**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 26 (1969)
**Heft:** 5

**Artikel:** Schlafschwierigkeiten bei Kindern
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969254

**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:** 08.07.2025

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

Wenn die Annahme des Artikelschreibers stimmen würde, dann müssten wenigstens die 11% der Bevölkerung, die regelmässig die Zähne putzt, von Karies verschont bleiben. Was würde der gelehrte Artikelschreiber sagen, wenn er die schönen Zähne von Kindern und Erwachsenen verschiedener Naturvölker, die noch nie eine Zahnbürste gesehen haben, betrachten könnte?

Leider werden in Tageszeitungen und illustrierten Blättern nur zu oft Dinge behauptet, die zur Irreführung der Leser dienen, und zwar nur, um dadurch die Industrie zu unterstützen. Die Zahnkaries kann nämlich nicht in erster Linie nur durch das tägliche Putzen der Zähne erfolgreich bekämpft werden, sondern viel eher durch eine natürliche, mineralstoffreiche Ernährung. Dabei ist vor allem der Industriezucker zu meiden, wie auch die daraus zubereiteten Süssigkeiten. Des weiteren sollte man von allen raffinierten, also entwerteten Nahrungsmitteln Abstand nehmen. Als sehr günstig kann in der Hinsicht das Vollwertmüesli bezeichnet werden, weil es keinen Industriezukker, jedoch viel Mineral- und Vitalstoffe enthält. Man sollte ferner stets darauf achten, sich eine kalkreiche Ernährung zukommen zu lassen. Um ganz sicher zu gehen, dass der Kalkbedarf richtig gedeckt wird, sollte man sich zusätzlich noch eines biologischen Kalkpräparates wie Urticalcin bedienen. Gleichzeitig ist es angebracht, genügend viel Vitamin D einzunehmen, was in Form von Vitaforce geschehen kann.

**Typischer Beweis**

Als man in früheren Zeiten dem Weissbrot nicht allgemein huldigte, kannte man noch den Wert des Roggens für die Gesunderhaltung der Zähne. Diesen Umstand hat der Roggen sicherlich seinem Gehalt an Fluorcalcium zu verdanken. Bekannt ist, dass in jenen Walliser Tälern, in denen man noch ausschliesslich Vollroggenbrot isst, keine Zahnkaries vorkommt, während sie sich dort festlegen konnte, wo das Weissbrot immer mehr das währschafte Walliser Brot verdrängt, ein typischer Beweis, dass die wertbelassene Naturkost zur Erhaltung gesunder Zähne notwendig ist. Das können wir auch an jenen Negern feststellen, die nicht mehr naturgemäss leben und daher von der unverfälschten Naturnahrung abgewichen sind. Wir suchen bei ihnen vergeblich nach den schönen, unverdorbenen Zahnreihen, die Volksstämme mit natürlicher Ernährungsweise noch immer aufweisen. Das mechanische Reinigen der Zähne ist bestimmt für unsere Verhältnisse notwendig und empfehlenswert und sollte daher nicht umgangen werden, aber niemanden sollte die Ansicht beruhigen, dies genüge völlig zur Gesunderhaltung der Zähne. Wir sollten uns im Gegenteil ebenso stark, wenn nicht noch mehr auf eine vollwertige Ernährung verlegen, wenn wir die Zahnkaries erfolgreich bekämpfen wollen.

## Schlafschwierigkeiten bei Kindern

Sehr oft hört man in der Sprechstunde vor allem junge Mütter über den Umstand klagen, dass ihre Kinder sehr schwer einzuschlafen vermögen, um nachher zudem schlecht und unruhig zu schlafen. Wenn man der Sache auf den Grund geht, kann man in der Regel feststellen, dass solche Kinder während des Tages auf eine viel zu unruhige Weise beschäftigt waren und viel zu aufgeregt gespielt haben, denn wenn sich besonders vor dem Zubettgehen nicht ruhigere Schwingungen einstellen, wirkt sich dies nachteilig auf den Schlaf aus. Erwachsene sollten daher mit den Kindern vor der Schlafenszeit nicht noch lebhaft herumtollen oder gar Allotria, also gewissermassen Unfug, treiben. Wie sollen da die angeregten Lebensgeister genau in dem Augenblick zur Ruhe gelangen und ausschalten können, wenn der Uhrenzeiger zum Schlafengehen mahnt? Anders verhält es sich indes, wenn man mit den Kindern noch einen tüchtigen Marsch im Freien durchführt, weil

