

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Träume  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551670>

### **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:** 14.02.2026

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



Znüni, auch bereichert es unsern Tourenproviand vorzüglich, da es eine gesunde, wertvolle Vollnahrung darstellt.

#### **Eine weitere, empfehlenswerte Süßigkeit**

Die bekannte, schmackhafte Bioletta-Nahrung ist neuerdings auch mit Himbeersatz erhältlich. Selbstverständlich handelt es sich dabei um naturreine Himbeeren.

Eine einzige Tafel Bioletta enthält bekanntlich zwei Tassen Frischmilch. Zum Süßen wird noch etwas Rohrzucker und eingedickter Traubensaft verwendet. Die Beigabe von Himbeeren erhöht die Schmackhaftigkeit und den Gehalt. Da es sich um ein reines Naturprodukt handelt, ist Bioletta eine wirklich empfehlenswerte Süßigkeit.

### **Träume**

Vor Jahren traf ich im Zuge von Buchs nach Rorschach einen halben Bahnwagen voll Institutmädchen im Alter von 14 bis 16 Jahren an. Mit ganz besonderer Inbrunst sangen sie den Schlager: «Im Traum, da ist mir alles erlaubt.» Es scheint also doch wahr zu sein, daß es Menschen gibt, die im Traume das erleben möchten, was ihnen das Leben zum Teil noch vorenthalten hat oder was ethische, erzieherische oder soziale Gegebenheiten unmöglich zu machen scheinen.

#### **Reflexerscheinungen**

Es lassen sich oft sehr leicht Reflexerscheinungen feststellen, die vom Bewußtsein über das Unterbewußtsein ins Traumleben hinübergeführt werden. Werden die Erlebnisse des Tages vom Bewußtsein sehr rege aufgenommen, indem wir mit unserm ganzen Empfinden, mit unserem geladenen Temperament oder gar mit brennender Leidenschaft, das, was uns der Tag bringt, entgegennehmen, dann können wir auch damit rechnen, daß sich die empfangenen Eindrücke im Traume widerspiegeln. Oft können unerfüllte Wünsche und ungestillte Sehnsucht im Traume, wenn auch entsteht und getarnt, doch die innern Probleme berührend, in Erfüllung gehen.

Auch Aengste und schwer zu lösende Schwierigkeiten können bedrückende Träume hervorrufen. Gewöhnlich wird man dabei von Menschen, Tieren oder Naturgewalten verfolgt. Kraftraubende Träume mit mehr oder weniger entspannendem Charakter können ungelöste, sexuelle Verhältnisse heraufbeschwören. Ererbte oder anerzogene Hemmungen schaffen im Traumleben viele Verlegenheitsmomente, die oft

ein Erwachen unter schweren Depressionen erwirken. Wirkliche oder vermeintliche Enttäuschungen im Eheleben mögen sehr erregte, eindrucksvolle Bilder im Traumleben hervorrufen. Trotz der verwirrten Sinnlosigkeit eines Traumbildes kann der Psychologe daraus dennoch oft nützlichen Aufschluß erlangen.

#### **Gefahrenmomente**

Wenn auch die beleuchteten Umstände nicht abzusprechen sind, ist es dennoch gefährlich, aus dem Traumleben zuviel herausholen zu wollen, indem sogar wichtige Entscheidungen und Schlüsse davon abhängig gemacht werden. Man gelangt dadurch in eine unliebsame Abhängigkeit, wodurch die freie Willensäußerung eingeengt und geschwächt wird, sodaß man sich schieben und bedingen läßt, statt willensstark und kraftvoll über den Umständen und Verhältnissen zu stehen.

Das Traumleben kann auch äußerst ungünstig beeinflußt werden, wenn gesundheitliche Schädigungen vorliegen, die durch Blutstauungen, Ueber- und Unterdruck in den Gefäßen, durch den Genuß von stark wirkenden Getränken und Medikamenten hervorgerufen werden. In solchen Fällen ist es gut, wenn man für Abhilfe der Schädigungen sorgt, denn dies wird sich bestimmt auch günstig auf das Traumleben auswirken vermögen.

