Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 12

Artikel: Der Schlaf : ein unentbehrliches Gesundheitsmittel
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969767

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: 02.07.2025

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

Der Schlaf – ein unentbehrliches Gesundheitsmittel

«Die besten Medikamente, viel Geld und grosse Reichtümer können den Schlaf nicht ersetzen. Auf Reisen kann er uns im Zug oder im Flugzeug überfallen, dem Flüchtling kann er auf offenem Felde Erholung sein und nachts mag er uns alle im weichen Kissen in seine wohltuenden Arme nehmen. Immer ist er notwendig, wenn er sich einstellt, und wir sollten ihn nicht verscheuchen, sonst kann er sich mit der Zeit an uns rächen, indem er uns zu meiden beginnt.»
Diese ersten Worte aus dem Buch von Dr. h.c. A. Vogel, «Die Natur als biologischer Wegweiser», zeigen uns in prägnanter Weise wie wichtig der Schlaf für unser Seelenleben und für jede einzelne unserer Körperzellen ist. Jede fünfte Frau und jeder achte Mann leiden bei uns in Westeuropa unter Schlafstörungen.

Psychische Faktoren

Die meisten Einschlafstörungen gehen auf das Konto von psychisch-seelischen Problemen und Stresssituationen, das heisst, inneren Spannungszuständen. Beim Zubettgehen werden dann all die Sorgen des Tages wach und nochmals aufgewärmt, Probleme gewälzt, und dies so lange, bis der geplagte Mensch kein Auge mehr zutun kann.
Richtiger wäre es, wenn wir beim Schlafengehen an schöne Dinge denken, uns positive Erlebnisse und Erinnerungen, einen schönen Wunschtraum, ein Lied oder ähnliches ins Gedächtnis rufen würden, und so über gute, erbauliche Gedanken zum Schlaf finden. Wir sollten versuchen, uns von den Alltagsproblemen abzulenken und abzuschalten, um auf diese Weise unverkrampft eine belebende und stärkende Nachtruhe zu erreichen.

Individuelles Schlafbedürfnis

Ja, wir benötigen den Schlaf dringend. Jeder arbeitende Mensch kann das bestätigen. Unausgeschlafen gehen wir alle Arbeiten des Tages nur zäh und mühsam an, es fehlt jegliche Konzentrationsfähigkeit, wir sind zerstreut und begehen oft wahre Kurzschlusshandlungen. So wird auch das Autofahren in übermüdetem Zustand zur Gefahr. Wir sollten auf unseren Körper hören und ihm den Schlaf gönnen, den er braucht. Dieses Schlafbedürfnis variiert bei jedem von uns, im Durchschnitt beträgt es zwischen 6 bis 10 Stunden pro Tag. Wir dürfen keinesfalls versuchen, unsere Schlafgewohnheiten mit Gewalt zu ändern und um Zeit zu gewinnen, weniger zu schlafen. Das hätte fatale Folgen für unsere Gesundheit. Der ganze biologische Haushalt in unserem Körper würde aus dem Rhythmus gebracht, was physische und psychische Schäden hervorrufen könnte. Es wäre gut daran getan, wenn wir nach Möglichkeit einen Grossteil unseres Schlafes in die Zeit vor Mitternacht legten, da diese Zeit den grössten Erholungswert und Nutzen für unseren müden Körper hat. Diese Vormitternachtszeit ist also die erquickendste und erbaulichste Zeit während der gesamten Schlafdauer.

Ablenkung von Problemen

Bei den meisten Menschen mit Schlafstörungen hilft die obenerwähnte Ablenkung von den Sorgen und Lasten des Alltags, um Einschlafstörungen beseitigen zu können. Oft sind jedoch Problemgedanken sehr hartnäckig und lassen sich nicht so einfach verscheuchen. Dann mag es vielleicht sinnvoll sein, sich für einige Zeit zum Beispiel auf die Atmung zu konzentrieren, um dem Schlaf leichter in die Arme fallen zu können. Achten Sie auf das Ein- und Ausatmen. Versuchen Sie einen gleichmässigen Rhythmus zu finden, atmen Sie tief ein und aus. Diese Übung lenkt vom Problemwälzen ab und hat den Vorteil, dass das Gehirn durch die regelmässige Atmung mehr Sauerstoff erhält. Eine verbesserte und verfeinerte, aber ähnliche Methode der Konzentrationsübung ist das «Autogene Training». Dabei wird einem unter Anleitung eines Therapeuten gezeigt, wie man durch Muskel- und Atemübung zu einer Form der Selbstentspannung und Ruhe kommen kann.