sie dadurch natürlich müde werden und deshalb in der Regel rasch einschlafen können.
Mütter sollten auch dafür besorgt sein, dass das allgemeine Tagesprogramm einen möglichst ruhigen Verlauf nimmt, denn Aufregungen lassen sich nicht ohne weiteres schlichten oder gar auslöschen. Die Schwingungen des Tages arbeiten im Unterbewusstsein weiter und verschaffen sich im Schlaf oft sehr verworren Geltung, so dass sich unruhige, schreckhafte Träume daraus ergeben. Spiel und Sport sollen Gelegenheit zu normaler Bewegung geben, im übrigen aber braucht ein Kind viel Beschaulichkeit und Ruhe. Lässt es sich vom aufgeregten Geist Erwachsener zu sehr anstecken, dann ist es meist mit seiner Beherrschung vorbei. Noch schlimmer ist es, wenn es aufgeregten Fernsehprogrammen zuschauen darf. Das Fernsehen ist für Kinder ohnedies ein Problem, kann es doch selbst Erwachsenen den guten Schlaf rauben. Ausschliessliche Darbietungen für Kinder müssen auf ihren Inhalt geprüft werden und wenn diese dem Alter und der Gemütsart des Kindes entsprechen, mag man sie zulassen. Es liegt also an den Eltern, vom Fernsehen für sich und die Kinder weisen Gebrauch zu machen. Wenn die Erwachsenen im Masshalten nicht vorbildlich sind, werden sie über ihre Kinder auch kaum die notwendige Macht besitzen. Wo ein Fernsehapparat fehlt, hat das Kind noch seine natürliche Ruhe, wenn es nicht infolge zu grossen Verlangens nach unterhaltendem Fernsehen bei den Nachbarkindern auftaucht, um dort womöglich unbeaufsichtigt an ungünstigen Programmen seine Lust zu stillen. In solchen Fällen kann die Mutter auch damit rechnen, dass sich ein aufgeregter Schläfer bei ihr meldet. Es gibt sogar Kleinkinder, denen man gestattet, bis spät in die Nacht hinein Fernsehprogrammen beizuwohnen, ungeachtet der ungeeigneten Zeit und der ebenso ungeeigneten Darbietungen. Kein Wunder, wenn solche Kinder ein bedenkliches Schlafmanko aufzuweisen beginnen, wenn sie nicht mehr frühzeitig einzuschlafen vermögen, und wenn sie unerträglich aufgeregt sind oder mit teilnahmsloser Trägheit zu kämpfen haben und im Kindergarten oder in der Schule versagen. Auch unrichtige Nahrung vor dem Schlafengehen kann ungünstig auf das Kind einwirken. Wir sollten ihm zu der Zeit keine zu mastigen Speisen verabreichen. Wenn es schon für den Erwachsenen günstig ist, nur ein leicht verdauliches Nachtessen einzunehmen, gilt dies für das Kind in noch besonderem Masse.

### Vorteilhafte Mittel

Nachdem wir alle vorgeschlagenen Ratschläge befolgt haben, wird es besonders bei ungünstiger Erbanlage gut sein, auch noch zu entsprechenden Naturmitteln zu greifen. Der ererbten Veranlagung zu Nervosität kann man morgens vorteilhaft mit 10 Tropfen Ginsavena in irgendeinem Getränk beikommen, während abends Avena sativa ausgezeichnet wirkt, um nach raschem Einschlafen auch entsprechend ruhig schlafen zu können. Zu diesem Zweck gibt man am besten 10 bis 20 Tropfen Avena sativa in ein halbes Glas leichten Melissentee, den man mit etwas Bienenhonig gesüsst hat. Anstelle von Avena sativa kann man abwechslungsweise auch Passiflora verabfolgen, und zwar nach der gleichen Einnahmevorschrift. Auch Erwachsenen wird dies behilflich sein, den Schlaf eher zu finden und besser schlafen zu können. Sehr fein schmeckt auch ein Passifloragetränk, wie das bekannte Passaia, das man für Kinder anstatt Honigwasser oder Melissentee verdünnt verwenden kann.

