

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	13 (1905)
<b>Heft:</b>	15
<b>Artikel:</b>	Über Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung
<b>Autor:</b>	E.R.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-545629">https://doi.org/10.5169/seals-545629</a>

### 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

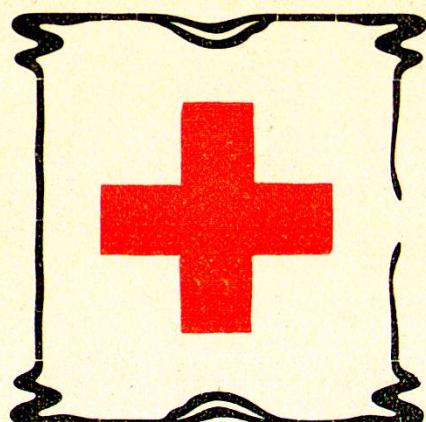
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 21.01.2026

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



# Das Rote Kreuz

Offizielles Organ

des schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militär-  
sanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Belletristische Beilage: „Am häuslichen Herd“, Illustr. Monatsschrift für Unterhaltung und Belehrung.

Insertionspreis:

(per einspaltige Petitzelle)

Für die Schweiz . . . . . 30 Cts.  
Für das Ausland . . . . . 40 Cts.  
Reklamen: 1 Fr. per Redaktionszeile.



Abonnement:

Für die Schweiz . . . jährlich 3 Fr.  
Für das Ausland . . . jährlich 4 Fr.  
Preis der einzelnen Nummer  
30 Cts.

**Redaktion und Administration:** Hr. Dr. W. Sahli, Zentralsekretär für freiwilligen Sanitäts-  
dienst, Bern. **Kommissionsverlag:** Hr. Fr. Semminger, Buchhandlung, Bern. **Annoncen Teil:**  
Genossenschafts-Buchdruckerei Bern.

**Inhalt:** Über Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung. Von Dr. E. R. in A. — Rettungsweisen in Amerika. — Bei-  
den bairischen Sanitätskolonnen in Lindau. — Der Sanitäts Hund. — Zur Ausführung der künstlichen  
Atmung. — Aus dem Vereinseben. — Alarmübung des Samaritervereins Winterthur (Gedicht). — Vereinsorgan. —  
Pro memoria.

## Über Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung.

Von Dr. E. R. in A.

Eine edle Himmelsgabe ist der Schlaf, ein unsagbar kostliches Gut, das man  
freilich, wie so vieles in der Welt, nie besser zu schätzen weiß, als wenn man es  
für längere oder kürzere Zeit hat entbehren müssen.

Dass hohes Alter, schwere körperliche Krankheiten und Gemütsleiden, ganz  
besonders aber heftige Schmerzen oft recht hartnäckige Störungen des Schlafes  
nach sich zu ziehen pflegen, ist eine allbekannte Tatsache und bedarf keiner weiteren  
Erklärung. — Woher aber mag es nur kommen, dass heutzutage eine so auffallend  
große Zahl von Menschen aller Stände und Altersstufen sich über andauernde und  
stetig zunehmende Schlaflosigkeit beklagt? Und wie lässt es sich erklären, dass auch  
anscheinend ganz gesunde Leute in den besten Jahren, auch solche, denen es doch  
keineswegs an Gelegenheit zu täglicher körperlicher Arbeit und Ermüdung fehlt,  
dennoch die so notwendige nächtliche Erholung in einem erquickenden Schlafe nicht  
mehr zu finden vermögen?

Hierauf gibt es nur eine Antwort: Diese Erscheinung ist ein charakteristisches  
Zeichen der Zeit und hängt aufs innigste zusammen mit jener allgemein ver-  
breiteten, von Jahr zu Jahr in unheimlichem Maße überhandnehmenden Nervo-  
sität oder reizbaren Nervenschwäche (Neurasthenie), welche als die ausge-

gesprochene Modekrankheit unseres Zeitalters landauf, landab, in den Städten, wie in den Dörfern, ihre verhängnisvollen Triumphe feiert.

Damit aber der geehrte Leser sich von dem eigenartigen Wesen und Grundcharakter der Nervosität und ihrer oft so schwer zu deutenden Erscheinungen keinen ganz verkehrten Begriff mache, müssen wir hierüber in gedrängter Kürze einige aufklärende Andeutungen vorausschicken.

