Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 2

Rubrik: Verschiedenes

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: 26.11.2025

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

Verschiedenes:

Shlaflofigfeit.

Lange, bange schlaflose Nächte in denen die Gedanken ungehindert Gestalt anzunehmen scheinen und Erinnerungen in uns saufleben, Sorgen wach werden und alles sich ins Grenzenlose verzerrt, wer kennt die nicht!

Die Schlaflosigkeit gehört leider zu den vers breitetsten Uebeln. Wie viele seufzen um Erlösung davon!

Geistige Ueberanstrengung, auch zuweilen förperliche Uebermüdung fönnen die Schlafs losigkeit herbeisühren, auch ein unregelmäßiges, aufregenden Genüssen hingegebenes Leben, versbunden mit ungeeigneter Ernährung, gehört zu den Gründen, die sie hervorrusen. Entweder ist die Schlaflosigkeit eine vollständige oder eine teilweise, von kleinen Schlaspausen untersbrochene. Zuweilen schläft man spät ein und wacht nach kurzer Zeit auf, glaubt stundenlang geschlasen zu haben und fühlt doch keine Ersquickung, oder man liegt im Halbschlaf in einer Art Dämmerungszustand, der mehr ermüdet als erquickt.

Dauern diese unangenehmen Zustände länger, so muß unbedingt der Urzt zu Rate gezogen werden.

Handelt es sich um Anfangsstadien ber Schlaflosigkeit, so genügt es zuweilen schon, seine Lebensweise zu ändern und streng nach den Geseigen der Gesundheitslehre zu leben.

• Sehr viel kommt es auf die Lage und Beschaffenheit des Schlafzimmers an. Es liegt am besten gegen Morgen und abseits vom lärmenden Verkehr der Straße. Frische Luft, die richtige Temperatur, verdunkelte Fenster, so daß der Mond nicht stören kann, sind Vorsbedingungen für die Nachtruhe.

Die Abendmahlzeit muß mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen

werden, erhitzende und aufregende Getränke sind stets zu vermeiden, dagegen ist ein kleines Glas frisches, leicht gesüßtes Wasser und eine kühle Abwaschung des ganzen Körpers sehr zu empfehlen.

Daß die Lagerstätte nicht mit unnötigem Ballast von Federbetten beschwert wird und die Decke warm, aber leicht sein nuß, mit einer kleinen Beschwerung der Füße versehen, amsbesten in Gestalt eines viereckigen Federstissens, dürste allgemein bekannt sein. Kalte Füße sind sehr oft ein Hindernis zum Schlaf. Neibt und frottiert mansseie bis zur genügenden Erwärmung, so wird das besser seine Wärmslasche oder sogenannte Bettschuhe.

Ein vielfach erprobtes Mittel gegen Schlaflosigfeit besteht in einer fühlen Kompresse, die
so im Nacken geordnet wird, daß sie bis zur Hälfte des Hinterkopfes reicht. Auch ein Leibumschlag hat sich erfolgreich erwiesen. Tagsüber
sind Spaziergänge in frischer Luft und förperliche, zweckvolle Beschäftigungen, die den Geist
angenehm anregen, zu unternehmen. Die Unwendung narkotischer Mittel ist unter allen
Umständen gefährlich und sollte nur auf Unordnung des Arztes geschehen.

(Die Schweizer Familie).

Inhalt von Nr. 1 der Annalen

An unsere Abonnenten, Freunde und Leser. — Licht als Heilmittel. — Die Instuenz und ihre Behandlung. — Das Bier als — "silüssiges Brot" (Schluß). — Bildersbücher für Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Fibrom im Unterleib; Lungenschwindsucht; Gelenfscheumatismus; Ausschlag; Brustfellentzündung; Gebärmuttergeschwüre.

