

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 2

Artikel: Unterbrechung des Schlafes
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554319>

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: 24.12.2025

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

Haarwasser und Haarwuchsmittel

In den Zeitungen werden alle möglichen Arten von Haarwasser empfohlen. Sie mögen an und für sich gut sein. Das eine Mittel mag vielleicht besser wirken als das andere, eines aber, das uns immer zur Verfügung steht und von uns keine grossen Auslagen fordert, gleichwohl aber als das beste Haarwuchsmittel gelten kann, ist die Zwiebel. Sie enthält Schwefel und dieser natürliche Schwefel wirkt sehr gut auf die Haut. Wer also irgendwie mit dem Haarboden oder den Haaren zu tun hat, der verwende die gewöhnliche Zwiebel als Heilmittel. Mit einer rohen, entzweigesschnittenen Zwiebel wird der Haarboden vor dem Waschen kräftig massiert. Dies ist ein ganz hervorragendes Haarwuchsmittel. Es gehört ferner noch ein Haarnährstoff, der Vitamin-F-haltig ist, dazu, und wir finden diesen Stoff im Wollfett. Man kann echtes Lanolin oder irgend eine Wollfetterème verwenden. Wollfett ist nicht etwa Fett, das aus dem Schaf selbst, sondern nur aus dessen Wolle gewonnen wird. Es ist gewiss naturgegeben und sicher biologisch richtig, wenn man immer das verwendet, was uns die Natur zu einem gewissen Zweck zur Verfügung stellt. Dem Schaf dient das Wollfett zur Erhaltung der Wolle, der Haare und der Haut, weshalb es auch unserm Haar und unsrer Haut gute Dienste leisten kann. Die Erfahrungen haben diese Folgerung als richtig bestätigt. Auch nachstehendes Schreiben zeigt, wie gut die erwähnten Mittel zu wirken vermögen.

B., den 8. Dezember 1947.

Bezugnehmend auf Ihren Brief vom 17. September 1947 kann ich Ihnen erfreut mitteilen, dass sich die Wirkung des Zwiebelhaarwassers und der Crème «Bioforce» schon bemerkbar macht. Der Haarausfall ist schon bedeutend zurückgegangen, auch bei meiner Frau, die starken Haarausfall hatte und nun ihre Mittel auch anwendet.

Wer sich also nicht einfach nur der Zwiebel selbst und des Wollfettes bedienen will, der nehme das Zwiebelhaarwasser und die «Bioforce»-Crème, eine Wollfetterème. Man kann natürliches, reines Wollfett, das so genannte Adepts Lane nicht direkt verwenden, denn es wäre zu zäh, man muss es verarbeiten oder zum mindesten mit einem Öl vermengen. Da ist die «Bioforce»-Crème ein einfaches und gegebenes Mittel. Selbstverständlich wirken auch Brennesselabsud oder Brennesselrohextrakte sehr gut, besonders dann, wenn Ausschläge vorhanden sind. Auch die Birke hat sich als gut erwiesen, doch glaube ich, dass keines dieser Mittel in seiner Wirkung an die Zwiebel herankommt. Wer also einen gesunden Haarboden, nebst schönem Haar besitzen will, der verwende die vorgeschriebenen Mittel, und er wird bestimmt dankbare Erfolge erzielen.

Unterbrechung des Schlafes

Es ist allgemein bekannt, dass eine Unterbrechung des Schlafes gesundheitlich sehr schädigend einwirken kann und dies ist auch der Grund, weshalb viele Krankenschwestern und Krankenpfleger ihrer Nachtwachen wegen in den Nerven zugrundegehen. Auch Mütter können sich diesbezüglich grosse Schädigungen zuziehen, wenn sie bei kleinen Kindern immer und immer wieder aufstehen müssen. Es ist deshalb dringend notwendig, und ich möchte dies allen Müttern ans Herz legen, die Kinder nicht zu verwöhnen, sondern dafür zu sorgen, dass sie die Nacht durchschlafen. Wenn ein Kind gesund ist, dann sollte man es unter allen Umständen daran gewöhnen, dass es die Mutter, die sowieso viel hinter sich hat, schlafen lässt. Ich habe dies bei meinen Kindern ebenfalls so durchgeführt. Wenn sie nachts laut waren, habe ich nachgesehen ob etwas fehle. War nichts zu beheben, dann habe ich ganz energisch mit ihnen gesprochen, sie zurecht gebettet, um darauf wieder zur Ruhe zu gehen. Das hat gewirkt. Meistens gab es noch ein Aufschreien und ein kleines, unwilliges Gemurmel, dann war wieder Ruhe. Zwei- dreimal energisch angepackt, und die Sache ist in Ordnung. Gewöhnt man die Kinder

aber daran, dass man immer um eine gewisse Zeit nachschauen kommt, dann werden sie sich auch immer wieder melden. Auch bei der Krankenpflege kann man die Kranken gewöhnen, nicht alle, es gibt Fälle, bei denen man wachen und Mittel geben und andere Hilfeleistungen darbringen muss, aber im grossen ganzen kann man durch eine ruhige, bestimmte Art auch den Kranken daran gewöhnen, dass er nicht immer und immer etwas zu reklamieren oder zu verlangen hat. Auch hiezu gehört eine liebevolle aber konsequente Einstellung.

