

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 7

Artikel: Die besten Schlafmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552501>

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>

hängte das Zimmer mit roten Tüchern und beleuchtete es mit einer gewöhnlichen roten Lampe, die sonst zum Entwickeln der Photos in der Dunkelkammer verwendet wurde. Schon nach 6 Stunden, d. h. am Mittag war der Ausschlag verschwunden und das Kind fieberfrei und munter. Da es zum Spielen bei der roten Beleuchtung nicht so gut sehen konnte, wurde das Rotlicht gelöscht und die Vorhänge wieder geöffnet. Nach einigen Stunden musste indes der Arzt wieder geholt werden, denn das Exanthem war wieder zum Vorschein gekommen, die Temperatur wieder gestiegen und das Kind wieder bekommen wie im Anfang. Nach Weisung des Arztes wurden die roten Vorhänge wieder gezogen, das Rotlicht eingeschaltet und nach weitem 2 Stunden waren die Fieber wieder weg und das Exanthem erneut verschwunden. Auch der Husten und Schnupfen waren bald weg und nach 8 Tagen bekam das Kind ein Bad und war ohne Nachteile wieder in Ordnung. Ähnliche Berichte habe ich auch von andern Aerzten erhalten. Bei Masern ist ferner noch streng darauf zu achten, dass man hinter den rotverhängten Gardinen das Fenster öffnet, denn bei Masern, wie übrigens bei allen fieberhaften Erkrankungen, ist die Frischluftzufuhr unter allen Umständen zu beachten.

Auch eitrige Wunden reagieren eigenartig auf die Rotlichtbestrahlung. Bei der Bestrahlung geht die Eiterung zurück, hört man damit auf, bevor die Eiterung verschwunden ist, dann beginnt der Eiter wieder mehr zu fließen. Bestrahlt man alsdann erneut, dann geht auch der Eiterfluss wieder zurück.

Vor vielen Jahren berichtete ein Assistent von Finsens medicinske Lyninstitut in Kopenhagen über die Rotlichtbehandlung wie folgt: «Bisher sind etwa 150 Fälle von Pocken mit Rotlicht behandelt worden, darunter viele ungeimpft. Alle Aerzte, welche ihre Erfahrungen hierüber veröffentlicht haben, sind darin einig, dass die Erfolge ausgezeichnet sind. Wenn die Patienten vor Beginn des Suppurationsstadiums in das rote Licht kommen, so kommt es überhaupt nicht zur Eiterung, die Bläschen bleiben klar, und wenn sie einige Tage bestanden haben, trocknen sie ein zu Schorfen, welche später abfallen, ohne eine Narbe zu hinterlassen. Manche Patienten hatten ein sehr starkes Exanthem mit zusammenhängenden Bläschen gehabt. Es muss also als ein ausgezeichnetes Resultat angesehen werden, dass in solchem Falle die Eiterung verhindert werden konnte. Je früher die Patienten in rotes Licht kommen, mit umso grösserer Sicherheit wird ein günstiges Resultat erlangt. Dr. Abel in Bergen berichtet in der medizinischen Revue, dass bei einem Patienten, bei welchem die Eiterung vor Beginn der Rotlichtbestrahlung voll entwickelt war, ein günstiger Einfluss fast augenblicklich nach Beginn der Behandlung sichtbar war. Schon wenige Tage nach dem Beginn der Rotbestrahlung war das Fieber geringer, und der Reizzustand um die Pusteln war weit weniger intensiv. Auch wird die Entzündung der Haut zwischen den Bläschen geringer als gewöhnlich; ebenso hat diese Behandlung einen deutlichen Einfluss auf das sonst so lästige Oedem (wässrige Anschwellung), solches bleibt in der Regel aus.»

Der Arzt schildert noch, wie sich das Krankheitsbild bei Rotbestrahlung wesentlich verändert, weniger Fieber auftreten und somit das Allgemeinbefinden viel besser sei, und, was mich besonders beeindruckte, dass die sonst so gefürchteten Narben ausbleiben, beziehungsweise vermieden werden können.

Auch bei gewissen Augentzündungen, Kreislaufstörungen, Entzündungen im Darm, Unterleib, Eierstock und Gebärmutter ist Rotlichtbestrahlung neben jeder andern Behandlung eine Hilfe. Alle gemachten Erfahrungen und auch alle Berichte von Aerzten bestätigen, dass neben allen guten Mitteln und Naturheilanwendungen die Farblichtbestrahlung auf alle Fälle ein gutes Hilfsmittel ist, das nicht ausseracht gelassen werden darf.

