

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Begegnung mit Menschen

#### **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>**

einen gesunden Schlaf unser eigen nennen. Indem wir möglichst zeitig schlafen gehen, können wir uns auch das Einschlafen erleichtern und uns einen möglichst ruhigen, erquickenden Schlaf verschaffen. Wer durch die Umstände gezwungen wird, längere Zeit das natürliche Schlafbedürfnis, wenn es sich einstellt zu übersehen und zu brechen, muss sich nicht wundern, wenn er plötzlich nicht mehr leicht einschlafen kann. Es ist daher naheliegend, dass er den schädigenden Einfluss in Zukunft meidet. Wer gewohnt ist durch starken Kaffee oder andere Mittel den Schlaf immer wieder zu verdrängen, wenn er sich rechtmässig meldet, wird seine treue Dienstbarkeit mit der Zeit ebenfalls schwächen oder verunmöglichen. Also heisst es auch mit dieser Unsitte brechen. Benützen wir daher in Zukunft jede Gelegenheit frühzeitig schlafen zu gehen, meiden wir zugleich Mittel, die den Schlaf erdrosseln, dann haben wir die beste Grundlage zur Erhaltung eines gesunden, ruhigen und erholungsreichen Schlafes geschaffen. Die Sorgen können wir nicht ohne weiteres aus unserem Leben verdrängen, denn sie mögen sehr anhänglich sein, wir werden sie aber nach einer ausgiebigen Nachtruhe erstaunlich leicht zu bewältigen vermögen. Jedes kranke Tier wird sich in die Einsamkeit zurückziehen, um sich wieder gesund schlafen zu können. Auch wir können durch Beachtung dieser Regel manche Krankheit leichter und rascher überwinden. Der Schlaf ist in jeder Hinsicht eine Naturnotwendigkeit, die wir nicht ohne Schaden zu ernten, umgehen können. Wenn wir uns aber an ihre einfachen Regeln halten, werden wir reichen

Nutzen daraus ziehen. Es schliesst dies allerdings nicht aus, dass sich die vielseitigen Schädigungen, denen wir heute ohne unser Dazutun ausgesetzt sind, nicht auch ungünstig auf unseren Schlaf auswirken können. Oftmals mag es daher nötig werden, dass wir zu einem guten, nervenstärkenden Mittel greifen. Zum Glück gibt es einige, die den Schlaf erfolgreich und heilsam zu unterstützen vermögen. Erst kürzlich berichtete uns ein Freund aus Australien, der sich die Neuroforacetatabletten beschafft hatte: «Es ist unglaublich, wie wunderbar diese Tabletten wirken. Meine Frau, wenn sie zu Bett geht, liegt sonst lange wach. Nachher träumt sie viel und wacht am Morgen genau so müde auf, wie sie am Abend zuvor war. Wenn sie aber vor dem Schlafengehen zwei von den Tabletten nimmt, schläft sie bald ein und erwacht am Morgen ausgeruht und erfrischt.» Dies ist so, weil diese Tabletten Stoffe enthalten, die nicht betäuben, sondern aufbauend heilen. Ein Mittel, das nur narkotisch wirkt, hat nur einen augenblicklichen, nicht aber dauernden Nutzen. Wenn es mit der Zeit seine Wirksamkeit verliert, besteht die Gefahr, dass man zu immer stärkeren Mitteln greift und sich dadurch immer mehr schädigen wird. Unterstützen wir also durch eine vernünftige Einstellung die einfachen Naturgesetze, greifen wir stets nur zu harmlosen Naturmitteln, und wir werden uns das lebenstärkende Wunder des Schlafes erhalten oder es allmählich zurückgewinnen, ganz besonders wenn wir uns auch genügend Bewegung im Freien und richtige Tiefatmungsgymnastik verschaffen.

