Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 8

Artikel: Die Pflege des Schlafes
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554788

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: 15.07.2025

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

Stück Seife mehr nützen als der Luxus von Television und Radio. Es ist nicht zu widerlegen, dass viele Krankheiten, vor allem Seuchen, durch Mangel an notwendigen hygienischen Vorkehrungen verschleppt werden.

Auch bei uns in der Schweiz herrscht nicht immer das richtige Gleichgewicht in wichtigen hygienischen Forderungen. Ich habe im Laufe der Zeit viele ältere Leute kennen gelernt, die vor einer Badewanne eine eigenartige Scheu bekundeten, weil sie noch nie in ihrem Leben mit einer solch nützlichen und notwendigen Einrichtung bekannt geworden sind. Manch ein wohl begüterter Mann hätte schon vor Jahren umsichtiger gehandelt, wenn er für sich und seine Familie gesunde, hygienische Wohnverhältnisse eingerichtet hätte, statt mit sichtbarer Genugtuung sämtliche Ersparnisse nur auf die Bank zu tragen. Bestimmt wäre dies für ihn von grösserem Wert gewesen, wenn man bedenkt, dass die Teuerung der heutigen Zeit statt langsam zu versickern, stetig fortschreitet. Gesundes Wohnen mit all den notwendigen Einrichtungen einer modernen Hygiene sollte mit gesunder Ernährung unbedingt Schritt halten können, denn es ist dies zur Wahrung und Hebung unserer Gesundheit gewiss ebenso wichtig und bedeutungsvoll. Was daher zur notwendigen Hygiene für uns finanziell nicht unerschwinglich ist, sollten wir uns anschaffen, bevor wir an unser Bankkonto, an Television, an ein Auto und dergleichen technische Errungenschaften denken. Das Glück unserer Familie hängt von geistiger und körperlicher Gesundheit ab und diese erlangt man durch vernünftige Lebensweise, und zwar nicht nur in der Wahl zweckmässiger Einrichtungen und gesunder Ernährung, sondern vor allem auch in der sorgfältigen Beschaffung geistiger Speise. Televisions- und Radioprogramme wahllos auf sich und seine Kinder bis spät in die Nacht hinein einwirken zu lassen, gehört nicht zur geistigen Hygiene, die für unsere Gesunderhaltung bestimmt von ebenso grosser Bedeutung ist, wie die rein körperliche. Sie sollte bei weiser Einsicht im Gegenteil sogar den ersten Platz in unserem Leben einnehmen.

Die Pflege des Schlafes

Früher wusste man das Wunder des Schlafes zu schätzen, indem man seiner Forderung nachkam. Sobald der letzte Dämmerschein erloschen war, legte man sich so rasch als möglich zur Ruhe, wodurch man der Übermüdung ohne weiteres Vorschub leisten konnte. Das elektrische Licht ermöglicht es uns heute ohne weiteres, den Tag beliebig zu verlängern, sei es, dass man noch arbeiten muss oder sei es, dass man noch etwas Schönes erleben möchte, denn das Leben eilt so rasch dahin und aus Arbeit alleine kann es doch nicht bestehen! So denken viele und merken nicht, dass das Arbeiten dann die grösste Freude und Lust bedeutet, wenn wir genügend ausgeruht und gekräftigt sind. Wohl schöpfen wir wunderbarerweise sehr viel Kraft aus einigen Stunden Schlaf, noch mehr aber wird er uns stärken, wenn wir ihn richtig pflegen, indem wir ihm die notwendige Bedeutung beimessen. Früher hat man dies unwillkürlich ohne grosse Überlegung ganz einfach gewohnheitsmässig beachtet und gewürdigt, indem man frühzeitig zur Ruhe ging, um morgens ebenso frühzeitig wieder sein Tagewerk beginnen zu können. Heute hat sich alles verschoben. Wieviele Kindergärtnerinnen müssen sich heute beklagen, dass manch eines ihrer Schützlinge tagsüber müde und verschlafen ist, weil es wegen dem Fernsehen nicht frühzeitig ins Bett kam! Wenn schon die Erwachsenen den Fehler begehen, sich bis tief in die Nacht hinein vom Fernsehprogramm überwältigen zu lassen, so sollten sie doch wenigstens den Kleinen den notwendigen Schlaf beschaffen. Was brauchen schon die Kinder an all den Vorkommnissen des heutigen Lebens

teilzunehmen! Es bedeutet für sie eine viel zu grosse Anspannung und ist für sie in der Regel ein ungeeignetes, meist schädigendes Erleben, das erzieherisch denkbar ungünstige Folgen hat. Aber eben, wenn die Eltern selbst nicht mehr verzichten können, wie sollten es dann die Kinder lernen?

