Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 10

Rubrik: Warum schläft man auf der linken Seite schlecht?

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: 20.08.2025

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

und zu unterhalten; aber eine kinderlose Frau kann eine schöne Verwertung aller Freundlichkeit, Liebe und alles Wohltuns, das ihr Herzensbedürfnis ist, darin finden, daß sie die Verbindung zwischen den Verstreuten vermittelt, und wo eine Mißstimmung eintritt, zum Guten redet und wirkt, hilft und lindert, mit sorgt und sich mit freut.

Aber nicht nur innerhalb der Familie soll die Friedfertigkeit der Frau sich zeigen, auch im Verkehr überhaupt. Es ist gar nicht zu beschreiben, welch einen Einfluß die Frau in dieser Hinsicht auf den Mann ausübt.

Eine Gattin, die beständig Uebles von andern redet, oder mit scharfer Zunge, wenn auch noch so amüsant, die Schwächen anderer Menschen geißelt, die mit Schadenfreude kleine, böse Geschichten erhascht und ihrem Manne zuträgt, die an jedem etwas zu tadeln, über jeden etwas zu spotten weiß, wird den liebenswürdigsten Mann schließlich auf denselben Ton stimmen. Und umgekehrt, der mokanteste Mann, der sozusagen von Natur stachligste Charakter, wird, wenn er bei seiner Frau niemals mit seinem harten Urteil Zustimmung und Beifall findet, milder und freundlicher werden. Denn es ist eben die siegende Gewalt des Guten und Gerechten in der Welt, daß das Böse und Ungerechte doch im innersten und tiefsten Herzen, sogar bei äußerlich schärfstem Widerstand, ihm beistimmen und recht geben muß.

„Selig sind die Friedfertigen." Diesen Spruch sollte jede Frau sich besonders ins Herz schreiben, und etwas von der verheißenen Seligkeit wird dann in ihr Haus und Leben einziehen.

„Der Mann muß hinaus ins feindliche Leben", er kann nicht immer Kampf und Streit vermeiden, er muß bisweilen sein Schwert ziehen, auch das des Geistes; aber die Frau hat das schöne Vorrecht, immer friedlich zu sein. Kein Heiligenschein kann uns hinieden umstrahlen; aber ein milder Friede sollte von jeder Frau ausgehen und alle, die ihr nahe kommen, beglücken.

(Sonntagsztg.)

Warum schläft man auf der linken Seite schlecht?

Es ist eine bekannte Tatsache, daß die meisten Menschen, wenn sie auf der linken Seite liegen, unruhig schlafen, von wüsten Träumen geplagt werden und nach dem Erwachen auch in der linken Körperhälfte und im Rücken vielfach leise Schmerzen empfinden. Die Ursache dieser Erscheinungen ist, wie von autoritärer Seite ausgeführt wird, vornehmlich in Zuständen zu suchen, die mit dem Herzen zusammenhängen. Das Herz liegt zum größten Teil auf der linken Körperhälfte. Aber es ist in seiner Lage nicht völlig unverrückbar, sondern ist gegen zwei Zentimeter seitlich verschiebbar. Lastet nun der Körper auf der linken Hälfte, so wird das Herz aus seiner regelmäßigen Lage mehr oder weniger verdrängt. Daraus entsteht aber nicht nur Herzbeklemmung, sondern auch ein Druck auf das Zwerchfell, eine Zerrung der großen Blutgefäße, die vom Herzen entspringen, und eine Reizung der Nervenbahnen, die zum Herzen hinziehen. Es kommt aber noch ein zweiter Grund hinzu, der den Schlaf auf der linken Seite unerquicklich macht. Die meisten Menschen sind Rechtshänder. Infolge des Verlaufs der Nervenbahnen entwickelt sich bei Rechtshändern die linke Gehirnhälfte stärker als die rechte. Damit sich aber das während des Tages arbeitende Gehirn in der Ruhe erholt, ist es nötig, daß in ihm eine gewisse Blutleere eintritt. Nun kann aber das Blut vom Gehirn zum Herzen desto leichter zurückfließen, je weniger dieses durch irgend einen Druck in seiner