### Begegnung mit Menschen

Es ist keine Seltenheit, dass man auf seinen Reisen in ferne Länder Mischehen begegnet. Dies ist begreiflich, aber das Eheproblem wird dadurch bestimmt noch etwas schwieriger zu lösen sein. Allerhand Umstände mögen einen Menschen veranlassen, seine Heimat zu verlassen,

um in völlig unbekanntem, andersgeartetem Lande Fuss zu fassen. Nicht immer entspringt dieser Entschluss wirtschaftlicher Notwendigkeit, indem die Heimat keine Arbeitsmöglichkeiten auf dem erlernten Beruf darbietet. Oft ist es ein unüberwindbares Bedürfnis, die

engen Fesseln heimatlicher Sitten und Gebräuche zu sprengen, um mehr und Grösseres als die Heimat bietet, erleben zu können. Manch einer will auch bloss eine gewisse Abenteuerlust büßen und Möglichkeiten ausschöpfen, die er zuvor nicht kannte. Wer nicht einen festen Stand hat, kann leicht zerschellen. Wir sahen manchen Schweizer da landen, wo er nicht landen wollte, und sicher hat jener das bessere Teil erwählt, der sich zu einer Mischehe entschliessen konnte, als jener, den verderbliche Verhältnisse überwältigten.

Es kommt natürlich ganz darauf an, in welchem Lande sich jemand niederlässt. Bekannt sind die Koreanerinnen als treue und zuverlässige Ehegefährten. Auch andere asiatische Frauen entsprechen durch Erziehung, Schulung und verschiedene Umstände eher den Anforderungen, die wir stellen mögen. Frieda Hauswirth gab uns einst ein treffliches Bild über die Schwierigkeit, die eine indische Ehe mit sich bringen kann. Vor einiger Zeit berichtete uns auch eine Schweizerin, die eine persische Ehe eingegangen ist, dass sie es zwar ausnahmsweise mit ihrer Wahl gut getroffen habe und glücklich sei, dass sie sich aber dennoch veranlasst fühle, all die vielen traurigen Erfahrungen, die andere Europäerinnen durchmachen müssen, weil sie in ihrer Begeisterung blind gewesen sind, zur aufklärenden Warnung bekanntzumachen. Nun, wir sahen auch Mischehen unter den wiegenden Palmen der Südsee und manch eine mag glücklich verlaufen, besonders, wenn ihr Kinder geschenkt sind. Bereits geniessen ja auch die Einwohner jener fernen Inseln eine gewisse fortschrittliche Erziehung und vieles haben zuvor die Missionare mit ihren Familien beigetragen, denn durch sie ist

manch ein Mädchen gründlich geschult worden, so dass es ein solches wagen konnte, seine begeisterte Liebe für einen Europäer in der Ehe erfolgreich unter Beweis zu stellen. Mag auch die einstige, wilde Naturverbundenheit zeitweise immer wieder ein wenig durchbrechen und etwas fremd anmuten, die treue, aufopfernde Einstellung, die als Ehegefährtin selbst im Existenzkampf vorbildlich vorangeht, hebt solch ein kleines Zwischenpiel leicht wieder auf.

Mögen die dunkeln, warmleuchtenden Augen manchmal auch ein leidenschaftliches Feuer verraten, mögen die blumengeschmückten, kohlschwarzen Haare auch einen eigenartigen Reiz verleihen, manchmal fühlt sich der verwöhnte Gatte doch einsam, und er plant eine Reise zurück in sein Heimatland. Wie freut sich seine kindliche Frau darauf, ihre fremden Angehörigen und ihre neue Heimat kennen zu lernen! Gerade das wird ein Erlebnis sein, das ihre treue Einstellung glückhaft belohnen wird! Aber o weh, welche Enttäuschung harrt ihrer, wenn der Gatte sich nun fest entschliesst, die Reise ohne sie zu unternehmen! — Er lässt zwar keine Bedenken in ihr hoch kommen, denn die eingeschränkten, wirtschaftlichen Verhältnisse sind Grund genug, Sparmassnahmen zu treffen. Sicher, die Gattin wird bei ihren eigenen Verwandten eine schöne Zeit der Entspannung erleben können, und jedenfalls umfängt sie dort mehr Wärme als bei uns in der Schweiz, wo besonders in der sogenannten besseren Gesellschaft oft eine frostige Kälte herrscht, wenn man den Mut aufbrachte, die engbürgerlichen Schranken zu durchbrechen, wiewohl die Mischehe, was das Rassenproblem anbetrifft, keine Verletzung göttlicher Gesetze darstellt.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Erfolgreiche Hilfe bei hohem Alter

Anfangs Januar dieses Jahres berichtete Frau S. aus B. über den für sie hoffnungslos erscheinenden Zustand ihrer Mutter, die zwar

einen sehr guten Arzt konsultiert hatte, ohne dass jedoch die Mittel irgendwie ansprachen, unter anderem wie folgt: «Seit 6 Wochen habe ich meine 83jährige Mutter bei mir. Sie hat-