Weitere Schädigungen

Wer das natürliche Schlafbedürfnis immer wieder bricht, um den Tag in die Nacht hineinzuziehen, muss sich nicht wundern, dass dadurch seine Körper- und Nervenkräfte abnehmen können. Suchen wir die Übermüdung zudem noch mit Betäubungsmitteln zu überbrücken, dann schaden wir uns damit noch weit mehr. Dadurch, wie auch durch verschiedene Krankheitserscheinungen kann es vorkommen, dass sich unser Schlaf rächt und sich nicht mehr unmittelbar nach unserem Zubettgehen einstellt. Stundenlang können wir deshalb wach liegen müssen und uns von den verschiedenartigsten Sorgen quälen lassen. Schliesslich greifen die meisten in einem solchen Falle zu narkotischen Schlafmitteln, was die Schwierigkeit im Augenblick beheben mag. Gewöhnt man sich aber an diese ungünstige Lösung, dann hat man den Grund zu neuen Schädigungen gelegt, und schliesslich helfen alle Mittel nicht mehr. Der Schlaf kann nur noch mit grösster Mühe erkauft werden und seine stärkende Wunderwirkung verliert sich immer mehr. Das geht an unserem Tagewerk und unserer sichtbaren Leistungsfähigkeit nicht unbemerkbar vorüber, sondern prägt sich merklich darin aus. Wir sind Schwierigkeiten viel weniger gewachsen; wir vollführen unsere Pflichten mit einer gewissen Unlust und sind körperlichen Schwächen weit mehr preisgegeben.

Jeder andauernde Raubbau wirkt sich ungünstig auf unser Schlafvermögen aus. Auch eine verkehrte Ernährungs- und Lebensweise beeinflusst dieses kostbare Gut auf schädigende Weise. Wir glauben das Rad der Zeit nicht mehr rückwärts drehen zu können und sehen uns genötigt, uns vom Strom der Zeit einfach hintreiben zu lassen. Aber sind sich die Naturgesetze nicht dennoch gleich geblieben? Nur wir haben uns geändert, nicht aber sie. So ist es doch bestimmt naheliegend, sich nach ihnen zu richten und ihre Forderungen zu beachten, wenn wir die Schädigungen beheben wollen. Besser und einfacher ist es natürlich, sich vorbeugend einzustellen und nicht erst abzuwarten, bis grosse Mängel entstehen. Diese Einsicht ist sehr hilfreich, da uns die Gesetze der Natur mit vielen kleinen Vorzügen entgegenkommen. Jede Stunde vor Mitternacht wiegt nämlich in ihrer stärkenden und erholenden Wirksamkeit zwei Stunden nach Mitternacht auf. Das ist doch eine glänzende Feststellung, und wir leisten dieser wunderbaren Vorkehrung bestimmt gerne Folge, wenn wir ihren Nutzen voll einzuschätzen wissen. Wir werden durch Beachtung dieses eigenartigen Vorzuges nämlich in früher Morgenstunde frisch gestärkt und völlig ausgeruht erwachen. Das verschafft uns unwillkürlich den notwendigen Schwung, dass wir uns erfolgreich und gern den verschiedensten Pflichten annehmen, und zwar nicht nur den angenehmen, sondern auch jenen, denen wir im müden Zustande nicht gewachsen sind.

Erfolgreiche Einsicht

Wenn wir daher unser Leben meistern wollen, müssen wir unserem Schlaf durch die entsprechende Umstellung die richtige Beachtung und Pflege schenken. Beobachten wir nur einmal die Tierwelt. Selbstverständlich, ein Glühwürmchen leuchtet nur nachts, und mit ihm teilen viele andere die gleiche Lebensgewohnheit, nachts zu wachen, dafür aber am Tag zu schlafen. Wer sich aber am Tag tummelt, benötigt nachts seine erquickende Ruhe. Mit einigen Ausnahmen fällt die Vogelwelt nach dem Verschwinden des Lichts in tiefen Schlaf, um beim Erscheinen der ersten Lichtstrahlen frohgemut wieder zu erwachen. Wenn wir uns diese Norm merken, können wir ebenfalls dafür sorgen, dass wir