#### **Metaphysische Einflüsse**

Schon die Bibel zeigt, daß es auch Mächte aus dem metaphysischen Reiche gibt, die Träume verursachen können. Wurde nicht einst Daniel seinerzeit vor Nebukadnezar und Belsazar zum berühm-



testen Traumdeuter und Ausleger. Er nahm zwar diese Ehre nicht für sich in Anspruch, denn er wußte, daß ihm nur die Allmacht seines Gottes dabei behilflich gewesen war. Seine Genossen aber, die als Werkzeuge jener erwähnten, metaphysischen Mächte wirkten, waren natürlich umständehalber nicht fähig, wie Daniel des Rätsels Lösung zu finden. Bestimmt ist es riskant, aus Träumen Schlußfolgerungen zu ziehen, die unser Handeln bestimmen, denn Träume sind Schäume, wie der Volksmund sagt. Im Schaum ist nur ein kleiner Teil der festen Materie, die sich unter dem Schaume befinden mag. Wenn auch ein erfahrener und geschickter Psychotherapeut manches aus den Träumen zu lesen vermag, ist es gleichwohl verkehrt und gefährlich, Schlußfolgerungen daraus zu ziehen, die zu weit gehen und unser Handeln ungünstig zu beeinflussen vermögen.

#### Natürliche Abhilfe

Es ist weit besser, den Ablauf der Lebensgeschehnisse gelassener und natürlicher zu gestalten und an der Lebenskraft weniger Raubbau zu treiben, dann werden auch unsere Träume ruhiger und ohne die vielen Spannungen sein, die einen erlabenden Schlaf oft ganz verunmöglichen. Ein Bewegungsnaturell, das zuviel in angespannter Geistesarbeit gefangen gehalten wird, sollte unbedingt durch gründliche Bewegung im Freien den Ausgleich zu schaffen suchen. Dadurch fallen viele Konflikte von selbst dahin, die Probleme scheinen nicht mehr unlösbar zu sein, sondern lassen den korrekten Ausweg erkennen. Wie ungeschickt daher, wenn man nicht zur natürlichen Lösung greift, indem man seinem Körper jene gesundheitlichen Rechte einer vernünftigen Lebensweise ohne

Raubbau einräumt. Es ist viel gescheiter, allem Aufregenden aus dem Wege zu gehen, als sich wie die heutige Welt hineinzustürzen. Wie erhebend ist die Einsamkeit der reinen Bergwelt. Stärken wir uns in ihr, dann werden uns bestimmt ruhige Träume umfassen. Aber auch geistige Ueberlegenheit und Selbstbeherrschung tragen dazu bei, daß wir im Traumleben nicht einfach nur der Spielball ungeordneter Gefühle sind. Es gibt Menschen, die geistig schwere Lasten zu tragen vermögen, ohne daß sie dadurch infolge widerspiegelnder Träume ein Doppelleben führen müßten. Tatsächlich kann sich jener glücklich schätzen, der morgens nicht mehr weiß, was er die Nacht hindurch geträumt hat, ja, der sich sogar während des Träumens nicht einmal bewußt wird, daß er träumt. Der Volksmund gibt bekannt, daß ein gutes Gewissen, das beste Ruhekissen sei, und er hat nicht unrecht. Menschen, die sich ihrer Verantwortung bewußt sind, werden Beherrschung üben, sie werden ihre Probleme meistern und nicht das begehren, was ihnen nicht zufällt. So werden sie nicht als Spielball des Unterbewußtseins hin und hergeschoben. Mit zielbewußtem, starkem Willen werden sie unerlaubte Wünsche und sehnsuchtsvolle Gefühle auf der Schwelle ihres Auftretens bannen und ihnen dadurch keinen Einlaß gewähren. Dadurch vermeiden sie die Abhängigkeit, in die der Gefühlsbetonte und Willensschwache hineingelangen kann. Was man aber bei bewußten Sinnen beherrscht, wird auch im Schlafe nicht zu quälen vermögen. Wenn es Menschen gibt, die trotz Schmerzen tief und ruhig schlafen können, weil sie sich richtig dazu einstellen, wie sollten da nicht auch Gesunde den Rank zu finden wissen?

#### Eigenartige Entwicklung

Die Jugend von heute ist in das angefachte Weltenfeuer zweier Weltkriege hineingeboren worden und kennt nicht viel anderes als Entzweiung und Furcht, Hast und Jagd nach Materie und Vergnügen. Wer sich bei einer Feuersbrunst in Sicherheit weiß, wird kaum von der Panik der

Betroffenen erfaßt, selbst wenn er mithilft, die Habe und das Leben der Gefährdeten zu retten. Diese aber haben meist den Kopf verloren, indem sie Unwichtiges zu bergen suchen, während sie Notwendigkeiten den Flammen überlassen können. Wohl denkt der Zuschauer, er würde klüger handeln,