

# Das beste Schlafmittel

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 8

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-970597>

## **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.

wir in naher Zukunft erwarten können, ohne uns durch Aengstlichkeit und innere Unruhe entkräften zu lassen. Mit Gefasstheit wird uns bei richtiger Einstellung der vor uns liegende Tag viel eher genügende Kraft darreichen können. Die biblischen Prophezeiungen sind wohl den wenigsten bekannt, aber sie decken sich gleichwohl mit den heutigen Geschehnissen, indem sie beweisen, dass wir da angelangt sind, wo Noah war, als er in die Arche ging. Er war über die damaligen Verhältnisse genau unterrichtet und vertraute ihnen deshalb nicht, wohl aber seinem Schöpfer, mit dessen Absichten er harmonierte, weshalb er ja auch den Bau der Arche vorantrieb. Wohl besass er sein eigenes Haus, aber er wäre darin umgekommen, hätte er dem Bau der Arche nicht die entsprechende Aufmerksamkeit gewidmet. So wie damals sollte es zur heutigen Weltenwende sein. Warum also die Nerven verlieren? Angst ist eine untergrabende Tugend, die zur Haltlosigkeit und zum Zerwürfnis führt. Durch sie gehen wir unserer persönlichen Fähigkeiten, gelassen und richtig zu handeln, verlustig.

#### **Uebermenschliche Lösung**

Prophezeiungen sind vorausgeschriebene Geschichte. Dass sie sich erfüllen, beweist ihren Ursprung und ihre Glaubhaftigkeit,

mögen auch zersetzende, moderne Weltanschauungen dagegen Stellung beziehen, weil sie veraltete, menschliche Ueberlieferungen von göttlichen Offenbarungen nicht zu unterscheiden wissen. Wohl ist die Menschheit durch ihren Eigenwillen in einer Sackgasse gelandet, weshalb jener, der im Himmel thront über ihre Anmassung und gleichzeitige Ohnmacht lacht und spottet, bereitete er doch die Erde nicht als eine Oede, sondern, um bewohnt zu werden, nicht mit einem unglücklichen, sondern mit einem glücklichen Menschengeschlecht. Wohl gab er den mit liebender Weisheit zubereiteten Planeten Erde den Menschenkindern zum Besitztum, nicht aber zum Verderben. Sollte er sie daher nicht wie in Noahs Tagen wieder reinigen können? Sie ist sein Eigentum, und es steht ihm nichts im Wege, nach seinem Gutdünken zu handeln. Sollte ein Hauseigentümer die Zerstörungswut unbotmässiger Mieter gewähren lassen, bis das Haus unbrauchbar verdorben ist? Keine menschliche Warnung hält jene zurück, die aus Gewinnsucht die Erde unstatthaft schädigen. Sollte sie daher jener nicht schützen, der sie mit Sorgfalt und Weisheit erschuf? Allerdings nicht zum Wohle verderbenbringender Mächte, sondern zum Wohle jener, die ihre Probleme nicht mit der Faust zu lösen wünschen.

### **Das beste Schlafmittel**

Die Schlaflosigkeit kann einen eigenartigen, sogenannten Teufelskreis auslösen. Mindestens 80% der Ursachen von Schlaflosigkeit liegen im Seelischen begründet, auch dann, wenn uns dies nicht bewusst ist. Das Unterbewusstsein ist für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Sie geben sich daher keine Mühe auch nur eines dieser Siegel zu öffnen. Wie eigenartig ist nur allein schon die Erholung durch den Schlaf. Besonders Betagte ziehen grossen Nutzen aus ihm und wissen dies auch wertzuschätzen. Erschöpft mögen sie nachts zur Ruhe gehen und das Empfinden haben, überhaupt zu nichts mehr fähig zu sein. Selbst das Entkleiden

bereitet ihnen oft die grösste Mühe, und sie befürchten, anderntags womöglich nicht mehr leistungsfähig zu sein. Aber siehe da, nach einer geruhsamen Nacht fühlen sie sich wieder frisch und belebt und können ausführen, was ihnen am Abend zuvor zu schwer erschien. Ermüden sie während des Tages zu sehr, dann wirkt sich ein kurzer Schlaf in gleichem Sinne erholend aus. Kein Wunder, wenn sie da darauf bedacht sind, sich das Schlafvermögen zu erhalten. Aber es gibt leider viele unter uns, die dieses eingebüsst haben. Sie verstehen es nicht, sich völlig zu entspannen. Im Gegenteil, kaum legen sie sich nieder, scheinen sich die Verkrampfungen wesentlich, oft sogar

schmerzhaft zu verstärken. Dies hängt mit körperlichen, teils aber auch mit seelischen Ursachen zusammen und vielfach beteiligen sich auch klimatische Unstimmigkeiten daran.

