

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 27 (1951-1952)
Heft: 5

Artikel: Lebensfragen - grosse und kleine. Die Wunderkur
Autor: Caviezel, Vinzenz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071095>

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: 16.01.2026

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

Die Wunderkur

Geschenk-Bücher

SIEGFRIED HUBER

Im Reiche der Inkas

264 Seiten, 75 Fotos und Zeichnungen, Leinen Fr. 16.85. Das alte Kulturreich der Indianer-Herrscher. Der Schatz des letzten Inka. Die Kühnheit der Eroberer zwischen Urwald und Meer

ALEX T. RENCK

Der Weg nach Hause

Roman, 314 Seiten, Leinen Fr. 16.45. Die Lebensbeichte des in leidenschaftlicher Liebe Verirrten von Schratt enthüllt erschütternde Schicksale im Spannungsfeld Berlin, London, Paris

PAUL FRIEDRICH

Oel gegen Kriegsangst

180 Seiten, mit Fotos und farbigen Karten, Leinen Fr. 15.40. Wer beherrscht die Großmacht Oel? Könnte Rußland Krieg führen? Ein internationaler Fachmann gibt in diesem Buch erschöpfend Auskunft

EUGEN EGGER

Hugo Ball

Ein Weg aus dem Chaos. 200 Seiten, illustriert, Leinen Fr. 10.-. Hugo Ball, der Revolutionär in der Kunst, der die christlichen Werte wieder gefunden hat

ROLAND TENSCHERT

Christoph Willibald Gluck

Der Meister und sein Werk. 238 Seiten, illustriert, Leinen ca. Fr. 14.-. Leben und Wirken des großen Musikdramatikers. Mit vielen Dokumenten und einer ausführlichen Werkbesprechung

ROMAIN ROLLAND

Meister der Musik II

Musiker von heute. 284 Seiten, Leinen Fr. 16.45. Der zweite Band des berühmten Werkes mit den Darstellungen von Wagner, Berlioz, Richard Strauß, Hugo Wolf, Don Lorenzo Perosi, Debussy usw.

In jeder Buchhandlung

WALTER-VERLAG OLTEN

Contra-Schmerz
gegen Kopfwahl, Migräne, Rheuma

Dr. Wild & Co. Basel

welche diese Therapie mit großem Erfolg bei ihren fünf Kindern anwandte, als diese die Mittelschule besuchten. Wenn einer der Söhne oder eine der Töchter in einer Stimmung waren, wo die jungen Leute weder ein noch aus wußten, so riet sie ihnen, gleich nach dem Nachtessen ins Bett zu gehen und dort bis am übernächsten Morgen zu verbleiben. Meistens schliefen sie tatsächlich fast ohne Unterbruch 36 Stunden und begannen dann das Leben wieder neugestärkt. Die weise Mutter unterschrieb nachher ohne alle Gewissensbisse zuhanden des Lehrers eine Entschuldigung, die nicht ganz den Tatsachen entsprach. Die Kinder haben diese Freiheit nie mißbraucht, die Flucht in den Schlaf wurde selten, höchstens zweimal pro Jahr, angetreten.

Ich bin überzeugt, auch bei vielen Erwachsenen könnte diese Hausmedizin Wunder wirken.

Es hat keinen Sinn, wenn sich eine überarbeitete oder von wirklichen oder vermeintlichen Sorgen bedrückte Mutter heroisch wochenlang dahinschleppt, sich selbst und andern zur Last. Das ist Heldentum am falschen Ort. Auch ein Universitätsprofessor oder Geschäftsleiter darf sich diese kleine Schwäche durchaus gestatten. Er holt die versäumte Zeit spielend ein.

Und wenn man einwendet, eine solche Kur sei aus äußern Gründen in den meisten Fällen nicht möglich, so kann man darauf entgegnen, daß man gelegentlich auch gegen seinen Willen durch eine starke Erkältung oder Grippe ein paar Tage aussetzen muß, ohne daß deswegen die Welt aus den Fugen geht.

Härte gegen sich selbst ist schon recht, aber nicht immer und überall. Manchmal muß man mit sich selbst tolerant sein können.

Wichtig ist, diese Schlaf- oder Ausruhekur nicht an einem Sonntag zu unternehmen. Nein, ein gewöhnlicher Werktag, an dem alles arbeitet, muß dafür geopfert werden, sonst wirkt das Mittel nicht. Man kann in dieser Zeit fasten oder man kann auch nicht fasten, je nachdem, was einem besser behagt.

Der ideale Heilerfolg tritt dann ein, wenn man zuerst 18 Stunden schläft, dann, wenn man mit großem Appetit erwacht, etwas ißt, das einem schmeckt, danach ein unterhaltendes Buch liest und dann wiederum schläft, um am andern Morgen wie neugeboren, wie ein Vogel Phönix aus der Asche, dem Bett zu entsteigen, das einem dann bereits gründlich verleidet ist.