### Die Abendstunden

Will man die aufgewühlten Geister des Tages günstig beruhigen, dann müssen die Abendstunden beschaulich und friedlich sein. Eltern, die sich zu beherrschen verstehen, werden also für eine günstige Atmosphäre besorgt sein. Gruselige Geschichten und Märchen sind nicht geeignet, einen erquickenden Schlaf herbeizuführen. Auch bedrückende Gedanken, Gefühle und Erlebnisse sollte man dem Kind durch ruhige Aussprache abnehmen. Selbst das Kleinkind hat schon Sinn für aufer-

bauendes Gedankengut und Eltern sollten nie vergessen, dass sie beauftragt und verpflichtet sind, das Kleinkind in der Hinsicht günstig zu beeinflussen und zu formen. Man sollte die geistige Erziehung nicht einfach gleichgültig und sorglos andern überlassen, sondern ernstlich darum besorgt sein, das Kind durch geistig gesunde Nahrung zu stärken. Oft können wir auch mit einem kleinen Liedchen das Kind mühelos in den Schlaf singen. Hat es das Bewusstsein, Mutters liebende Vorsorge in der Nähe zu wissen, dann hilft ihm dies eher, einen ruhig erquickenden Schlaf zu finden.

## Meerpflanzenstudien

Beträchtliche Jahre sind vergangen, seit ich mit meiner Familie einige Zeit in Kalifornien am Pazifik weilte, wo wir im kleinen Kunststädtchen Karmel eine Wohnung gemietet hatten. Wenn wir aus dem Fenster des Wohnzimmers in die freie Natur hinausschauten, fiel unser Blick unwillkürlich auf die schöne Bucht des Pazifiks, und je nach dem Wetter hörte man das dumpfe Rollen der im Sande auslaufenden Wellenbrecher mehr oder weniger stark. Der gleichmässige Rhythmus dieses Geräusches, verbunden mit der würzigen Meerluft, liess uns nachts jeweils gut und tief schlafen. Der Aufenthalt auf diesem schönen Fleckchen Erde gab mir ausgiebig Gelegenheit, mich dem Studium der Meerpflanzen etwas eingehender zu widmen. Dabei interessierte mich vor allem ihre Wirkung auf den Körper von Mensch und Tier.

Die Meeralge, die ich hier antraf, war unter dem Namen Kelp bekannt. Ihre schwertförmigen, braunen Blätter werden etwa 30 cm lang, und jeden Tag ging ich zum Strand, um ein Stück davon zu essen. Dies verschaffte mir den Eindruck, beim Schwimmen weniger schnell müde zu werden, wenn auch die Hitze im Zenit des Tages oft sehr stark war. Gleichzeitig mit meinen Beobachtungen nahmen auch Bekannte Kelpversuche bei Tieren vor. Man verabfolgte Rennpferden Kelp im Futter und konnte dadurch bessere Leistungen feststellen, auch wurde das Fell schöner und glänzender. Einige Farmer beteiligten sich ebenfalls an den Versuchen, indem auch sie Kelp unter das Futter ihrer Kühe mengten. Die günstige Wirkung zeigte sich in vermehrter Milchbildung.

### Weitere günstige Beobachtungen

Nachdem auf diese Weise bei den Tieren etliche gute Ergebnisse erreicht werden konnten, fing man auch an, Versuche bei Menschen vorzunehmen, da Kelp ja völlig ungiftig ist und deshalb kein Risiko mit sich bringt. Bald konnte man feststellen, dass übergewichtige Menschen langsam, aber stetig abnahmen. Das fand natürlich besonders bei der Frauenwelt Anklang, war es doch für diese wunderbar, ein risikoloses Mittel gefunden zu haben, um unerwünschte Fettpolster langsam loswerden zu können. Auch Anlagen zu einem Kropf verschwanden, was besonders Leute aus dem Inland und den Rocky Mountains sehr zu schätzen wussten, da in jenen Gegenden die Kropfbildung eher möglich ist als bei Küstenbewohnern, die stets genügend Jod in der Luft einatmen können, so dass der Kropf nicht aufkommen kann.

Für Basedowkranke verhält sich das Problem indes umgekehrt, löst doch oft allein schon die blosse Meerluft starkes Herzklopfen aus. Die Verabreichung von Kelp ist daher in solchem Falle nicht angebracht, weil die Wirkung zu heftig ist. Natürlich können homöopathische Verreibungen von Kelp den notwendigen Ausgleich schaffen. Kelp in der 6. Potenz wirkt nämlich bereits ausgezeichnet, so dass mit der Zeit immer weniger dosiert werden muss und der Patient zuerst auf D5, dann auf D4 und noch weiter hinunter umschalten darf, bis er schliesslich den Urstoff von Kelp ertragen kann, was ein Beweis seiner Heilung ist. Es gibt allerdings auch noch andersartige Patienten, die äusserst empfindlich sind und deshalb