Im Gegensätze zu den gewöhnlichen, durch örtlich nachweisbare Organveränderungen bedingten Erkrankungen beruhen die sogenannten „nervösen Leiden“ der Haupttheile nach auf gewissen Störungen des geistigen und seelischen (psychischen) Lebens, auf einer abnorm gesteigerten Empfindsamkeit gegen äußere Eindrücke, auf einer frankhaft erhöhten Gemütserregbarkeit, auf einem ausgesprochenen Mangel an Selbstbeherrschung und an einer strengen, vernünftigen Selbsterziehung. Nervös oder neurasthenisch veranlagte Menschen pflegen sich darum in ihren Gefühlen und Stimmungen gehen zu lassen, in ihrer aufgeregten Phantasie und unter ängstlich übertriebener Selbstbeobachtung die unbedeutendsten „Bobos“ und die geringfügigsten Widerwärtigkeiten des täglichen Lebens zu schweren Leiden und verhängnisvollen Schicksalsschlägen aufzubauschen, in den kleinsten Schwierigkeiten ihrer äußern Lebenslage sehr bald den Mut und die Energie, mit einem Worte das so notwendige Gleichgewicht der Seele zu verlieren. — Hieraus ergibt sich von selbst, daß eine Behandlung der Nervosität nur dann Aussicht auf einen wirklichen und bleibenden Erfolg haben kann, wenn sie das Uebel bei der Wurzel ansetzt, d. h. wenn sie in erster Linie durch freundliche Belehrung und vernünftigen Zuspruch auf die ganze Geistesverfassung, auf den Willen und Verstand des Kranken erzieherisch einzuwirken versteht. — Dass eine solche „psychische Behandlung“ keine leichte Aufgabe darstellt, liegt auf der Hand; aber ebenso wenig läßt sich in Abrede stellen, daß keine einzige der bisher üblichen Behandlungsmethoden (mit Arzneimitteln und äußerlichen Kuren) so überraschend günstige und so dauerhafte Resultate zu erzielen vermag.

Nach dieser für das Verständnis des Folgenden unerlässlichen Abschweifung kehren wir zu unserm eigentlichen Thema zurück.

Es gibt bekanntlich verschiedene Formen und Grade der Schlaflosigkeit. In den einen Fällen besteht nur eine gewisse Schwierigkeit, einzuschlafen, in den andern gelingt dies verhältnismäßig leicht, aber schon nach kurzer Zeit ist es mit dem Schlaf aus und vorbei und es folgen meist lange, bange, qualvolle Stunden, in denen man sich ruhelos von einer Seite auf die andere dreht, während in dem frankhaft erregten Gehirn sich tausend wechselnde Gedanken, Bilder, Pläne, Sorgen, Vorstellungen in wilder Hast kreuzen und jagen, bis man sich schließlich selber in einen Zustand von Angst, Ungeduld und Reizbarkeit hineingearbeitet und damit vollends jede Möglichkeit, den Schlaf wieder zu finden, bereitelt hat. So dehnen sich die schlaflos zugebrachten Stunden zu Ewigkeiten und des Morgens erhebt man sich in verdrießlicher Laune und ohne das wohlstuende Gefühl der Erfrischung von seinem Lager, um in unbehaglicher Stimmung an seine Tagesgeschäfte zu gehen

und schon im voraus mit ängstlicher Spannung dem Verlaufe der nächsten Nächte entgegenzusehen.

Es gibt aber auch Fälle, wobei es sich zwar nicht um eigentliche Schlaflosigkeit handelt, in denen aber der Schlaf durch schwere Träume oder peinliche Angst- und Beklemmungsanfälle (das sogenannte Alpdrücken oder „Toggeli“) so erheblich gestört wird, daß die betreffenden Personen in der Regel noch ärger leiden, als wenn sie gar nicht geschlafen hätten.

Das alles aber sind doch gewiß Erscheinungen von so unzweideutig nervöser Natur, daß auch ein Laie in der Schlaflosigkeit und in ihren Folgezuständen Zug für Zug das oben geschilderte Bild der Nervosität (Neurasthenie) wiedererkennen wird.

Und darin liegt denn auch zugleich ein deutlicher Fingerzeig für die Art und Weise, wie das Lebel der Schlaflosigkeit am wirksamsten und erfolgreichsten zu bekämpfen ist.

Wir fassen unsere dahin ziellenden Räte und Winke in einige Sätze zusammen:

1. Wenn du an Schlaflosigkeit leidest, so suche dich vor allem aus von deiner übertriebenen nervösen Reizbarkeit und Angstlichkeit zu befreien! Mache dir nicht gleich aus jeder Laus einen Elefanten und bilde dir nur ja nicht etwa ein, von einem besonders schweren oder gar unheilbaren Leiden betroffen zu sein, wenn du nicht jedesmal die ganze Nacht hindurch fest und ungestört schlafen kannst! Es ist noch niemand an Schlaflosigkeit gestorben, und je weniger Wichtigkeit du der Sache beimisst, desto schneller und sicherer wirst du geheilt werden.

2. Quäle dich niemals schon zum voraus mit der bangen Frage: wie wird es die nächste Nacht gehen? werde ich schlafen können? wie lange wird dieser unerträgliche Zustand noch andauern? Sondern lege dich des Abends in aller Seelenruhe zu Bette, ohne deine Aufmerksamkeit ängstlich auf die Frage des Schlafenskönnens zu lenken.

