**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

Heft: 4

Rubrik: Die Behandlung der Schlaflosigkeit

### 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:** 02.12.2025

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

teil gelangen Frauen und Mädchen oft nur zu schnell dahin, den letzten Rest ihrer ursprüngslichen Reize frühzeitiger, als wie die Natur dies getan haben würde, zu untergraben.

Es gab mal eine Zeit, und zwar die Zeitsperiode des 30 jährigen Krieges (1600 bis 1650), wo die Damen anfingen außer die Haare zu pudern und das Gesicht zu schminken, auch sogenante Schönheitspflästerchen im Gesicht zu tragen, welch letztere Mode zur Zopfs oder Revolutionszeit (1720 bis 1805) dahin aussartete, daß die Schönheitsplästerchen in Form von Sternen, Kreuzen, Halbmonden u. s. w. in übermäßiger Weise zur Verwendung gelangten.

Wie bescheiden mutet uns das Mittel, die Schönheit bis ins hohe Alter zu erhalten, eines berühmten Mediziners, namens Desmoulins an, der, mit dem Tode ringend, zu seinen drei ihm Beistand leistenden Kollegen folgende Worte sprach: "Ich hinterlasse drei große Ürzte". Die Herren Doktoren verbeugten sich bescheiden für dieses große Kompliment, aber etwas malitiös fügte der Alte hinzu: "Diese drei Ürzte sind nämlich die Tätigkeit, die Diät und das Wasseller!"

Entruftet werden viele Frauen ausrufen : bas also ift bas Beheimnis, die Schönheit gu bewahren? Wie enttäuscht wir sind! Sa gewiß, verehrte Schönen, Diefer herrliche Dreiflang: Tätigfeit, Mäßigfeit und Baffer ift bas befte, allerbeste kosmetische Mittel, um die Schönheit des Körpers zu erhalten, ja nicht allein die Schönheit, sondern auch die Befinndheit! Und welche Dame möchte nicht schön und gesund bleiben? Diese Mittel find freilich nicht in ben Apothefen fäuflich zu haben, auch werden sie nicht in markischreierischer Weise in den Zeitungs= spalten ausgeboten, eben weil sie zu einfach, aber bennoch großartig in ihrer Wirfung find. Den Beweis der Wahrheit wollen wir getroft antreten. Um Beften glauben wir durch Beispiele aus der Geschichte zu dienen. Bor allen Dingen leuchtet als strahlende Schönheit die berühmte Geliebte Beinrichs II., Ronigs von Frankreich (1547 bis 1553) voran, deren Schönheit sprichwörtlich geworden ift, und die fich dieselbe bis zu ihrem 67. Sahre voll und gang erhielt. Die betreffende Beliebte, beren Schönheit dem Ginfluße der Zeit Trot bot, hieß mit Ramen Diana von Poitiers, und nie gebrauchte diese Dame die Schminke ober andere Schönheitsmittel. Ihr einziges Schönheitsmittel war das Regenwaffer, womit fie jeden Morgen, felbft in ber ftrengften Jahreszeit, ihr Beficht und ihren Rörper wusch. Bon diefer Dame erzählt Brantome folgendes: "Ich fah fie fechs Monate vor ihrem Tode; fie war fo ichon noch, bag man ein Berg aus Stein gehabt haben mußte, wenn man bavon nicht ergriffen worden wäre, obgleich fie noch furz vorher einen Tuß gebrochen hatte. Man hätte glauben follen, die Schmerzen, die fie ausstand, mußten ihr schönes Untlig trüben, feinesmegs, ihre Schönheit, ihre Grazie, ihre anmutvolle Ericheinung blieben gang diefelben, die fie immer maren."

(Die Lebenskunst). (Schluß folgt.)

## Die Behandlung der Schlaflofigkeit.

Schlaflosigkeit ist stets ein Teil einer Allsgemeinerkrankung, nicht als selbständiges Leiden aufzufassen; sie kann bei den verschiedensten Krankheiten vorkommen, am häusigsten sindet sie sich bei funktionellen Neurosen, und ihre gesonderte Besprechung erscheint deshalb gerechtsfertigt, weil sie außerordentlich quälend empfunden wird. Häufig stehen die Klagen über Schlafstörungen im Vordergrund der Beschwersden, die den Kranken zum Arzt treiben.