Durch Heilkräuter zum Schlaf

Ein anderes bewährtes Mittel, bei allen Formen der Schlafstörung, ist die regelmässige Anwendung von Heilkräutern. Vor allem Baldrian und Melisse üben eine entspannende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung auf den Organismus aus. Baldrian-Tropfen werden wohl alle kennen, sie sind in jeder Apotheke erhältlich. Man kann Baldrian-Extrakt aber auch selber gewinnen, indem man morgens einen Teelöffel kleingehackter Baldrianwurzel in ein Glas Wasser gibt, und dieses dann am Abend vor dem Schlafengehen trinkt. Melissentee kann man ebenso schnell und unkompliziert zubereiten: 2 Teelöffel Melissenblätter 5 Minuten lang in einer Tasse heissen Wassers ziehen lassen, dann abseihen und trinken. Zudem ist die regelmässige Einnahme von Dormeasan, 30 bis 50 Tropfen, zum Beispiel in Melissentee oder in einem viertelgefüllten Glas Wasser mit Honig oder Traubenzucker gesüsst, vor der Nachtruhe von grossem Nutzen für unseren Schlaf, schon bald wird sich der Erfolg einstellen.

Physikalische Anwendungen

Eine weitere erprobte Methode zur Förderung des Schlafes sind physikalische Anwendungen am Abend. Eine altbekannte Art, den Schlaf herbeizuführen, sind Kaltwasser-Strümpfe, das heisst, man taucht ein Paar Strümpfe in kaltes Wasser, wringt sie aus und zieht sie dann an. Darüber noch ein Paar wollene, trockene Socken. Oder man versucht es mit dem Wassertreten nach Kneipp. Dazu tritt man in einem Eimer kalten Wassers oder in der Badewanne zirka eine Minute auf der Stelle, trocknet sich dann die Füsse schnell ab und geht zu Bett. Der Trick ist dabei ganz einfach: Durch das kalte Wasser wird die Durchblutung in den Beinen gesteigert, die des Gehirns nimmt jedoch ab, und auf diese Weise wird man müde.

Altbewährte Methode

Eine alte chinesische Methode der Beseitigung von Schlafstörungen ist die Akupressur. Der Akupressurpunkt liegt hierbei mitten auf dem Brustbein. Vor dem Einschlafen kann man an dieser Stelle mit dem Zeigefinger, unter leichtem Druck, fünf Minuten lang kreisende Bewegungen ausüben und erreicht so ein Entspannungsgefühl und die zum Einschlafen benötigte Beruhigung.

Sauerstoff und Schlaf

Das Wichtigste und Unerlässlichste bei Schlafstörungen ist jedoch, dass wir darauf achten, genügend Sauerstoff zu uns zu nehmen. Gehen wir doch ein wenig in die Natur hinaus, beobachten die Tiere, freuen uns am Wetter, egal ob Sommer oder Winter, machen wir doch Spaziergänge oder Wanderungen im Gebirge! Unsere Lungen werden dadurch mit Sauerstoff aufgetankt und eine natürliche Müdigkeit stellt sich ein. Empfehlenswert ist es auch, dass wir nachts bei geöffnetem Fenster schlafen, um dem Körper während des Schlafes genügend Sauerstoff zu schenken.

Nützliche Ratschläge

Weitere nützliche und wertvolle Tips mögen darin bestehen, dass wir zum Beispiel unser Schlafzimmer nicht überheizen. In einem kühlen Schlafgemach schläft es sich doppelt gut! Wir müssen zudem lernen, am Abend auf eine schwere, belastende Mahlzeit zu verzichten. Es ist sicherlich etwas Wahres daran an dem Sprichwort: «Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Bürgersmann, jedoch abends wie ein Bettler». Also, auf gar keinen Fall mit vollem Magen ins Bett! Wer des weiteren schlecht Kaffee oder Tee verträgt, der sollte am späten Nachmittag schon darauf verzichten. Kaffee und Tee sind Aufputschmittel, die uns den gesunden Schlaf rauben. Auch übermässiges Fernsehen kann dazu führen, dass wir abends wach im Bett liegen und kein Auge zutun können. Deshalb ist dies unbedingt zu vermeiden.

