Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 2

Artikel: Die Hygiene des Schlafes
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969106

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

wenn man dabei bedenkt, dass diese Empfehlung den Amerikanern gilt, die bekanntlich sehr viel denaturierte Nahrung einnehmen, so dass der Apfelessig wegen der Säure eine gute Reaktion auslöst. Unsere Verhältnisse sind jedoch anders als in den Staaten, weshalb wir die Ansichten von Dr. Jarvis nicht ohne weiteres in gleicher Form anzuwenden haben, um uns dadurch nützlich zu sein.

Die Lactofermentation, also die Milchsäureerzeugung, ist etwas sehr Altes und Bewährtes. Die Molkenkuren früherer Zeiten beruhen darauf. Sauerkraut, Sauerrüben und alles, was man in eine Milchsäuregärung übergehen lässt, nimmt an Wert stark zu und ist auch viel leichter zu assimilieren. Vielseitige Erfahrung zeigt, dass die Milchsäure tatsächlich ihre grossen Vorteile besitzt. Wir erhalten dies auch immer wieder bei Anwendung von eingedickter Molke, dem Molkosan, bestätigt.

Verschimmelter Weizen und Penizillin

Wenn Dr. Kuhl verschimmelten Weizen empfiehlt, dann ist er hierin Theoretiker, denn man sollte nicht vergessen, dass verschimmelter Weizen nicht nur Penizillin, sondern auch andere, teilweise gefährliche Pilze enthalten kann. Man könnte daher mit solchem Weizen einen Menschen gesundheitlich grossen Gefahren aussetzen. Die reinen Schimmelpilze, die Penizillin entwickeln, sind nicht schädlich. Betrachten wir aber einmal verschimmeltes Brot, dessen Pilze alle Farben aufweisen, vor allem grün, schwarz und gelb. Einige davon sind harmlos, die andern aber sehr schädlich. Eine Schimmelbildung kann nur dann nützlich sein, wenn sie nach ganz genauen Richtlinien gesteuert ist, und dies ist einer Hausfrau nicht möglich, da sie verschiedene Sporen an dem Weizen hat, den sie verschimmeln lässt.

Man sollte daher nicht zu solchen Methoden greifen, denn die Gewinnung von natürlichem Penizillin ist nicht so einfach, dass es für den Hausgebrauch durchführbar wäre, da beim Schimmeln von Lebensmitteln immer Mischkulturen auftreten, von denen einige sehr schädlich sein können. Warum sich überhaupt unnötige Mühen und Schwierigkeiten bereiten, da es doch leicht ist, sich natürliches Penizillin zu beschaffen, denn bekanntlich findet man es in den Kressearten, im Meerrettich und den Moosen, somit auch im Lärchenmoos, das auch noch den Namen Usnea besitzt. Man bekommt davon nie eine Überdosierung, denn das natürliche Penizillin ist an andere Begleitstoffe gekuppelt, ist leicht assimilierbar, wird in der ersten Partie des Dünndarmes schon aufgenommen und stört deshalb die Bakterienflora in den weiteren Darmpartien keineswegs. Das reine Penizillin, das keine Ballaststoffe enthält und in verschiedenen Mengen eingegeben wird, kann dagegen den ganzen Darm benachteiligen und so eine Dysbakterie auslösen.

Die Hygiene des Schlafes

Mögen wir nun schon darüber nachgedacht haben oder nicht, auch der Schlaf stellt Forderungen der Hygiene an uns. Dies merken wir am besten, wenn wir auf Reisen aus unserer Gewohnheit herausgerissen sind. Als ich das erstemal im Urwald in einer Indianerhütte schlafen musste, hielt ich vergebens Umschau nach einer Matte oder sonst einer weichen Unterlage. Ich musste mich daher wie die Indianer wohl oder übel auf den blossen Bambusboden legen. Mein zusammengerollter Kittel konnte mir wenigstens als Kopfkissen dienen. Der einzige Komfort, der sich vorfand, war ein Moskitonetz zum Schutze gegen die Malaria-Stechmücken. Wenn mich nicht das gelegentliche Gekreisch der Affen und Papageien oder der Schrei eines verfolgten Tieres zeitweise aufgeschreckt hätten, wäre der Schlaf zwar verhältnismässig noch ganz gut gewesen, denn hartes Liegen ist eigentlich gesund. Nur wenn man die Härte des Bodens nicht gewohnt ist,

dann kann sie den Knochen schon etwas Schmerzen zufügen. Gleichwohl habe ich in jener Hütte besser geschlafen als später einmal in einem Farmerbett, das so weich war, dass ich das Gefühl hatte, ich müsste in einem Berg von Daunen versinken.

