

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Schlaflosigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968911>

### **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:** 24.02.2026

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



## Schlaflosigkeit

### Ein mangelnder Energiefaktor in der Vielfalt der Lebensprobleme

In einer englisch wissenschaftlichen Zeitung las ich einmal eine Abhandlung über Experimente, die bestätigten, daß jeder Gedanke eine gewisse Menge von Strom, also eine, der elektrischen Energie gleich zu stellende Kraft im Gehirn erzeuge. Diese Feststellung ließ mich das Geheimnis des Schlafes von einer ganz andern Seite aus betrachten. Je aufmerksamer sich unser Denken auf ein gewisses Problem konzentriert, umso stärker schwingt auch das damit verbundene Empfinden mit, umso mehr Strom wird dadurch erzeugt und umso heller brennt alsdann das Lämpchen des Bewußtseins. Wenn die Gedanken und Empfindungen gegen Abend abnehmen, dann brennt auch dieses schwächer und schwächer, bis es auslöscht, indem uns der erlabende, regenerierende Schlaf in seine Arme nimmt. Wenn nun aber dieser normale Zustand gestört ist, dann können wir trotz der körperlichen Verausgabung mit ihrer in Erscheinung tretenden Muskelmüdigkeit den Schlaf nicht finden, im Gegenteil, die Gedanken und Empfindungen werden stärker und stärker und das Lämpchen des Bewußtseins brennt heller und heller und läßt unsern armen, müden Körper nicht zur Ruhe kommen. Unglücklich und unwillig lehnen wir uns gegen diesen Zustand auf, aber erst, wenn die Müdigkeit in Erschöpfung übergeht, dann wird dem Schwungrad unserer Gedanken eine Bremse angelegt, und wir finden endlich den langersehnten Schlaf.

### Einige Beispiele

Das Schlafenkoönnen hängt demnach viel mehr vom seelisch nervischen als vom rein körperlichen Geschehen ab, was einige Beispiele aus meinem Patientenkreis bestätigen mögen:

Ein Mädchen, das vor der Schlußprüfung stand, konnte kaum mehr den Schlaf finden. Es selbst brachte diesen Zustand nicht in Verbindung mit seiner Angst vor der entscheidenden Prüfung und auch seine Angehörigen dachten nicht an diese Ursache. So lag keine Möglichkeit vor, eine Aenderung vorzunehmen und das Mädchen kam körperlich und gesundheitlich immer mehr herunter, so daß es die Prüfung nur mit knapper Not bestehen konnte. Kaum war aber der Druck der Examenangst verschwunden, stellte sich auch getreulich der Schlaf wieder ein, und die Spannung, die die Gedanken nicht ruhen ließ und das helle Lichtlein des Bewußtsein ständig unter Strom hielt, gab nach, nahm ab und verschwand schließlich ganz. Sobald aber die Ursache der Schlaflosigkeit verschwunden war, brachte der erholende Schlaf auch rasch die frühere Gesundheit wieder zurück.

Ein anderes Mädchen hatte den Wunsch zu heiraten, aber es gelang ihm nicht, einen Mann zu finden, der ihm zusagte, obwohl es den einen oder andern bestimmt hätte richtig lieben können. In solchem Falle ist es leicht möglich, daß sich das junge Menschenkind gerade deshalb ungeschickt benimmt, weil es zu dieser lebenswichtigen Angelegenheit statt eine natürliche, eine völlig gehemmte, unrichtige Einstellung hat. Ja, es gibt sogar Mädchen, die sich in einem solchen Falle abstoßend benehmen, indem sie meinen, jedem jungen Menschen nachlaufen zu müssen, während wieder andere als unzugängliche Mauerblümchen sitzen bleiben, weil sie zu wenig bejahend sind und ihnen die Fähigkeit abgeht, die notwendige Verbindung mit einem lieben Menschen zu schaffen. Kein Wunder, wenn sich durch solche Mißerfolge seelische Gleichgewichtsstörungen einstellen, die nur zu oft mit Schlaflosigkeit verbunden sind. Die beste Therapie besteht in solchem Falle in einem ehrlichen Eingeständnis der innern Notlage, ferner in der Einsicht, daß diese nicht durch Niedergeschlagenheit sondern vielmehr durch Ertüchtigung behoben werden kann. Die verkrampte und starre Wesensart kann sich ändern, sobald