3. Kannst du trotz alledem nicht sofort einschlafen, so lasse dich dadurch nicht aufregen oder gar in Ärger und Unmut versetzen! Sage dir ganz einfach: das hat nichts zu bedeuten! Der Schlaf läßt sich nicht mit Gewalt erwingen. Will er nicht kommen, so ist das kein Unglück!

4. Wenn des Nachts dein Gemüt aus irgend einem Grunde — vielleicht durch einen schweren Kummer oder ein am nämlichen Tage erlebtes Ereignis — besonders stark erregt und von einem ganz bestimmten, hartnäckig wiederkehrenden Gedanken gequält ist, so suche deinen Geist von diesem Thema möglichst abzulenken und auf ganz andere Dinge zu richten. Oft wird dir dies durch das Auffrischen lieblicher Erinnerungen aus vergangenen Tagen oder durch das leise Hersagen eines früher auswendig gelernten Gedichtes gelingen.

5. Vermeide vor dem Schlaflengehen alle aufregenden Getränke (Alkohol, Tee, starken Kaffee). Ein Glas Zuckersaft oder eine Tasse Milch, in der Nacht getrunken, können ausnahmsweise gestattet werden. Ein Nachtlicht zu brennen oder gar im Bette zu lesen, hat nicht nur keinen Sinn und Zweck, sondern ist höchstens

ein Mittel, den Schlaf ganz zu verscheuchen. Um keinen Preis aber darfst du dich an den regelmäßigen Gebrauch von narkotischen Schlaftmitteln gewöhnen, welche ja doch nur ganz vorübergehende Dienste tun, während sie bei längerer Anwendung unermeßlichen Schaden stiften können.

6. Warme Bäder (Voll-, Sitz- oder Fußbäder), kurze Zeit vor dem Schlafen gehen angewendet, wirken oft beruhigend und schlafmachend. Auch naßkalte Wickel um die Brust oder das Anzichen in kaltes Wasser getauchter und gut ausgerungener Sockenstrümpfe leisten in vielen Fällen gute Dienste. Aber alle diese äußerlichen Prozeduren sind nur als untergeordnete Hülfsmittel zur Unterstützung der zuerst geschilderten (psychischen) Behandlung des nervösen Grundübels aufzufassen und ohne eine solche meist ungenügend oder gänzlich nutzlos.

### Rettungswesen in Amerika.

Unter dem Titel «First Aid» („Erste Hülfe“) erscheint seit April 1905 in Chicago das offizielle Organ der 1904 gegründeten amerikanischen Gesellschaft für erste Hülfe; als Wappen führt die Gesellschaft das weiße Malteserkreuz im roten Felde. Vorsitzender ist Generalarzt Dr. Nicolas Senn, gebürtiger Schweizer (aus Buchs im Rheintal) und Kriegschirurg von Weltruf. Die Zeitschrift erscheint in vornehmer Ausführung und Großfolio, geschmückt mit zahlreichen Illustrationen, an der Spitze, die allem Anschein nach wohlgetroffenen Bilder der 14 Mitglieder des ärztlichen Rates der Gesellschaft. Am meisten freute den Schreiber dies das Bild des «Chairman» Dr. Senn, mit dem ihn seit der Petersburger Konferenz von 1902 freundliche Beziehungen verknüpfen. Dr. Senn war auch so liebenswürdig, die neue Fachzeitschrift den schweizerischen Mitstreitern auf dem Felde des Hülfsvereinswesens zuzusenden. Ein herzliches Glückauf dem Amerikanischen Weißen Kreuz und dem Landsmann Senn einen kräftigen Händedruck. Hallo!

Der Inhalt der ersten Nummer ist folgender:

1. Die Aufgabe des Weißen Kreuzes. Dieselbe besteht in einer Kombination desjenigen, was wir bei uns unter Samariterwesen (freiwillige Friedenstätigkeit) und unter dem Roten Kreuz (freiwillige Kriegstätigkeit) verstehen. Im ganzen Lande herum sollen sich Männer und Frauen zur Betätigung bei Unglücksfällen, bei Epidemien und für den Kriegsfall zusammenschließen und Zentralstellen bilden, deren jede einen Vertreter in das zentrale Landeskomitee entsendet. Dabei schwelt den Organisatoren die Gliederung unseres schweizerischen Roten Kreuzes als muster-gültig vor. Ein warmer Appell an die Menschlichkeit gefühle des amerikanischen Volkes und an die Vertreter der Eisenbahngesellschaften, nebst einigen Programmen für praktische und theoretische Kurse der ersten Hülfeleistung nach Art unserer Samariterkurse schließt den Artikel.

2. Lebensabriß der Miss Clara Barton, einer Vorkämpferin des amerikanischen Hülfsvereinswesens.

3. Das Rote Kreuz in Japan.

4. Kurze Erörterungen über Samariterdienst in Form knapp gehaltener Vorlesungen. Es ist eine ganze Serie solcher belehrender Artikel in Aussicht genommen; den Reigen eröffnen zwei solche mit vorzüglichen Abbildungen, der eine über das menschliche Skelett, der andere über Dreiecktücherverbände.