Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 2

Artikel: Guter oder eingebüsster Schlaf
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551631

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: 06.07.2025

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

durch nicht aus der Verlegenheit heraus, denn wer seine Nervenkraft unnütz verbraucht, muss sich auch nicht wundern, wenn er keine mehr besitzt, so dass er dadurch seiner selbst überdrüssig wird und auch für seine Mitmenschen keine Geduld mehr aufzubringen vermag. Man empfindet womöglich zwar seine Gereiztheit selbst als widerwärtigen Zustand und kommt sich dabei höchst unangenehm und gehässig vor, insofern man noch in der Lage ist, ehrliche Abrechnung mit sich zu halten, was ja gut wäre, denn Einsicht lässt immer eher eine Abhilfe finden. Aendert man in solchem Falle seine Einstellung nicht ganz entschieden, muss man sich auch nicht über schlechten Schlaf und über fantastische Angstträume mit Schweissausbrüchen wundern. Sucht man beim Arzt Hilfe, dann bekommt man chemische Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, und alles mögliche zum Schlucken, und die Lage wird dadurch immer schwieriger und endet in einem wahren Teufelskreis, aus dem es keinen Ausweg mehr zu geben scheint. Gehen wir den Lärmschädigungen daher in Zukunft bewusst aus dem Wege, um unsere Lebensbatterien nicht unnütz belasten zu müssen und dadurch das Nachsehen zu haben.

Guter oder eingebüsster Schlaf

Welch grosse Kostbarkeit ein guter Schlaf für unsere Gesundheit bedeutet, weiss vor allem jener, der ihn durch ungünstige Verhältnisse eingebüsst hat. Früher, als das Leben allgemein noch härter, aber natürlicher war, bestanden für den Schlaf weniger Gefahren als in unserer Neuzeit. Noch stand das elektrische Licht nicht zur Verfügung, weshalb man die Dämmerstunde zum Feierabend werden liess. Dieses gemächliche, wenn auch kurze Ausruhen vor dem Zubettegehen verschaffte eine wertvolle Gelegenheit zur Entspannung nach des Tages Lasten. Fernsehen und Radio waren unbekannt, und man benützte noch die eigene Stimme, um in klangvollen Tönen auszudrücken, was das Herz bewegte. Der Frohsinn kam zu seinem Recht, und durch ein passendes Lied entfloh sogar der Kummer. Alle, die dem Schlaf genügend früh vor Mitternacht zu seinem Recht verhalfen, nahm dieser wohltuend in seine Arme, ohne dass man zu Schlafmitteln hätte greifen müssen. Auch schlief man durch bis das Licht im Anbruch war, und neu gestärkt begann man die Sorgen durch kraftvolles Arbeiten abzubauen. Das war für gewöhnlich der Tageslauf, denn die ehrliche Bewältigung der Pflichten stand an erster Stelle, da man noch keinem vergnügungstollen Gesellschaftsleben für den Alltag Raum gewährte.

Aber die Zeiten änderten sich, und der einzelne wird in ihrem Strom mit fortgerissen. Geschwächte Gesundheit und unglückliche Familienverhältnisse sind Folgen davon. Zwei Weltkriege mit ihren Nöten brachten genügend Aufregung, Kummer und Sorgen mit sich, um das innere Gleichgewicht zu stören und dem Schlaf die notwendige Grundlage zu rauben. Nicht besser wurde es durch die Errungenschaft der Neuzeit, die dem Wohlstand den Weg ebnete, aber auch dem harmonischen Rhythmus des Tages Einhalt gebot, denn nun hatte man künstliches Licht in Fülle, um auch die Nacht noch nutzbar werden zu lassen. Was für den Schlaf noch abfiel, musste genügen. Aber dem Schlaf selbst war damit nicht gedient. Wohl musste er sich dem neuen Rhythmus unterordnen, aber er begann darunter immer mehr zu leiden. Die Folgen belastender Umweltverhältnisse machten sich immer mehr geltend, und das vernachlässigte Schlafbedürfnis trug dazu bei, dass man schliesslich zu modernen Schlaftabletten greifen musste, um nicht stundenlang wachliegen zu müssen, ohne einschlafen zu können. Die früher altbewährten Schlafmittel aus dem Pflanzenreich waren bei den meisten in Vergessenheit geraten. So begrüsste man die rasche Hilfe, die durch chemische Schlafmittel zustandekam, aber man rechnete nicht

mit allfälligen Nachteilen, die sich durch gewohnheitsmässigen Gebrauch mit der Zeit meist einstellten. Nun waren es diese gepriesenen Mittel, die den Dienst zu versagen begannen, und wenn man nicht zum Risiko noch stärkerer greifen wollte, musste man sich zur Umstellung bequemen.