der Wunsch erwacht, dem Leben einen tiefern Inhalt zu geben und im Beruf Tüchtiges leisten zu wollen. Wenn sich auf diese Weise die Gedanken im normalen Rhythmus auf die Ausbildung im Beruf und zugleich auf eine befriedigende Lebensaufgabe konzentrieren, dann vermag die normale Anstrengung im Laufe des Tages auch zur notwendigen Entspannung während der Nacht beizutragen, also einen guten, gesunden Schlaf zur Folge haben. Kein Wunder, wenn dadurch auch das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt wird, so daß das Mädchen, das seine innern Werte mit Eifer und Fleiß nutzbar anwendet, auch nicht mehr länger unbeachtet bleibt. Dies ist keine Aussicht, die nur auf Phantasie beruht, denn ich kenne eine solche Begebenheit durch eine meiner Patientinnen, die durch die Umstellung und richtige Lebenseinstellung nun glücklich verheiratet ist und einem großen Betrieb vorzustehen vermag. Trotz der größern Belastung stellte sich die Schlaflosigkeit nicht mehr bei ihr ein.

Examennöte, die Angst vor der Ehe, aber auch die Furcht, keinen Mann zu bekommen und nicht zuletzt auch berufliche Schwierigkeiten können der Schlaflosigkeit Vorschub leisten. Wenn Vorgesetzte einen strebsamen Menschen am Vorwärtkommen hindern, oder wenn Unterstellte in ihrer Vorstellung den Druck, der von oben auf sie ausgeübt zu werden scheint, allzu hemmend empfinden, dann kann dies unwillkürlich zu Minderwertigkeitskomplexen führen. Die innere Unruhe, die dadurch entsteht, überträgt sich auch auf die Stunden der Nacht, so daß der Strom des Bewußtseins nicht abklingen kann, um dem Schlaf den Platz zu räumen. Aber auch Vorgesetzte können Untergeordneten oder Mitarbeitern gegenüber infolge von Minderwertigkeitsgefühlen eine unrichtige Einstellung an den Tag legen, indem sie, um das eigene Gefühl der Unzulänglichkeit verdecken zu können, hart oder gar brutal werden. Auch dieser Zustand läßt die innere Erregung meist nicht ohne weiteres abklingen und auch einem solchen Menschen wird dadurch der Segen des Schlafes nur knapp zugute kommen.

Noch andere Beobachtungen und Erfahrungen konnte ich auf beruflichem Gebiete sammeln. Ein strebsamer Berufsmann litt jahrelang an Schlaflosigkeit, die mit der Zeit chronisch wurde. Mittel, Anwendungen und besondere Kuren blieben entweder unwirksam oder hatten nur kurzdauernden Erfolg zu verzeichnen. Was mochte der Grund sein, daß diesem Patienten nicht geholfen werden konnte? Die in Aussicht gestellte Uebernahme eines Geschäftes zog sich jahrelang hinaus. Immer intensiver und erregter beschäftigten sich seine Gedanken mit dieser hängenden Angelegenheit, bis sie schließlich doch Wirklichkeit wurde. Seit sich nun der fieberhafte Impuls und die ganze Einsatzbereitschaft am richtigen Platz auszuwirken vermochten, verschwand auch die Schlaflosigkeit, weivohl der geschäftige Mann heute mehr Arbeit zu bewältigen hat und größern Anstrengungen als zuvor ausgesetzt ist.

Bei einem anderen Patienten verhielt es sich ähnlich. Er mußte als Jüngling den Beruf seines Vaters übernehmen, obwohl sein Herz nicht ganz bei der Sache war, weil sein Talent nach einer andern Richtung hin steuerte. Ein Unfall hatte durch gesundheitliche Komplikationen eine gestörte Schlafunfähigkeit zur Folge, was sich schließlich in eine chronische Schlaflosigkeit auswirkte. Als der Patient trotz vorgeschrittenem Alter seinen Beruf wechselte, verbesserte sich auch sein Zustand mit dem Schlaf wesentlich. Herz und Gedanken können in rastlosem Unbefriedigtsein so stark arbeiten, daß ein Aussetzen überhaupt unmöglich zu sein scheint. Erst die Erfüllung des im Unterbewußtsein ersehnten Verlangens kann zum Abklingen der ernstlichen Störung führen.