Wie unangenehm das Aufschrecken aus dem ersten Schläfe ist, weiss jeder, der früh zu Bett gehen will, um früh aufstehen zu können. Wenn dann ungeachtet der vorgerückten Abendstunde noch ein Telefon schrillt, ist oft der ganze Vormitternachtschlaf gestört, und sehr oft kann man nur noch mit Mühe wieder einschlafen. Heute, wo es üblich ist, dass fast jeder Angestellte auf frühen Feierabend eingestellt ist, sollten auch jene, die das gesamte Risiko ihres Betriebes zu tragen haben, geschont und nicht unnötig und rücksichtslos gestört werden. Der Tag ist lang genug zum Dienen, weshalb man seinem Mitmenschen auch die wohlverdiente Ruhe gönnen und ihn jeweils nur bei Notfällen zu Hilfe rufen sollte. Es ist gewiss nicht zu viel gefordert, wenn man verlangt, dass Störungen von aussen nur bis acht Uhr dauern möchten. Freilich schliessen alle Betriebe ihre Tore früher, aber das Telefon ist oft ein rechtes Quälephon, denn es braucht weder Tür, noch Tor, um bei uns einzudringen, um uns zu stören und aus dem Schlaf zu schrecken. Für Notfälle ist das Telefon besonders nachts wunderbar. Es sollte aber nicht dazu dienen, die Nacht zum Tage werden zu lassen und der Vergesslichkeit nachzuhelfen. Vormitternachtschlaf ist heilwirkend. Er sollte aber nicht unterbrochen werden, daher ist Rücksichtnahme gegen den Mitmenschen ein dringendes Gebot.

Das Wirken gefährlicher Götter und ihr Ende

(Skizze)

Es war im Altertum, als die Menschen ihren vielen Göttern huldigten und ihnen, nicht nur jenen, von denen sie Gutes erwarteten, sondern auch den gefährlichen ihre Untergebenheit darbrachten.

In ihren Gemächern sass gelangweilt Göttin Bosheit. Sie sann und sann, aber es wollte ihr kein erbauliches Werk einfallen. Da drang plötzlich ihr Vetter, der Neid bei ihr ein und bestürmte sie mit Vorwürfen. «Da sitzt Du mühsig und wir brauchen Dich doch! Was können wir denn ohne Dich ausrichten? Denkst Du gar nicht daran, dass wir verlorenes Spiel haben, wenn es noch vielen gelingt, was diesem Hiob gelang, der trotz den vielen Widerwärtigkeiten, die wir ihm alle zufügen durften, seinem Gott die Treue hielt!» Die Göttin Bosheit lächelte Freund Neid überlegen an. «Glaubst Du wirklich im Ernst, dass wir die Menschen nicht mehr meistern können? Glaubst Du, dass noch viele solch Ungemach auf sich laden, wie dieser Hiob, nur, um treu zu sein? Da täuschest Du Dich sehr! Ich kenne die Menschen besser. Wenn ich mit meiner Kränkung komme und meine Schwester, die Verleumdung mit mir führe, nebst ihrer alten Dienerin, dem Gerücht, dann magst Du sehen, wie die Menschen versagen, die vorher glaubten stark und gut zu sein! Du magst nach Herzenslust neiden, ich helfe Dir. Welche Lust für mich, wenn ich Freunde entzweien kann! Mein Freund, der Ohrenbläser, er pfeift die widersprechendsten Weisen und verwirrt sie alle. Ihm dienen die besten Intrigantinnen, und ich weide mich an dem Durcheinander, das sie zu Stande bringen.

Wenn aber jemand meinen Weg nicht gehen will und sich weigert, vor mir und meiner Hoheit in Furcht zu knien, dann ruf ich meine besten Freunde, Lug und Trug. Sie sind mir an Macht ebenbürtig, und ich beauftrage sie, alles zu erzählen, was mir gefällt, und plötzlich stehen jene, die sich meinem Dienst entzogen haben, vor aller