Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 10

Artikel: Der Schlaf als unentbehrliches Gesundheitsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553467

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: 25.12.2025

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

unsere Zeit hinein von der Magie beeinflussen. Sogar neuzeitliche Beispiele bewiesen uns zur Genüge, in welch schwere Lage Völker geraten können, wenn ihre Führer solchem Einfluss völlig unterliegen. Wir kennen auch das Treiben indischer Fakire und wissen, wie sich indianische oder afrikanische Medizinmänner zur Magie einstellen und möchten gerne, dass unser Heilgewerbe im Gegensatz dazu frei von magischer Wirksamkeit ist.

Leider verrät aber manche Diagnosenart deutlich genug das Unvermögen jener, die sich ihrer bedienen. Auch ist es begreiflich, dass religiöse Kreise beispielsweise gegen die Handhabung des Pendels zur Feststellung von Krankheiten sind. Es gibt aber noch andere Methoden, die Vertreter der Naturheilkunde und der Ganzheitsmedizin entschieden verurteilen, weil sie keineswegs notwendig sind, da Talent, Fähigkeit, ärztlicher Blick, die genaue Urinanalyse und andere natürliche Hilfeleistungen genügen, um vom Gesamtzustand des Patienten ein mehr oder weniger klares Bild zu erhalten. Wer alsdann über hilfreiche Pflanzenmittel verfügt, wer die Ernährungsfrage beherrscht, Licht, Luft und Wasser nebst der Psychotherapie in das Heilverfahren einzuflechten weiss, kommt bestimmt nicht in Verlegenheit, sondern wird seine Heilerfolge auf völlig natürlicher Grundlage erlangen können. Da von Lesern oftmals Anfragen über unsere Einstellung eingehen, möchte diese Abhandlung unzweideutig darlegen, dass unser Heilverfahren in keiner Weise etwas mit Magie zu schaffen hat.

Der Schlaf als unentbehrliches Gesundheitsmittel

Die besten Medikamente, viel Geld und grosse Reichtümer ersetzen den Schlaf nicht. Auf Reisen kann er uns im Zug oder Flugzeug überfallen, dem Flüchtling kann er auf offenem Felde Erholung darreichen und nachts mag er uns alle im weichen Daunenkissen in seine wohltuenden Arme nehmen, immer ist er notwendig, wenn er sich einstellt, und wir sollten ihn nicht verscheuchen, sonst kann er sich mit der Zeit an uns rächen, indem er uns zu meiden beginnt.

Wissen wir wohl alle, was der Schlaf für unser Empfinden bedeutet? Bringen wir das notwendige Verständnis für sein Erscheinen auf? Haben wir uns schon darüber Rechenschaft gegeben, dass er unsere Lebensbatterien auflädt, dass er uns ausruhen und entspannen lässt? Während des Schlafes können wir vergessen. Wenn ein Tag mit besonders schweren Mühsalen beladen war, können wir ihm durch den barmherzigen Schlaf ein Ende bereiten. Für die Nerven, das Gehirn, die Muskeln und Gefässe bedeutet er eine Ruhepause. Durch ihn können sich die Millionen von Körperzellen erholen und erneuern. In seiner wunderbaren Wirksamkeit ist der Schlaf trotz vielen Büchern und Abhandlungen, die ein grosses Wissen über ihn enthalten mögen, ein Geheimnis, ein Phänomen der Natur.

Da wir behaupten, dass jede Zelle einem Rhytmus von Spannung und Entspannung unterworfen sei, versetzt uns bestimmt die Tatsache in Erstaunen, dass Millionen von Herzzellen von der Geburt bis zur letzten Lebensminute überhaupt nie aussetzen und zur Ruhe gelangen. Wie eigenartig, dass nicht alle Zellen mit den gleichen Möglichkeiten ausgestattet sind, dass die einen regelmässigen Rhythmus der Ruhe benötigen, während die anderen mit unermüdlicher Elastizität das ganze Leben hindurch pausenlos tätig sein können. Auf welche Weise dieses Wunder möglich ist, weiss nur jener, der die Bausteine des Lebens zusammengefügt und ihnen die Lebenskraft übermittelt hat.