Wunderbarer Schlaf

Wenn wir uns gesund und wohl fühlen, wird genauso unser Schlaf tief und fest sein. Eine gesunde, naturbelassene Ernährung, Bewegung in frischer Luft, Freude an

dieser herrlichen Schöpfung und ein ausgeglichenes, glückliches Seelenleben sind Voraussetzungen für einen natürlichen Schlaf. Wir müssen den Schlaf als eine Erholung, ein Sammeln von verbrauchten Kräften ansehen und als ein Geschenk, eine Gabe, die wir keinesfalls missachten oder geringschätzen sollten. W. G.

Honig, ein wunderbares Naturprodukt

Honig ist eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel. In den Pharaonengräbern wurden Honig und Weizenkörner gefunden, als Nahrung für die Seelenwanderung. Erstaunlicherweise ist der gefundene Weizen bis zum heutigen Tag keimfähig geblieben, und der Honig hatte sich so gut konserviert, dass er beim Fund absolut geniessbar war.

Gerade in der kalten Jahreszeit, wo wir vermehrt anfällig auf Erkältungskrankheiten sind, ist es angebracht, jeden Tag etwas Honig zu geniessen. Wir können morgens nüchtern einen Löffel voll einnehmen, das Müesli damit verfeinern oder abends eine beruhigende Honigmilch trinken.

Honig ist ein kostbares Naturprodukt, das sollten wir nie vergessen. Eine Biene muss sieben Mal um die Erde fliegen, um ein Kilo Honig zu produzieren. Und dafür sollten wir dankbar sein!

Natürlich ist es wichtig, dass wir einen qualitativ hochwertigen Honig geniessen, von Bienenvölkern, denen kein Zucker zugefüttert wird. Zudem sollte der Honig kalt geschleudert sein, damit alle Wirkstoffe erhalten bleiben.

Unsere Freunde in der kastilischen Hochebene – in Spanien – haben über viele Jahre gesunde Bienenvölker gezüchtet und versorgen uns mit ihren hervorragenden Erzeugnissen.

Torronteras ist ein kleiner Weiler in der kastilischen Hochebene, 1030 Meter hoch und liegt in der Alcarria. Die Alcarria, an der Grenze der beiden Provinzen Guadalajara und Cuenca, ist eine steppenartige Landschaft, hochgelegen und mit wenig Kulturland. Durch ihren kalkhaltigen Boden ist die Flora reich an aromatischen und medizinalen Pflanzen (Rosmarin, Thymian, Lavendel, Ysop, Eisenkraut, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Oregano, Bohnenkraut, Wermuth, Beerentraub, Majoran, Melisse, Arnika, Salbei und so weiter).

Die Alcarria bietet also für die Bienenzucht unübertreffliche botanische wie auch klimatische Bedingungen. Der Boden in dieser kunstdünger- und spritzungsfreien Region begünstigt mit seinem extremen Klima (späte Fröste, heisse Sommermonate) eine reiche Welt von Blütenpflanzen.

Der Alcarria-Honig mit seinem aromatischen, vollen und doch sanften Geschmack ist im ganzen Land ein Gütesiegel. Schon in Schriften aus der Römerzeit wurde der Honig aus dieser Gegend gepriesen.

«Miel de Torronteras» bietet drei verschiedene Geschmacksrichtungen an: Den Frühjahrs-, Herbst- und Ganzjahresschnitt.

Im Frühling, wenn der «Flor de Primavera» – wie der Frühjahrshonig heisst – entsteht, fliegen die Bienen in sehr rosmarinreichen Gegenden der Alcarria.

Die zweite Ernte, die im September erfolgt, enthält vor allem viel Lavendel. Dieser Honig wird dann als «Flor de Otono» bezeichnet.

Honig aus Bienenständen, die nur einmal – im Oktober – geerntet werden und Trachten aller Blüten des Jahres tragen, nennt sich «Mil Flores».

Diese verschiedenen Ernten ergeben in der Kristallisation, im Geschmack und der Farbtönung natürliche Unterschiede.

So bilden alle drei Honigsorten, verschieden in ihrem einmaligen Geschmack, einen Genuss für jeden Honigkenner!

Der Honig wird kalt geschleudert und auch nachträglich nicht erhitzt. Er bekommt, da es sich um reinen Blütenhonig handelt, eine