Tätigkeit behindert wird. Da aber, wie erwähnt, das Herz beim Schlafen auf der linken Seite einem starken Druck unterworfen ist, so wird schon hiedurch der Blutabfluß vom Gehirn gehemmt, also die Blutleere nicht den erforderlichen Grad erreichen. Aber zugleich wirkt noch ein zweiter Umstand der Blutentleerung des Gehirns, und zwar besonders seiner linken Hälfte entgegen. Liegt der Kopf auf der linken Seite auf, so werden die hier verlaufenden Blutadern, die das Blut zum Herzen führen, zusammengepreßt. Das Blut staut sich demgemäß in ihnen, und infolgedessen tritt auch rückwirkend eine Blutstauung in der linken Gehirnhälfte ein, oder mit andern Worten, die zur Ausruhung des Gehirns notwendige Blutleere wird gerade in den besonders wichtigen linken Hirnrindengebieten zur Unmöglichkeit. Die Folgen davon sind erregte Träume und nach dem Erwachen Benommenheit und Mattigkeit.

Schweizer Frauen-Zeitung.

Süße Milch als Heilmittel.

Wenn wir auch überzeugt sind, daß die in nachstehenden Fällen durch Milch erzielten Heilungen sicher auch nach Kneippschen Wasseranwendungen erfolgt wären, so ist es doch ebenfalls beachtenswert, daß man ein leicht zu handen zu bringendes Hausmittel bei verschiedenen Leiden mit Nutzen verwerten kann, und deshalb bringen wir unsern Lesern aus den ‚Homöopathischen Monatsblättern' einige solche Heilfälle zur Kenntnis.

1. Chr. S. in T., 74 Jahre alt, bekam im Frühjahr einen starken Abszeß am Knie. Durch Schmieren verschlimmerte sich die Sache so sehr, daß die Lymphdrüsen in der Leistengegend anschwollen und heftige Schmerzen eintraten, was eine Blutvergiftung anzeigte. Die alte Frau glaubte, die Krankheit nicht mehr zu überstehen. Die Kranke machte Umschläge mit lauer Milch. Der Abszeß ging schnell auf, entleerte sich rasch, die Schwellung ließ nach, so daß nach zwei Tagen, als ich die Frau wieder besuchte, das Allgemeinbefinden normal war. Nach zirka einer Woche war sie ohne „Schneiden" hergestellt und kann jetzt wieder ganz gut gehen.

2. Ein Patient, schreibt Lehrer L. in R., war in der Scheuer von der Leiter auf die linke Ferse gefallen. In den ersten Tagen ließ ich Arnika-Umschläge machen, bis der Fuß abgeschwollen war. Nun untersuchte ich denselben und fand innere Verletzung und blutunterlaufene Stellen. Die Schmerzen ließen infolge der Umschläge und innerlicher Anwendung einiger Mittel nach, der Fuß bekam die Form wieder, nur das Gehen wollte nicht vonstatten gehen. Nach etwa drei Wochen kam der Kassenarzt und erklärte nach eingehender Untersuchnng, er könne nichts finden, man müsse einen Gipsverband anlegen. Davon riet ich zunächst dringend ab, indem ich erklärte, daß der Patient einen solchen nicht ertragen könne, zumal auch auf dem Fußrücken sich kleine Bläschen gebildet hatten. Endlich wurde doch dem Allopathen stattgegeben und ein Gipsverband angelegt. Meine Befürchtung ist jedoch nur zu bald eingetreten. 14 Tage lang lächelte der Patient, wenn ich ihn sah, mit dem Bemerken, daß der Verband noch am Fuß sei. Ich sagte ihm, er solle noch acht Tage warten. Diese waren aber noch nicht um, als ich mitten in der Nacht gerufen wurde. Als ich kam, war der Verband bereits aufgeschnitten. Welcher Anblick bot sich mir! Der Fußrücken mit mißfarbigem Eiter dick belegt; der Kranke mit schmerzverzerrtem Gesicht. Ich wusch den Fuß ab und sah, daß der Eiter schon tief eingefressen hatte. Ich ordnete nun auch Milchumschläge an und sofort spürte der Patient Erleichterung.