### Verschiedene Hilfeleistungen

Nicht immer lassen sich störende Umstände beheben, weshalb es gut ist, wenn man sich anderweitig zu hel-



fen versteht. Kann man das Bedürfnis, seine Fähigkeiten und Talente beruflich auf das richtige Geleise zu bringen, nicht erfüllen, dann ist es gut, wenn man die unbenutzte Kraft einem anderen Ziele zustreben läßt, das erreicht werden kann. Dadurch wird die unheilbringende Spannung gebrochen, und weil sich das Unterbewußtsein nicht mehr mit quälendem Unbefriedigtsein herumplagen muß, kann sich auch wieder ein erquickender Schlaf einstellen.

Manch ein Mädchen wählt sich geschickt einen fraulichen Beruf, indem es Kinder- oder Krankenschwester, Kindergärtnerin oder Lehrerin wird. Dadurch kann es seinem stark mütterlichen oder fraulichen Empfinden Ausdruck verleihen, so daß es weniger darunter leidet, so lange es nicht unter einer eigenen Kinderschar schalten und walten kann.

Wenn wir aber unser Lebensschifflein nicht so geschickt an den Klippen vorbei zu lenken vermöchten, so daß uns das Uebel der Schlaflosigkeit immer wieder befällt, dann können wir ihr oft auch durch harmlose Naturmittel entgegenwirken. Da ist beispielsweise *Avena sativa*, das wunderbare Nerventonikum, das besonders im Anfang der auftretenden Störungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Ist ein stärker wirkendes Mittel nötig, dann greifen wir zu *Rauwolfavena*, das mit dem Extrakt einer indischen Wurzel verbunden ist. Zugleich können wir noch *Passiflora* und andere Nervenmittel verwenden, die pflanzlichen Ursprungs sind und unsere Nerven zu stärken vermögen. Dadurch können unsere Gedanken vorübergehend gedämpft werden, was uns für kurze Zeit helfen wird. Wenn wir aber die tiefere Ursache unserer Schlaflosigkeit unberücksichtigt lassen, werden wir in all jenen Fällen, in denen seelische Unstimmigkeiten die Schlaflosigkeit verursacht haben, keinen bleibenden Erfolg erzielen können. Wir müssen zu ergründen suchen, wo die Ursache unserer seelischen Gleichgewichtsstörung zu finden ist. Wenn wir dabei mit schonungsloser Ehrlichkeit gegen uns selbst vorgehen, dann wird es uns meist auch möglich sein, den Grund unserer innerlichen Unruhe festzustellen und dann folgt die Therapie. Vielleicht können uns Freunde oder erfahrene Menschen behilflich sein. Berufspsychologen sehen zwar oft vor lauter Bäumen den Wald nicht und nach einer sogenannten Sitzung fällt es uns nach all der vielen Wissenschaftlichkeit schwer, unser einfaches, bescheidenes Ich wieder zu finden. Da ist es womöglich ratsamer, es dem Bauern nachzuahmen, der sein Pferd schult, wenn es sich vor der Eisenbahn scheut. Er nimmt es mit liebendem Zureden am Zügel und zeigt ihm den Eisenbahnzug, vor dem es stets flüchtet, einmal von vorne, damit es sich an seinen Anblick und seine Geräusche gewöhnen kann und mit der Zeit den Schrecken davor verliert. Manches erscheint uns schreckhaft, und wir sträuben uns dagegen wie das sich bäumende Pferd, wenn wir uns aber mit innerer Ruhe wappnen, bleibt oft nichts vom Schrecken zurück, und es ergeht uns viel eher wie dem Dichter, der sagte: «Kannst du dein Ich nur fest zusammenraffen, wird deine Kraft die fremde Kraft erregen.» Statt mit Angst und Furcht und innerer Erregung der Schlaflosigkeit Vorschub zu leisten, werden wir mit der Kraft innerer Ruhe andere anzuspornen vermögen. Nicht vergebens erwähnt auch das Buch der Bücher die schwerwiegenden Worte, daß derjenige, der seinen Geist beherrscht, größer ist, als jener, der eine Stadt erobert. Das heißt viel und hilft viel in unserer Zeit, der es so sehr an innerer Kraft gebricht.