Ein gesundes Bett

Früher war es auf dem Lande oft üblich, dass man auf die Matratze noch ein Federbett legte, um möglichst warm und weich zu liegen. Wieso sich gerade dort, wo man sonst abgehärteter ist als in den Städten, weil man schwerere Lebensbedingungen zu bewältigen hat, die Gewohnheit einschleichen konnte, sich weich zu betten, ist nicht ohne weiteres verständlich. Weiche, verlegene Betten, die beim Liegen eine Wanne bilden, ermöglichen keinen gesunden, erlabenden Schlaf. Wenn man zusätzlich noch auf ein Keil- und hohes Kopfkissen zu liegen kommt, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn die Wirbelsäule dadurch eine verbogene Stellung einnehmen muss und eine förmliche Schlangenlinie bildet. Würde man Schlafende seitlich röntgen, dann könnte man viele schlimme Bilder von solch verbogenen Wirbelsäulen aufnehmen. Es ist daher ohne weiteres begreiflich, dass alte Bauernbetten, in denen schon die Urgrossmutter nicht gerade liegen konnte, alles andere als eine Hygiene des Schlafes ermöglichen.

Ein gesundes Bett muss eine gewisse Härte aufweisen, denn wenn es zu weich und anschmiegend ist, dann werden die Blutgefässe, vor allem die Venen, etwas abgestoppt und somit der Kreislauf benachteiligt. Viele sind diesbezüglich auch empfindlich auf Schaumgummimatratzen. Rheumatiker können auch auf irgendwelche Metalleinlagen ungünstig reagieren.

Decken sollen leicht und porös sein und nicht fest hermetisch abschliessen. Eine leichte Flaumdecke gibt herrlich warm, während alte, schwere Federdecken lästig wirken können. Vielerorts sind nur Wolldecken üblich. Bei sehr kalter Witterung wärmen sie für manchen, der rasch friert, ohne zusätzliche Daunendecke nicht genügend. Dagegen kann sich jemand, der sehr hitzig veranlagt ist, im Sommer unter einer leichten Flaumdecke wohler fühlen als mit einer Wolldecke, die ihn mit ihrer Wärmeerzeugung zu fest umschliesst. Es kommt also ganz auf unsere persönliche Veranlagung an, ob uns mit dieser oder jener Bedeckung besser gedient ist. Wer unter Kälte rasch leidet, wird, wie bereits erwähnt, beides benötigen, eine gute Wolldecke und zugleich eine leichte Daunendecke. In Guatemala, wo wir uns in kalten Nächten mit zwei Wolldecken zu wenig erwärmen konnten, gab man uns zur Isolierung Zeitungspapier, das wir zwischen die beiden Wolldecken legten. Tatsächlich wärmte dies genügend, aber der Schlaf wurde durch das stete Rascheln des Papiers unliebsam gestört. Decken aus reinen Wollfasern, besonders aus Kamel- und Angorawolle, wirken sehr günstig, und zwar nicht nur durch die gute Isolation, sondern auch durch das elektrische Spannungsfeld, das sich entwickelt. Anderseits reagieren sehr viele Personen, besonders Rheumatiker und Arthritiker ungünstig auf Kunstfaserstoffe.

Auch die Bettwäsche spielt bei der Hygiene des Schlafes eine gebührende Rolle. Sie sollte öfters erneuert werden. Während des Gebrauchs sollte man sie auch hie und da sonnen. Das regt die Körperporen an, und sie werden besser arbeiten. Es ist daher keine blosse Einbildung, wenn man sich mit doppeltem Wohlbehagen in ein frisch bezogenes Bett legt. Das geschieht jeweils ganz unwillkürlich und unbewusst, ein Zeichen, dass rasches Wechseln der Bettwäsche tatsächlich die Hygiene des Schlafes erhöht.