Günstige Mittelwahl

In erster Linie werden wir bei der Wahl pflanzlicher Mittel solche wählen, die beruhigend auf die Nerven wirken. Diese Hilfeleistung kann man von Avena sativa erwarten. Es handelt sich dabei um den Frischpflanzenextrakt aus biologisch gezogenem, blühendem Hafer, der die Nerven nährend stärkt. Günstig ist die Wirkung vor allem, wenn wir diese Tropfen in Melissentee einnehmen, gesüsst mit etwas Honig, denn die Zitronenmelisse beruhigt die Nerven ebenfalls auf milde Art. Im Wechsel kann man auch Passiflora incarnata zuziehen, denn regelmässig einige Tropfen dieser Passionsblume eingenommen, wirkt selbst bei Betagten günstig. Sogar solche, die zuvor viel über Schlaflosigkeit jammerten, können sich Erfolg davon versprechen. Bekannt ist auch, dass der Hopfenextrakt, Humulus lupulus, den Schlaf günstig beeinflussen kann. Man sollte allerdings keine Spontanwirkung erwarten, wie bei den chemischen Mitteln. Regelmässigkeit, Geduld und innere Gelassenheit tragen zusammen mit etwas Honig und Melissentee viel zur Verbesserung der Lage bei.

Es kann auch möglich sein, dass die Ausrüstung unseres Bettes nicht dem entspricht, was unser Körper benötigt. Manche schlafen auf Gummimatratzen nicht gut. Darum hat man in verschiedenen Gaststätten diese wieder abgeschafft. Leider sind jedoch vielerorts die gesunden Wolldecken früherer Zeiten verschwunden, um Kunstfasergeweben den Platz einzuräumen. Oft achtet man auch im eigenen Haushalt nicht darauf, dass man, um erquickenden Schlaf gewinnen zu können, die Kunstfaser aus seinem Bett verbannen sollte. Nicht einmal Hunde lieben solche Decken als Unterlage zum Schlafen., sondern meiden sie, wenn immer möglich. So erfuhren wir kürzlich durch einen Erfahrungsbericht, dass zur Pflege junger Hunde, die zum Blindenführerdienst herangezogen werden, echte Wolldecken erwünscht sind, während Kunstfasergewebe abgelehnt werden, da sie das Wohlbefinden der Tiere erfahrungsgemäss stören. Von sich aus meiden Hunde auch einen Schlafplatz mit Betonboden. Lieber verzichten sie auf einen erwärmten Raum und schlafen im Freien selbst bei grösster Kälte, wenn dies auf Steinplatten oder sonstwie auf Naturboden geschehen kann. Vor allem bevorzugen sie einen Holzboden, da dieser keine gesundheitlichen Störungen bewirkt. Der gesunde Instinkt der Tiere schützt sie demnach mehr vor schädigenden Einflüssen als unser Verstand, der oft gesundheitlicher Grundlage viel zu wenig gerecht wird. Während wir unbedenklich Milch in Aluminiumpfannen kochen und trinken können, lehnt der Instinkt der Hunde solche Milch entschieden ab. Wird ihnen zur Prüfung zusätzlich Milch vorgestellt, die man in Tongefässen erwärmte, dann zögern sie nicht, diese zu geniessen. Wir hingegen können ruhig Nachteile in Kauf nehmen.

Wildlebende Tiere, die verwundet oder sonstwie krank sind, ziehen sich an einen geschützten, stillen Platz zurück, wo sie ungestört schlafen, ausgiebig ruhen, fasten und langsam wieder genesen können. Diese natürliche Einstellung hilft zur Erlangung erneuter Gesundheit, aber wir Menschen handeln meist gegen solch vernünftige Regeln. Darum kommen wir dann eben auch so weit, dass unser Schlaf versagen kann. Da wir wie die Tiere durch Schöpferhand aus den Elementen der Erde stammen, sind wir mit der Natur eng verbunden und sollten den gesunden Sinn natürlicher Einstellung sorgfältig wahren. Dann wird sich auch unser Schlaf auf gesunder Grundlage gesund erhalten können.