einen gesunden Schlaf unser eigen nennen. Indem wir möglichst zeitig schlafen gehen, können wir uns auch das Einschlafen erleichtern und uns einen möglichst ruhigen, erquickenden Schlaf verschaffen. Wer durch die Umstände gezwungen wird, längere Zeit das natürliche Schlafbedürfnis, wenn es sich einstellt zu übersehen und zu brechen, muss sich nicht wundern, wenn er plötzlich nicht mehr leicht einschlafen kann. Es ist daher naheliegend, dass er den schädigenden Einfluss in Zukunft meidet. Wer gewohnt ist durch starken Kaffee oder andere Mittel den Schlaf immer wieder zu verdrängen, wenn er sich rechtmässig meldet, wird seine treue Dienstbarkeit mit der Zeit ebenfalls schwächen oder verunmöglichen. Also heisst es auch mit dieser Unsitte brechen. Benützen wir daher in Zukunft jede Gelegenheit frühzeitig schlafen zu gehen, meiden wir zugleich Mittel, die den Schlaf erdrosseln, dann haben wir die beste Grundlage zur Erhaltung eines gesunden, ruhigen und erholungsreichen Schlafes geschaffen. Die Sorgen können wir nicht ohne weiteres aus unserem Leben verdrängen, denn sie mögen sehr anhänglich sein, wir werden sie aber nach einer ausgiebigen Nachtruhe erstaunlich leicht zu bewältigen vermögen. Jedes kranke Tier wird sich in die Einsamkeit zurückziehen, um sich wieder gesund schlafen zu können. Auch wir können durch Beachtung dieser Regel manche Krankheit leichter und rascher überwinden. Der Schlaf ist in jeder Hinsicht eine Naturnotwendigkeit, die wir nicht ohne Schaden zu ernten, umgehen können. Wenn wir uns aber an ihre einfachen Regeln halten, werden wir reichen Nutzen daraus ziehen. Es schliesst dies allerdings nicht aus, dass sich die vielseitigen Schädigungen, denen wir heute ohne unser Dazutun ausgesetzt sind, nicht auch ungünstig auf unseren Schlaf auswirken können. Oftmals mag es daher nötig werden, dass wir zu einem guten, nervenstärkenden Mittel greifen.

Zum Glück gibt es einige, die den Schlaf erfolgreich und heilsam zu unterstützen vermögen. Erst kürzlich berichtete uns ein Freund aus Australien, der sich die Neuroforcetatabletten beschafft hatte: «Es ist unglaublich, wie wunderbar diese Tabletten wirken. Meine Frau, wenn sie zu Bett geht, liegt sonst lange wach. Nachher träumt sie viel und wacht am Morgen genau so müde auf, wie sie am Abend zuvor war. Wenn sie aber vor dem Schlafengehen zwei von den Tabletten nimmt, schläft sie bald ein und erwacht am Morgen ausgeruht und erfrischt.» Dies ist so, weil diese Tabletten Stoffe enthalten, die nicht betäuben, sondern aufbauend heilen. Ein Mittel, das nur narkotisch wirkt, hat nur einen augenblicklichen, nicht aber dauernden Nutzen. Wenn es mit der Zeit seine Wirksamkeit verliert, besteht die Gefahr, dass man zu immer stärkeren Mitteln greift und sich dadurch immer mehr schädigen wird. Unterstützen wir also durch eine vernünftige Einstellung die einfachen Naturgesetze, greifen wir stets nur zu harmlosen Naturmitteln, und wir werden uns das lebenstärkende Wunder des Schlafes erhalten oder es allmählich zurückgewinnen, ganz besonders wenn wir uns auch genügend Bewegung im Freien und richtige Tiefatmungstgymnastik verschaffen.

Begegnung mit Menschen

Es ist keine Seltenheit, dass man auf seinen Reisen in ferne Länder Mischehen begegnet. Dies ist begreiflich, aber das Eheproblem wird dadurch bestimmt noch etwas schwieriger zu lösen sein. Allerhand Umstände mögen einen Menschen veranlassen, seine Heimat zu verlassen, um in völlig unbekanntem, andersgeartetem Lande Fuss zu fassen. Nicht immer entspringt dieser Entschluss wirtschaftlicher Notwendigkeit, indem die Heimat keine Arbeitsmöglichkeiten auf dem erlernten Beruf darbietet. Oft ist es ein unüberwindbares Bedürfnis, die