

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Schlaflosigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554568>

### **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>**



leserlich sein und vor allem sollte das Geschlecht und Alter niemals fehlen, denn es ist für die genaue Beurteilung der Analyse wichtig zu wissen, ob jung oder alt, Mann oder Frau. Wenn der Urin z. B. Vaginalepithelien enthält, dann weiss man, dass es sich um eine Frau handelt. Wenn sich dagegen Prostatakörperchen und verschiedene andere typische Faktoren vorfinden, dann wird der Urin von einem Manne stammen. Sind solche Befunde aber nicht zu finden, dann kann man auch im Urin das Geschlecht nicht feststellen.

Die Angabe des Alters ist wichtig, weil der Befund beim kleinen Kinde nicht gleich bewertet werden kann, wie beim Erwachsenen, ebenso wird die Beurteilung bei einem 13 Jährigen anders lauten als bei einem Patienten von 60 bis 70 Jahren. Es ist infolgedessen also nur zum Nutzen des Patienten, wenn die Angaben genau beachtet werden.

Viele Leute haben Freude, gar nichts über ihre Krankheiten zu erwähnen, damit solche lediglich aus dem Urin festgestellt werden sollen. Dies mag für den Patienten recht interessant sein, während für den Untersuchenden gewisse Anhaltspunkte gleichwohl wichtig sind, da er gewisse Merkmale, wenn er sie kennt, noch genauer kontrollieren kann. Auch die ungefähre Angabe der Tagesmenge des Urins ist sehr vorteilhaft. Ebenso sollte erwähnt werden, ob Verstopfung oder Durchfall besteht. Auch Infektionskrankheiten sollten angegeben werden, wenn sie im Moment bestehen oder aber vor kurzem bestanden haben. All diese Angaben sind wichtig, da sich der Urin jeweils dementsprechend verändert und die Schlussfolgerungen dann unter Umständen nicht so scharf gezogen werden können. Es braucht natürlich eine gewisse Routine, um aus dem Urin genügend herauslesen zu können. Man kann allerdings auch sagen, der Urin verändere sich je nach der Nahrung und der Lebensweise. Das ist richtig, aber trotzdem können gewisse Schlussfolgerungen gezogen werden, wenn man Erfahrung und eine gewisse Elastizität in der Beurteilung besitzt, so dass man die Grundeiden immer feststellen kann. Es ist bedauerlich, dass viele Schulmediziner der Urin-Analyse zu wenig Bedeutung beimessen. Auch in den Spitälern wird diesbezüglich vielfach zu wenig gründlich gearbeitet.

Schöne Schlussfolgerungen können auch in bezug auf Nervenleiden gezogen werden. Viele Menschen sind nervös, es fehlt aber an der Leber, während sie glauben, es handle sich um die Nerven, weil die Leber, wenn sie nicht gut arbeitet und immer wieder Gallenfarbstoffe in den Blutkreislauf wirft, eine eigenartige Gereiztheit und Nervosität hervorruft. Sind es nur die Nerven, dann gehen immer vermehrte Phosphate weg. Je schlechter das Nervensystem selbst ist, umdesto mehr gehen solche Stoffe weg bis zu einer richtigen Phosphaturie. Nicht umsonst besteht das Sprichwort: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Für die ganzen Funktionen des Nervensystems und des Gehirns ist Phosphor nötig. Geht daher zuviel weg, dann können diesbezügliche Nachteile und Unterfunktionen in Erscheinung treten.

All diese Punkte können, wenn man den Urin von Zeit zu Zeit genau kontrolliert, berücksichtigt und behoben werden, bevor es zu eigentlichen chronischen Leiden führt. Die Urinanalyse ist daher diagnostisch von sehr grossem Werte.

## Schlaflosigkeit

Es ist grundfalsch, wenn man bei Schlaflosigkeit zu irgend einem Betäubungsmittel greift. Man sollte unbedingt die Grundursachen beseitigen. Wohl sind vielfach die Nerven schuld daran und wenn dem so ist, dann werden die guten, homöopathischen Nervenmittel Acid. phos. D 4 und Acid. picr. D 6, wie auch Avena sativa gute Dienste leisten.

