

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 24 (1920-1921)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Der leuchtende Strahl  
**Autor:** Siebel, Johanna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663788>

#### 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:** 22.02.2026

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

## Der leuchtende Strahl.

Und irrt deine Seele verzweiflungsbang  
An dunkeln Lebensgründen entlang,  
Und dehnst du in wilder Not die Arme,  
Daz sich ein Lichtstrahl deiner erbarme:  
Der Gott, der die Stürme durchs Weltall lenkt,  
Hat dir in die Seele das Wollen gesenkt.  
Dein Wille ist der leuchtende Strahl,  
Er leitet die Seele aus Trauer und Qual  
Und gibt ihr die Kraft, nach erlebter Pein  
Den anderen Licht und ein Trost zu sein.

Johanna Siebel.

## Allerlei Wissenswertes.

### Schlaf und Schlaflosigkeit.

Die wohltuenden Wirkungen des Schlafes hat während des Krieges niemand so deutlich erkannt und in seine Entschlüsse als wichtiges Moment eingestellt als Generalfeldmarschall v. Hindenburg. Unregend versteht über dieses Thema Prof. Dr. Sigmund v. Kapff in seinem neuesten Buch „Gesundes Leben“ zu belehren und Ratschläge zu erteilen. Er sagt in einem Abschnitt seines Buches unter anderem: „Der Schlaf muß erquickend sein. Wacht man morgens nicht frisch und gestärkt auf, schläft man lange nicht ein und dann nur für wenige Stunden, wird der Schlaf mehrfach unterbrochen und durch schwere Träume gestört, so ist irgend etwas nicht in Ordnung und es ist notwendig, nach der Ursache zu fahnden, anstatt bequemer und fälschlicherweise gleich nach einem Schlaflmittel zu greifen, denn sie alle sind keine Heilmittel, sondern Betäubungsmittel, die meist nur kurze Zeit wirken und dann verstärkt oder durch andere, immer kräftiger wirkende ersetzt werden müssen. Die meisten sind nicht so harmlos, wie sie angepriesen werden; sie wirken individuell verschieden und mehr oder weniger schädlich. Ein schlechter Schlaf kann natürlich die verschiedensten Ursachen haben: zu reichliches Essen und Trinken vor dem zu Bett gehen, schlecht gefaute, deshalb schwer verdauliche Speisen, wie z. B. Kartoffelsalat, Käse, harte Eier usw., ungeregelte Verdauung, Tee oder Kaffee, die, selbst am Nachmittag genossen, noch bis in die Nacht nachwirken können, zu wenig frische Luft und Körperbewegung (ein Spaziergang nach dem Abendessen ist immer empfehlenswert), zu anstrengende geistige oder auch körperliche Arbeit, zu lebhafte und aufregende Unterhaltung, zu starkes Rauchen oder Aufenthalt in rauchiger, schlechter Luft, zu warmes oder mangelhaft ventilirtes Schlaflzimmer, zu weiches Bett und zu hohe oder zu niedrige Lage des Oberkörpers (ein Kopfhaarkopfkissen tut oft gute Dienste), zu warmes oder zu kaltes Baden, Duschen oder Abwaschen — was den einen beruhigt, regt den andern auf —, kurzum, man muß eben seine Lebensweise prüfen und wird dann meist den Fehler finden und abstellen können. Gegen seelische Aufregungen und Sorgen, die so häufig die Ursachen von Schlaflosigkeit sind, wird man allerdings meist machtlos sein.“