#### **Chemische oder natürliche Schlafmittel?**

Unter solchen Umständen ist es oft einfach unmöglich, den Schlaf zu finden, mag man auch noch so müde sein. Vielleicht wollte man auch noch eine dringliche Arbeit beenden und wurde dadurch übermüdet. Es ist alsdann schwer, sich gedanklich abzulenken, in der Hoffnung, dadurch plötzlich den Schlaf finden zu können. Aber es gibt Zeiten, in denen alles umsonst zu sein scheint. Unruhe und Spannung steigern sich, und der Schlaflose beginnt sich zu ärgern. Je mehr er sich indes ärgert, um so weniger kann er ausschalten. Seine Müdigkeit beginnt im Gegenteil schmerzhaft zu werden. In solchem Zustand greifen viele zu einem chemischen Mittel. Dieses mag das Bewusstsein vorübergehend gewaltsam ausschalten, ändert indes die Ursache der Schlaflosigkeit nicht. Es gibt nun allerdings auch harmlose Naturheilmittel, wie *Avena sativa*, Dormeasan, Orangenblütentee, Hopfentee, Passiflora, nebst Melissentee mit Honig. Durch sie kann man die Lage oft vorübergehend verbessern helfen. Das Grundübel ist damit allerdings noch nicht beseitigt, und dies wohl deshalb, weil vier Fünftel aller Fälle von Schlaflosigkeit vorwiegend im Seelischen, vor allem im Unterbewusstsein liegen. Man mag sich dessen nicht voll bewusst sein und sucht durch Ablenkung von allen Sorgen jegliches bedrückende Empfinden zu überbrücken. Aber es gelingt dies nicht, weil wir zufolge nagender Unruhe einfach hell wach bleiben.

#### **Hilfreiche Aenderung**

Ja, wenn dieses bedrückende Etwas erlöschen oder verschwinden würde, dann wäre geholfen. Dies erfuhr ich kürzlich. Ich verfügte früher, wie mein Vater, über einen guten Schlaf, bis mich geschäftliche Schwierigkeiten mit ihren Enttäuschungen seiner beraubten. Oft flüchtete ich mich

deshalb die Nacht hindurch in angespannte Arbeit, um die lästige Schlaflosigkeit besser überbrücken zu können. Durch einen Rechtsbeistand mit ethischer Berufstaktik liessen sich schwierige Knoten geschäftlicher Problematik befriedigend lösen, so dass alle Parteien den Ausweg erkannten und ihm freudig zustimmen konnten. Von dem Tage an konnte ich nun nach Monaten wieder die ganze Nacht durchschlafen, und dies ohne Anwendung irgendwelcher schlaffördernder Pflanzenmittel, was mich erkennen liess, wie stark das Unterbewusstsein an der Schlaflosigkeit beteiligt sein kann. Medikamente und bewährte Therapien bringen nicht zustande, was eine günstige, zufriedenstellende Aenderung vermag. Verschwunden ist der hemmende Plagegeist mit seinen bedrohlichen Sorgen, überwunden durch zufriedenstellende Lösungen.

#### **Die Sprache der Träume**

Wie stark sich das Unterbewusstsein geltend machen kann, verraten uns oft auch unsere Träume, hängen diese doch meist sehr stark mit dem zusammen, was uns im stillen beschäftigt und bedrängt. Es ist oft eigenartig, wie sie sich äussern, ohne dass sie selbst von Bedeutung wären, denn unser Bewusstsein spielt dabei ja nicht die Wächterrolle, die tagsüber alles ordnungsmässig zu regeln vermag. Darum das sonderbare Spiel willkürlichen Geschehens, in einer Form, der wir nur zu oft nicht zustimmen können, so dass wir froh sind, wenn uns das Erwachen von allerhand wirren Zuständen befreit. Wer daher so tief schläft, dass ihm die Träume nicht bewusst werden, mag sich glücklich schätzen, denn der Traum kann ihm dadurch nicht zum Problem werden. Auf alle Fälle wird es gut sein, den Eindruck, den er hinterlässt, morgens so schnell als möglich abzuschütteln, um davon frei zu werden, so, wie man auch unangenehme oder gar schreckhafte Erlebnisse nicht vertiefen, sondern raschmöglichst abschütteln sollte, damit sie keinen nachteiligen Einfluss auf unsere bejahende Lebenskraft auszuüben vermögen.