Die Verordnung chemischer Schlafmittel führt nur ausnahmsweise zum Ziel, und nur bas

heftige Drängen der Batienten nach augenblicklicher Linderung erflärt ihre Beliebtheit; fie follten nur bann angewandt werben, wenn es gilt, durch vorübergebende . Hemmung ober Ausschaltung ber hirnrindentätigfeit bem Organis= mus Zeit zur Sammlung neuer Rräfte zu geben. Die Grundlage jeder eigentlichen Behandlung muß die planvolle pinchische Beeinfluffung bilben, und biefem Zwecke muß alles angepaßt werben, was mit bem Rranten geschieht, jo schon gleich zuerft die Form der anannestischen Fragen (erbliche Belaftung!), fernerhin die Art ber Untersuchung und alle Aeugerungen über ben Befund und die Prognose. Die Untersuchung muß so gründlich wie möglich vorgenommen werden, und es empfiehlt fich, über etwa vorhandene organische Störungen nicht gang gu ichweigen, sondern dem Rranten die nötige Aufflärung in ruhiger Form zu geben. Meift finden sich ja aber feine anatomischen Beränderungen ber Organe und bann wirft bie Berficherung, daß fein forperliches Leiden vorliegt, um fo beruhigender, je forgfältiger die vorausgegangene Untersuchung war. Liegt feine förperliche Krantheit vor, die spezielle Borichriften nötig macht, so wird die Behandlung ber Schlaflofigfeit nach ben Grundfäten gu regeln fein, die für die Behandlung der Nervosität überhaupt gelten. Es ist also in erster Linie die Lebensweise zu regeln und auf die Abstellung unzwedmäßiger Gewohnheiten hinzuweisen (übermäßige Spaziergange, übertriebene Wafferfuren, Letture in ber Macht!).

Fast immer wird man von physikalischen Hilfsmitteln in irgend einer Form Gebrauch machen. Klimatische Einwirkungen sind nur selten von ausschlaggebender Bedeutung, doch ist es oft notwendig, den Kranken aus seiner Umsgebung zu entfernen, und dann eignet sich das waldige Mittelgebirge für ihn am besten. Wasser wird vorteilhaft in Form des verlängerten laus

warmen Bades oder auch der feuchten Einspackung in ihren verschiedenen Formen angeswendet. Ganz hervorragend beruhigend und weit günstiger als Spaziergänge wirft das Liegen an freier Luft. Die Elektrizität spielt heute nicht mehr die große Rolle wie früher, kann aber mit Nutzen verwendet werden; besonders der Büschelstrom der Influenzmaschine wirkt meist günstig, während der galvanische Strom manchmalunangenehme Empfindungen verursacht.

Allen physitalischen und chemischen Mitteln weit überlegen ift die Sypnose, die gang befonders in folden Fällen gum Biele führt, in benen es an ber Fähigkeit mangelt, die Gedanken auf einen Bunft zu tongentrieren. Sier empfiehlt es sich, die Rranken zunächst Rubenbungen machen zu laffen, berart, daß fie bequem liegend, versuchen famtliche Musteln zu entfpannen; der llebergang zum hypnotifchen und bann auch zum natürlichen Schlaf findet fich banach leicht. Gine folche Uebungstherapie fügt fich zwanglos ber allgemeinen pfychischen Behandlung ein, beren Ziel es ift, die inneren Ursachen seelischer Erregung aufzufinden und zu beseitigen und die Empfindlichkeit gegen äußere Störungen herabzuseten. Der Argt muß hierbei oft jum Erzieher werden, um bem Rranten die innere Gelbständigkeit und Festigkeit wiederzugeben, beren er bedarf um feinen Blat im Leben auszufüllen.

(Schweizer Frauenzeitung.)

# Korrespondenzen und Beilungen.

Herrn (Frankreich), Januar 1908. Herrn Dr. Jinfeld, Institut Santer, Genf.

Sehr geehrter Berr Doftor !

Ich möchte Ihnen von Folgendem Mitteilung machen: Herr und Frau Lebez in Condry