Die besten Schlafmittel

Missachtete Naturgesetze

Der Schlaf ist ein Wunder, ein lieber Freund, ein Wohltäter, der uns immer wieder aus vielen Schwierigkeiten, aus Not und Kummer befreit. Durch ihn können wir dem Tage ein Ende bereiten, wenn er uns allzuviel unliebsame Lasten auflud. Sanft nimmt er uns in seine Arme, so wie eine Mutter ihr Kind ans Herz drückt. Alles Schwere versinkt in der erlabenden Ruhe des Schlafes, vergessen ist, was der Tag an Sorgen mit sich brachte. Ein Teil der Zellen entspannt, andere laden sich auf wie die Elemente einer Batterie, die während der Nacht am Strom angeschlossen ist, um anderntags wieder Kraft und Licht von sich geben zu können. Wieder andere Zellen arbeiten und benützen den Stillstand zum Reinigen und Aufräumen, damit beim Beginn des Betriebes wieder alles ungestört arbeiten kann. Der Schlaf ist eine Naturnotwendigkeit für Mensch und Tier, und keine lebendige Seele kann ungestraft gegen dieses unumstössliche Naturgesetz sündigen.

Das elektrische Licht ist eine wertvolle Erfindung, die sich aber dennoch, wie noch viele andere Erfindungen, sehr zum Nachteile des Menschen ausgewirkt hat. Durch sie wird die Nacht zum Tage. Selbst im Sommer, wenn es bereits schon um 4 Uhr tagt, liegen die meisten Menschen noch im Bett und verschlafen die schönste Zeit, die Morgenfrühe mit ihrem herrlichen Duft, ihrer Frische und unberührten Stille, die friedsam über der Landschaft liegt. Abends, wenn die Sonne ihr grosses Licht ausschaltet, damit sich alles Lebende zur Ruhe begeben kann, schaltet der Mensch seine vielen kleinen Lichter an und holt die am Morgen verlorenen Stunden nach, wodurch er die Wohltat des Vormitternachtschlafes und den Zauber der ersten Morgenstunden verpasst. Das Unbeachteten dieser zwei naturgegebenen Segenspender führt mit der Zeit zu einem gesundheitlichen Fiasko, das sich körperlich und auch seelisch auswirken kann. Obschon man heute die Wichtigkeit des Vormitternachtschlafes nicht mehr mit stichhaltigen Argumenten verneinen kann, gibt es doch viele Menschen, die immer wieder sagen, dass sie einfach am Abend, ja sogar in die Nacht hinein erst recht arbeiten können. Am Morgen aber sind sie richtige Schlafmützen, die nicht zur Zeit erwachen können und selbst nach dem Erwachen oft nicht voll arbeitsfähig sind. Dies ist eine Angewohnheit, die sich sogar vererben kann, wie man es bei Großstadtmenschen sieht, die im Nachtleben und bei Nachtarbeiten aufgewachsen sind, während sie in den Morgenstunden schlafen oder halb träumend herumlaufen.

Umstellung

Wer solche Mißstände ändern will, muss eben seine Lebensuhr umstellen, was etliche Tage, in schlimmen Fällen sogar einige Wochen in Anspruch nehmen mag. Morgens heisst es dem Weckerruf folgen, aufstehen, sich kalt abwaschen, tiefatmen, vielleicht sogar einen kleinen Morgenspaziergang machen und dann zur Arbeit gehen. Am Abend wird man nicht schlafen können, und doch ist es gut, beizeiten ins Bett zu gehen und still entspannt zu ruhen. Nach einigen Tagen ist man am Abend redlich müde und schläft infolge der natürlichen Müdigkeit frühzeitig ein.

Immer mehr Menschen haben heute Mühe den Schlaf zu finden. Sie können einfach nicht ausschalten und greifen infolgedessen zum Schlafpulver oder zu einer chemischen Pille. Wer nicht schlafen kann, hat der Natur gegenüber irgend einen Fehler begangen. Entweder hat er den Naturschlaf jahre- jahrzehntelang nicht berücksichtigt oder aber mit Giftstoffen sein Nervensystem misshandelt. Auch durch jahrelange Ueberarbeitung können die Reserven verbraucht werden. Auf jeden Fall sollte man die Grundursachen beseitigen, statt kurzerhand zum Schlafpulverchen zu greifen.

«Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen», sagt ein alter Spruch und obwohl in diesem Ausspruch eine vielseitige Bedeutung liegt, kann man sich auch fragen, ob man seinem eigenen Körper gegenüber ein gutes Gewissen habe. Wohl passt sich der Körper zum Teil an die verkehrten Lebensverhältnisse, wie sie uns durch die heutige Zeit der Hast und materiellen Gier fast aufge-drängt werden, etwas an, aber dies nicht ohne irgendwelche nachteiligen Nebenwirkungen zu verspüren. An erster Stelle steht dabei der Mangel an Entspannung und die sich daraus ergebende Schlaflosigkeit. Es ist daher angebracht trotz den widersprechenden Verhältnissen, in denen wir leben mögen, dennoch nach einer möglichst natürlichen Lebensweise zu trachten. Gewöhnen wir uns lieber wieder den regelmässigen Besuch von Kinos und Unterhaltungsvorführungen ab, denn sie bieten keineswegs das, was man gesunde Entspannung nennen kann. Gewöhnen wir uns auch als treubesorgte Hausfrauen das Arbeiten bis spät in die Nacht hinein ab. Die Nähmaschine und die Putzwerkzeuge warten getreulich auch bis zur frühen Morgenstunde, die soviel ausgiebiger ist als die Stunden der Nacht. Auch der vielgeplagte Geschäftsmann sollte sich dies merken, wenn es ihm abends schwer fällt sich von seinen Rechnungen, Kalkulationen und der vielen unerledigten Korrespondenz zu trennen. Wer seine Lebensuhr wieder auf Normalzeit einrichtet, der kann in der Morgenfrühe doppelt so leicht und die Hälfte mehr arbeiten als zur Nachtzeit.

Natürliche Mittel

Bis jedoch diese Umstellung wieder zur täglichen Gewohnheit geworden ist, sollte man sich davor hüten zu Schlafpulvern und chemischen Tabletten zu greifen, um allfällige Schwierigkeiten zu überbrücken. Statt dessen bedient man sich weit besser natürlicher Nerven- und Schlafmittel, so des vorzüglich wirkenden Extraktes aus dem blühenden Hafer, auf Lateinisch «Avena sativa» genannt. Auch Passiflora wirkt in solchen Fällen günstig. Vielleicht reagiert das Nervensystem jedoch noch besser auf Ginseng, welches das Nervenmittel der Inder ist und sogar homöopathisch verdünnt, also in kleinsten Mengen, wirkt und sich besonders mit Avena sativa verbunden, vorzüglich bewährt hat. Wenn sich die Wirkung solch natürlicher Hilfsmittel auch nicht schon die erste Nacht geltend macht, wie dies beim chemischen Pulverchen der Fall sein mag, wird doch ihre heilsame Wirksamkeit mit der Zeit nicht ausbleiben, zumal sie ohne Bedenken tage- und wochenlang eingenommen werden können, denn sie schaden nicht, sondern bauen auf und flicken, was geschädigt wurde. Wenn es auch bei allen natürlichen Mitteln und Anwendungen Geduld erfordert, lohnt sich diese doch. Nachwirkungen und schädliche Nebenwirkungen bleiben aus, die man bei chemischen Präparaten in der Regel für ihre Hilfeleistung als bittern Tribut bezahlen muss.

Wohl das beste Schlafmittel ist noch zu erwähnen. Es mag mit jenem Hand in Hand gehen, das auf einem guten Gewissen beruht und volkstümlich als bestes Ruhekissen gilt. Dieses einzigartige Schlafmittel, das unserer ruhelosen Zeit grösstenteils verloren gegangen ist, ist der innere Friede. Ein biblischer Ausspruch, der indes auch unserm allgemeinen Sprachgebrauch geläufig ist, bestätigt uns, dass Friede ernährt, Unfriede aber verzehrt. Dieses verzehrende Feuer eines friedlosen Herzens lässt viele Geplagte nicht zur Ruhe und zum erlaubenden Schläfe kommen. Eine weitere Ermahnung, die uns das Wort der Wahrheit zu unserem eigenen Nutzen erteilt, lautet: «Wenn möglich, soviel an euch ist, lebet mit allen Menschen in Frieden». Frieden mit sich selbst, seiner Umgebung, mit der Natur und nicht zuletzt auch Friede mit Gott, gehört wohl mit zu den besten Schlafmitteln, die es gibt.