### **Innerer Friede**

Manchmal mahnen uns Träume jedoch auch, das Leben gelassener und ruhiger zu nehmen, um unsere Probleme nicht leidenschaftlich und hitzig in Angriff zu nehmen. Was nützt es uns, den inneren Frieden zu verlieren, da doch Friede ernährt, Unfriede aber nach altem Sprichwort verzehrt? Das beste Schlafmittel ist

daher die Erhaltung des inneren Friedens. Dadurch werden wir uns nicht vereiern, sondern die Probleme ruhig zu lösen suchen. Statt aufreibende Gefühle zu mehren, werden wir uns eher auf Vergeben und Vergessen einstellen und lieber Unrecht leiden als Unrecht tun. Das hilft entspannen, und der Schlaf braucht uns nicht mehr zu meiden.

## **Gefahren der Eiweissüberfütterung beim Säugling**

Besonders in südlichen Ländern, vor allem in den Tropen, ist es üblich, die Säuglinge mit Trockenmilchpräparaten zu füttern. In einem englischen Kinderspital stellte man nun fest, dass Kinder, die mit Trockenmilch ernährt worden waren, einen dreimal so hohen Harnstoff-Spiegel im Blute aufwiesen als Brustkinder. Da der Trockenmilch selten Pflanzenschleime wie Reis- oder andere Getreideschleime beigemischt wurden, ergab sich auch oft eine Eiweissüberfütterung. Die einseitige Ernährung wirkte sich auch ungünstig auf den Nervenzustand aus, denn dieser war verhältnismässig schlecht. Auch traten bei den Säuglingen ohne ersichtliche Ursache plötzliche Todesfälle ein, wobei die Ernährungsfrage ebenfalls eine wesentliche Rolle zu spielen schien. Es entspringt bestimmt einer grossen Kurzsichtigkeit, zu

glauben, blosse Trockenmilch ohne weitere Beigabe genüge, um einen Säugling gesund zu erhalten. Viel Unheil könnte daher mit Trockenmilchpräparaten vermieden werden, würde man sie mit Vollgetreideschleimen und Pflanzensäften, wie Rüebli-saft, vermengen. Dadurch könnte man die Einseitigkeit der Ernährung beheben wie auch die Gefahr der Eiweissüberfütterung vermindern. Dies würde sich besonders in den Tropen günstig auswirken und auch die dortigen Todesfälle vermindern helfen, sind doch für Säuglinge und Kleinkinder dort schon genügend Belastungen vorhanden, weshalb man sie durch eine einseitige Ernährungsweise nicht noch vermehren sollte. Ein Präparat, das die erwähnten Beigaben enthalten würde, wäre demnach angebracht und zu empfehlen, aber wer wird es herstellen?

## **Lymphatische Kinder**

Bei der heutigen, allgemeinen Lebensweise ist es oft sehr schwer, den Eltern beizubringen, was als Ursache dient, dass ihre Kinder so leicht allen Infektionskrankheiten anheimfallen. Meist sind sie sich auch nicht bewusst, warum die Kinder keine Ausdauer haben, schnell schulmüde werden und bei jeder starken, körperlichen oder geistigen Belastung versagen. Alle diese Kinder weisen einen Mangel an Kalk, Kalium und Vitamin D auf. In der Regel erhalten sie zuviel Süssigkeiten, die aus weissem Zucker hergestellt sind. Gleichzeitig essen sie zu wenig Gemüse und

Früchte, auch mangelt es ihnen an genügend Bewegung in frischer Luft. Viel lieber verwöhnt eine ungeschickte Mutter ihre Kinder, als dass sie auf gesunde Ratschläge achten würde, wiewohl sie gerade durch diesen Umstand sehr geplagt sein mag. Wer das Wohl seiner Kinder wirklich im Auge behält, weil er sie wahrhaft liebt, lernt in deren Interesse nein zu sagen. Er ersetzt auch alle schädlichen Süssigkeiten mit süssen Trockenfrüchten und Honig und ernährt sie im übrigen mit einer gesunden, vernünftigen Naturkost. Vielleicht mag die Verwöhnung leichter