## Der Fluch der schlechten Tat

### Ein gefährliches Geschenk

Ein bekanntes Dichterwort sagte einst: «Das ist der Fluch der bösen Tat, daß sie fortwährend Böses muß gebären.» Das Geschenk der Kulturnahrung wirkt sich für die einst natürlich lebenden, unzivilisierten Völker tatsächlich wie der Fluch einer schlechten Tat aus, denn sie untergräbt deren Gesundheitszustand offensichtlich. Auf meiner Reise von der Alaskastraße im Norden Kanadas, der Pazifischen Küste entlang bis hinunter nach Peru und Chile, einer Küstenstrecke von 15 000 km Länge, fand ich das schneeweiße, entwertete Amerikanerbrod, weißen Reis und weißen Zucker nebst andern wertverminderten raffinierten Nahrungsmitteln eingebürgert. Wenn wir nicht wissen, was das zu bedeuten hat, dann beachten wir nur einmal eingehend die Zähne der Leute, die in diesen Gegenden wohnen. Daß wir Weißen erheblich unter der Zahnkarries zu leiden haben, können wir bestimmt nicht abstreiten. Wir wissen auch, daß zu Urgroßmutterzeiten sich dieses Uebel bei uns noch nicht eingebürgert hatte. Daß nun aber auch Neger, Indianer, Mulatten und Mestizen davon befallen sind, kann überall da festgestellt werden, wo sich schon seit Jahren die entwertete Kulturnahrung eingebürgert hat. Nur bei Indianern, die noch ihre Naturnahrung genießen, die sich also von Vollmais und den daraus hergestellten Tortillas ernähren, die das Yuca-Wurzelgemüse essen so wie den braunschwarzen Rohrzucker, finden wir noch gute Zähne und ein kräftiges Knochensystem.

In Guayaquil aber, einer Hafenstadt in Ecuador, kann uns der traurige Lebensstandart der Bewohner des Mulattenviertels tatsächlich erschüttern. Nicht nur wohnen diese in armseligen, elenden Bambushütten, die teilweise als Pfahlbauten im Schlamm, Sumpf und Schmutz stehen, nicht nur sind sie in der Regel mit häßlichen Lumpen bekleidet, was zwar unter dem Äquator weniger empfunden wird als in kalten Gegenden, da es heiß genug ist, um darunter nicht sonderlich zu leiden, was aber schwer ins Gewicht fällt, das ist der bedenkliche Ernährungszustand, der sich vor allem in den schlechten Zähnen zeigt. Jedem Sachverständigen wird dies sofort auffallen. Wenn wir dabei bedenken, daß ein Mangel an Mineralbestandteilen, vor allem an Kalk und Fluor, auch die Widerstandskraft gegen die Infektionskrankheiten sehr herabsetzt, dann können wir ermessen, wie gefährlich sich dieser Umstand gerade in den Tropen auswirken kann.

### Notwendige Einsicht

Für jenen, der die Notwendigkeit der Ganzheitsmethode begreift, ist es daher leicht ersichtlich, daß man diesen Menschen mit Weißbrot und der andern sogenannten Zivilisationsnahrung einen sehr schlechten Dienst erwiesen hat. Wer indes für die Ernährungsfrage kein Verständnis aufbringt, wird diese Beurteilung kaum begreifen. Sehr ungünstig wirkt sich in dieser Angelegenheit auch die eigenartige Sucht der Farbigen und Mischlinge aus, dem Weißen möglichst alles nachzuahmen, wobei ihnen die Fähigkeit völlig abgeht, abschätzen und beurteilen zu können, was für sie gut ist und was nicht. Auch die Vielseitigkeit, die auf dem Tisch des Weißen vielleicht noch einen gewissen Ausgleich zu schaffen vermag, fehlt eben beim armen Farbigen gänzlich. Kein Wunder daher, wenn es nicht lange dauert, bis er den Ernährungsschaden der entwerteten Nahrung erliegt.

Diese Beurteilung mag manchem übertrieben erscheinen. Ziehen wir aber einmal den Gesundheitszustand jener Farbigen, die sich von der Kulturnahrung der Weißen noch völlig fern gehalten haben, zum Vergleich herbei, dann können wir ohne weiteres feststellen, daß die Schlußfolgerung stimmt, denn nur jene Indianer, die statt von Weißbrot, von Mais und Yuca leben, sind noch gleich stark und kräftig wie zuvor, so daß sie im tropisch heißen Klima stundenlang rudern oder Lasten

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**