Weitere notwendige Forderungen

Früher galt die Bedingung, bei offenen Fenstern zu schlafen. Heute, wo Zentralheizungen Trumpf sind, müssen wir unbedingt vor dem Zubettgehen alle Fenster öffnen und frische, kühle sauerstoffbeladene Luft einströmen lassen, was allerdings nicht überall möglich ist, denn alte Ölheizungen erdrosseln meist die gute

Luft. In Industriestädten sind noch andere ungünstige Einflüsse zu gewärtigen. Wer aber in günstigerer Lage wohnt, sollte bei geheiztem Schlafzimmer auch während der Nacht stets durch ein kleines, geöffnetes Fensterchen für die notwendige Lufterneuerung sorgen. Allfällige Zugluft kann durch die Vorhänge verhindert werden. Verbrauchte Luft im Schlafzimmer stört den normalen Gasaustausch und lässt den Schlaf infolgedessen nicht zur Erholung werden. Kein Wunder, wenn man morgens nicht frisch erwacht !

Müssen wir schon darauf bedacht sein, die Bettwäsche viel zu erneuern, sollten wir auch nicht ausser acht lassen, dass wir den Körper täglich durch Wasseranwendungen rein halten. Nie sollten wir uns mit schweissbeladenem Körper zur Ruhe begeben, sondern ihn erst durch eine Dusche oder mindestens durch Ganzwaschung von aller Unreinigkeit befreien. Schwitzen ist gesund, weil damit auch Giftstoffe aus dem Körper geschafft werden, was anderseits aber auch eine gründliche Waschung bedingt, denn eingetrockneter Schweiss lässt die Poren nicht frei atmen und die Giftstoffe haften immer noch an der Haut. Also gehört zur Hygiene des Schlafes auch ein gut gereinigter Körper.

Ein weiterer Punkt liegt in der Mässigkeit des Essens. Wer natürlich eingestellt ist, liebt nachts kein schweres Essen. Er begnügt sich mit möglichst wenig und gut verdaulicher Nahrung, was ihm unwillkürlich zu einem besseren Schlaf verhelfen wird. Dies wird auch der Fall sein, wenn man beachtet, dass das Nachtessen möglichst früh, also nicht spät in der Nacht erfolgt.

Wer seine schlechte Blutzirkulation nicht auf natürliche Weise beheben kann, mag mit einem Bettwärmer oder mit einer Bettflasche nachhelfen. Besser aber wäre es, man würde kalte Füsse durch ein Fussbad oder gar durch Wechselbäder zu beheben suchen. Auch warme Duschen oder Vollbäder sind günstig, wenn sich der Körper zu sehr abgekühlt hat und aus dem Frösteln nicht herauskommt. Bei schlechter Blutzirkulation sollte man nie mit kalten Füssen zu Bette gehen, da man dadurch oft stundenlang wachgehalten werden kann. Man scheue in solchem Falle also die Mühe warmer Wasseranwendung nicht.

Schlafmittel sind die schlechteste Hilfe, denn sie heilen die Schlaflosigkeit nicht, es sei denn, es handle sich um giftfreie Naturmittel. Wer sich nicht nach den Naturgesetzen richtet, um seinen Schlaf zu hegen und zu pflegen, der kann sich durch ständige Einnahme von Schlafmitteln nur zum Sklaven der Chemie machen.

Hygiene des Schlafes heisst auch zu lernen, frühzeitig zu Bett zu gehen und in der unberührten Morgenfrühe aufzustehen. Statt laute Musikdarbietungen mag leise, harmonische Musik einschläfernd wirken, und an Stelle von aufregender Fernsehunterhaltung wird uns auferbauende Lektüre beruhigen. Auch stilles Nachdenken über den tieferen Sinn des Lebens und über unser Verhältnis zum göttlichen Sein und Wirken wird uns von den krankhaften Schwingungen unseres Zeitgeschehens befreien und zur notwendigen Entspannung verhelfen.

So besteht denn die Hygiene des Schlafes aus vielen kleinen Notwendigkeiten, denen man gebührende Beachtung schenken sollte, bevor man beim Arzt vorspricht, denn in der Regel bergen sie die gesuchte Hilfe bereits in sich.

Die Heilkraft der Stille

Hast du schon darüber nachgedacht, dass in der Stille, der ungestörten Ruhe eine grosse Heilkraft für dich verborgen liegt? Hast du sie gar schon kennengelernt und dich vor dem Lärm zu ihr geflüchtet, oder fürchtest du dich vor ihr? Es gibt tatsächlich Menschen, die die Stille, die Einsamkeit und das Alleinsein fürchten. Sie sind nicht gewohnt, darin Zuflucht und Erholung zu finden. Ob er sie auch verzehren