von dem ab, was wir bei vollem Bewußtsein erlebten. Aufregung, Sorgen und Hast können unser ganzes Leben und Sein so stark durchdringen, daß wir nicht imstande sind, uns in Ruhe wieder zu finden, und dieser Zustand macht sich im Schlafe insofern geltend, daß er nicht so erlabend und aufbauend ist, wie er es sein könnte, wenn wir zuvor alle kraftraubenden Einflüsse abschütteln würden. Oft werden wir uns unserer innern Erregtheit gar nicht bewußt, oder es mag uns überhaupt nicht bekannt sein, daß wir durch bewußtes Entspannen und innere Gelassenheit den Schlaf äußerst günstig beeinflussen können.

### Träume

«Träume sind Schäume», so sagt es der Volksmund, und es ist richtig, wenn wir uns durch Träume nicht beein-

### DES SCHLAFES SEGEN

*Im Winter, wenn des Tages Licht  
Nur spärlich durch die Wolken bricht,  
Wenn es am Abend rasch verschwindet,  
Am Morgen sich erst spät einfundet,  
Sitzt gerne man beim Lampenschein,  
Schläft morgens in den Tag hinein. —  
Doch, wenn die Vögel wieder singen,  
Die Strahlen früh das All durchdringen,  
Dann ändert sich des Tages Lauf,  
Das Morgenlicht weckt früh uns auf.  
Und diese Stund', noch unberührt,  
Weiß, daß ihr unsre Lieb gebühret.  
Wir legen gern in ihren Glanz  
Den Frieden unsres Herzens ganz,  
Denn, wenn der volle Tag erscheint,  
Er sich mit Pflicht und Mühe einet  
Und erst, wenn er sein Werk vollbracht,  
Wenn wieder uns umfängt die Nacht,  
Ist satt er von den vielen Lasten  
Und möchte darum gerne rasten.  
Er wirft die Bürde von sich weg,  
Nimmt Abschied auf dem letzten Steg  
Und läßt uns müd', erschöpft nun stehen,  
Bis neu die Morgenlüfte wehen. —  
Was tun? — Ein Wunder stellt sich ein,  
Der Schlaf lockt uns so freundlich fein,  
Daß wir in seine Arme sinken  
Und ungestört die Ruhe trinken.  
Das Dasein ist wie weggefegt,  
Im Schlaf sich auch kein Blättchen regt,  
Doch, wenn dies Wunder plötzlich endet,  
Sich auch das Leben wieder wendet,  
Denn neu gestärkt du wachest auf,  
Beginnest froh des Tages Lauf.  
So ist es gut, so war es immer,  
Und kaum mit einem blassen Schimmer  
Denkst du darüber einmal nach,  
Weil es an Dank dir ganz gebracht. —  
Wenn aber du den Schlaf als Segen  
Erkannt hast auf des Lebens Wegen,  
Dann gibst du auf ihn treulich acht,  
Weil er dich selber gut bewacht.  
Hast du ihn unachtsam verloren,  
Wirst du auch nicht wie neugeboren  
Dich freu'n, vom Lager aufzusteh'n,  
Dann ist dein Leben nicht mehr schön. —  
Drum geh dem Schlaf mit seinem Segen  
Jedweden Abend froh entgegen.*