Es gibt aber sehr viel Fälle von Schlaflosigkeit, bei denen die Lebertätigkeit nicht in Ordnung ist, und ich habe in letzter Zeit öfters die Erfahrung gemacht, dass Patienten wieder hervorragend schlafen konnten, nach-

dem sie die einfachen Lebermittel Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 eingenommen haben. Auch Taraxacum, also Löwenzahn, sowie Biocarottin, der eingedickte Carotensaft wirken ausgezeichnet bei Leberstörung. Die ursächliche Behandlung der Schlaflosigkeit ist wie bei allen andern Krankheiten unter allen Umständen immer das Gegebene. Man sollte also nicht so schnell den Mut verlieren, wenn bei Schlaflosigkeit ein natürliches Nervenstärkungsmittel versagt. Bringt auch die sonst so bewährte Tiefatmungsgymnastik den gewünschten Erfolg nicht ein, dann sollte man unbedingt durch eine Urinanalyse feststellen lassen, ob die Leber nicht in Ordnung ist. Wenn dem so ist, dann wird man durch gute Lebermittel die Schädigung, die die Schlaflosigkeit verursacht, beheben können und der gewünschte und seit Jahren gesuchte Erfolg wird auf diese Art und Weise erzielt werden können.

Dies mag nachfolgender Vermerk, den eine Patientin nach Einnahme der Lebermittel mitteilt, kurz bestätigen. Sie schreibt wie folgt:

«Kann Ihnen berichten, dass mir die Mittel gute Dienste leisten ... Kann nachts auch wieder besser schlafen. Bin ganz glücklich, dass Sie mir noch helfen können.»

Frl. A. L. aus W.

Es ist dies nur ein kleiner Hinweis, doch bestätigt er neben vielen andern, die immer wieder eingehen, dass, wie bereits erwähnt, auch bei Schlaflosigkeit die ursächliche Behandlung zum gewünschten Erfolge führen kann.

## Unfreiwillige Kneippkuren

Es war dieses Jahr bei dem unbeständigen Wetter keine sonderliche Ueberraschung, wenn man mitten beim schönsten Kräutersammeln von Nebel oder Regen überrascht wurde. Auch Beerensucher und andere Bergsteiger werden sich an solch nasse Grösse gewohnt haben.

Wie unbehaglich ist es, wenn plötzlich die steigenden Nebel den blauen Himmel verdecken, wenn statt warmem Sonnenschein eine rieselnde Feuchtigkeit alles in ungemütliches Nass eintaucht. Noch immer ist man zwar umgeben von bunten Farben manigfacher Kräuter, deren Blüten uns trotz Nebel und Regen winkend locken. Alpenrosen grüssen, Aconitum, grüner Germer, Enzian und all die manigfaltigen Heilpflanzen und Alpenblumen leuchten uns nach wie vor freundlich entgegen. Allmählich setzt ein gleichmässiger, feiner Regen ein, und wir könnten eigentlich den Heimweg antreten, denn das nasse Gras ist kalt und schwer und unsre Schuhe können sich mit der Zeit nicht mehr vor der eindringenden Nässe wehren. «Glucks, glucks, glucks,» seufzen sie bei jedem Schritt, denn das aufgestapelte Wasser umspült förmlich die Füsse. Auch die Beine werden nass und nasser und wer, um sich warm zu halten, Strümpfe angezogen hat, hat nun einen regulären, eng anliegenden Kneippverband um seine Beine und Füsse geschlungen und kann somit eine unfreiwillige Kneippkur durchmachen. Soll man also rasch heimzu oder soll man es wagen zu bleiben? Ist es nicht trotz Regen, Nässe und Kälte schön, mitten in der geliebten, kräuterreichen Bergwelt verloren? In einer Einsamkeit, die für gewisse Zeit die Hast des Lebens vergessen lässt? Sollen wir uns wirklich losreissen, um wieder ein anderes Mal zu kommen, wenn blauer Himmel und Sonnenschein erstrahlen? Nein, es fällt uns gar nicht ein, grosse Bedenken zu pflegen. Wir bleiben, indem wir uns eifrig nach unsern Blüten bücken. Die Erlenstauden schützen ihre Nässe auf uns hernieder, wenn wir an ihnen vorbeigehen. Was kümmert es uns, sind wir doch bereits schon nass! Ein wenig halten uns unsre Windjacken trocken, und bei der andauernden Bewegung bekommen wir nicht kalt und können uns daher nicht erkälten. Nicht vergebens sind wir weit in die Berge hineingefahren, nicht vergebens sind wir gelaufen, um unsre Kräuterplätze aufzusuchen, so ohne weiteres, ohne eine reichliche Ernte lassen wir uns nicht vertreiben. Wenn man so mitten drin in grauem Nebel steht, umgeben von bunter Farbenfreude, dann holt eben das Herz seinen aufgestapelten Sonnen-