Appetitmangel

Die Medizin kennt keine Erkrankung, bei der der Patient von sich aus die Flüssigkeitsaufnahme verweigert. Unter Appetitmangel verstehen wir daher das fehlende Begehren des Patienten nach fester Nahrung. Im Artikel «Vom Hunger und Durst», der in der vorhergehenden Ausgabe unserer «Gesundheits-Nachrichten» erschienen ist, erwähnten wir, dass die mit dem Appetitmangel verbundene mangelhafte Nahrungsaufnahme in manchen Fällen dem Patienten die Heilungsaussichten seiner Erkrankung wesentlich verschlechtern. Dies ist der Grund, warum hier einiges über Appetitmangel, seine Ursachen und Bekämpfung gesagt werden soll.

«Hunger ist der beste Koch!» Dies ist eine Volksweisheit, die täglich viel hundertfach bestätigt wird. Wer kennt nicht in seinem Bekanntenkreis den Typ Mensch, der den Bauch zu seinem Gott gemacht hat, die Vollgefütterten, Uebersatten? Kein Wunder, dass bei diesen ein Appetitmangel auftritt, so dass sie stets raffiniertere Speisen geniessen müssen, um den Gaumen zu kitzeln, damit dem Essen wenigstens noch ein Teil Lust abgerungen werden kann. Dieser Appetitmangel soll aber hier nur nebenbei erwähnt werden. Unser Hauptaugenmerk wollen wir jenen Patienten zuwenden, bei denen die mangelhafte Nahrungsaufnahme infolge Appetitmangel zu ersten Störungen führen kann. In dem oben erwähnten Artikel sprachen wir von einer Reihe zehrender Krankheiten, wie Basedow, Tbc, Drüsenstörungen, bei denen der Körper vermehrte Nahrungsaufnahme dringend bedarf, während doch gerade hier der Patient oft schon die Aufnahme des normalen Nahrungsquantums verweigert. Aber nicht nur in diesen Fällen ist gegen den Appetitmangel zu kämpfen, fast täglich bitten uns auch andere Patienten um Ratschläge, um zu erfahren, wie man gegen Appetitlosigkeit erfolgreich vorgehen kann. Oft handelt es sich um Kinder, die gerade in der Entwicklungszeit eine kräftige Kost haben sollten, dessen ungeachtet aber fehlt ihnen die nötige Essenslust. Manchmal besteht der Appetitmangel allerdings nur in den Augen der Mütter und die Besorgnis ist unbegründet, weil die objektive Nachprüfung zeigt, dass die Nahrungsaufnahme der Kinder durchaus ausreicht. Bei einigen aber handelt es sich um echten Appetitmangel.

Ursachen

Der Appetitmangel ist keine eigentliche Krankheit, auch kann man bei der Entstehung dieses Symptoms nicht nur eine Ursache anschuldigen, sondern die Möglichkeiten, die diese Erscheinung hervorrufen, sind vielfältig. Auf alle Fälle aber sollte der Appetitmangel stets die Veranlassung zu gründlicher Nachforschung sein, um die Ursachen aufzuspüren. Man kann sich nicht immer mit dem labidaren Satz abfinden: «Wenn das Kind Hunger hat, wird es schon wieder essen,» denn es können doch ernstere Störungen dahinterstehen, bzw. daraus entstehen. Die mangelhafte Aufnahme der vollwertigen Grundnahrungsmittel schwächt natürlich die Widerstandskraft und ist somit oft die indirekte Mitursache einer Tbc oder einer andern Infektionskrankheit.

In den meisten Fällen sind indes gerade bei Kindern die Ursachen des Appetitmangels zum Glück harmloser Art. Weit verbreitet ist die Angewohnheit, dass die Kinder zwischen den eigentlichen Mahlzeiten Zuckerwaren, Weissmehlprodukte und anderes Schleckzeug zu sich nehmen. Oft wundern sich dann noch die Eltern, wenn ihr Kind am Mittagstisch die Gemüse und Salate, die für die Gesundheit so überaus wichtig sind, verweigert. Wenn der Gaumen des Kindes frühzeitig durch Würstwaren, scharfe Gewürze und Genussmittel, wie Bohnenkaffee, Schwarztee, vielleicht gar alkoholische Getränke verwöhnt wird, dann wird das Kind nach immer raffinierteren Speisen Verlangen haben und die gesunde, kräftige Kost verweigern, was der Umgebung als Appetitmangel erscheint. Ähnlich verhält es sich auch mit