Das beachtenswerte Schlafbedürfnis

Eines aber wissen wir aus der Erfahrung mit Bestimmtheit, dass wir dem Körper nicht zu wenig Schlaf zukommen lassen dürfen, denn mit gar nichts anderem können wir ihn ersetzen. Erfahrung und Be-

obachtung lassen uns auch erkennen, dass die Schlafenszeit mit dem Gehen und Kommen des Lichtes im Zusammenhange steht. Auch ist uns bekannt, dass der Schlaf vor Mitternacht erlabender und erholungsreicher ist als jener nach Mitternacht. Verlegen wir also unsere Schlafenszeit auf die Stunden nach Mitternacht, dann werden wir aus unserem Schlaf nicht den gleich stärkenden Nutzen ziehen, wie wenn wir uns möglichst früh zur Ruhe begeben, denn die Stunden vor Mitternacht zählen doppelt. Nicht alle Menschen haben gleichviel Schlaf nötig. Das individuelle Schlafbedürfnis liegt allgemein zwischen 6 und 10 Stunden. Wenn wir den Schlaf als Kraftquelle richtig auswerten wollen, dann müssen wir unbedingt darauf achten, ihm seine individuellen Rechte einzuräumen. Jemand, der den Schlaf kürzt, um mehr leisten zu können, wird bald gewahr werden, dass er eine falsche Berechnung vorgenommen hat, denn seine Spannkraft wird durch diese Kürzung während des Tages abnehmen und seine Leistungsmöglichkeit schmälern. Wenn wir viel Schlaf nötig haben, um tagsüber frisch zu sein, dann sollten wir uns nicht mit jenen vergleichen, die mit weniger auskommen können. Wir müssen uns unbedingt zukommen lassen, was wir benötigen. Vergessen wir daher die geheimnisvolle, erneuernde Macht des Schlafens nie, da dies zum grundlegenden Wohle unserer Gesundheit dient.

Wacholder

Auf unseren Alp- und Juraweiden begegnen wir oft den stachligen Wacholdersträuchern, denn sie lieben Bergwiesen, auch bevorzugen sie Heide- und Moorboden. In gewissen Ländern, so beispielsweise in den Vereinigten Staaten von Amerika, bleibt die Wacholderpflanze nicht nur ein Strauch, sondern wächst zum Baume heran.

Die nadelförmigen Blätter sind spitz und hart und stechen unangenehm, wenn man das sogenannte Reckholderchries mit ungeschützten Händen abbrechen will. Den Ziegen macht dieser Umstand nichts aus, denn sie naschen vom Wacholderstrauch als wäre er für sie ein Leckerbissen. Im übrigen aber schützt die stachlige Vorkehrung den Strauch vor unnötiger Beraubung. Auch die Früchte erhalten dadurch eine gewisse schützende Bewahrung, was nötig ist, da sie erst im dritten Jahr nach der Blüte zur Reife gelangen. Aus der unscheinbaren Blüte entwickelt sich im zweiten Jahr eine ebenso unansehnliche, grüne Frucht, die im darauffolgenden Jahr voll ausreift und blauschwarz wird. Sie sieht wohl einer Beere gleich, hat sich jedoch aus den verdickten, fleischigen Fruchtblättern entwickelt, was ihr lateinischer Name Fructus juniperi zum Ausdruck bringt.

Der Fruchtzucker, den die Früchte besitzen, kommt für den Gaumen nicht angenehm zur Geltung, weil die weiteren Bestandteile der Frucht zusätzlich einen harzig herben Geschmack erzeugen. Die Wacholderfrüchte enthalten bis zu 2% ätherisches Öl, das sich zu den hauptsächlichsten Wirkstoffen zählt. Unter anderem gehört auch der Bitterstoff Juniperin zu den wertvollen Bestandteilen der Früchte. Mit Vorliebe benützt man die Wacholderbeeren als würzhafte Beigabe zu Sauerkraut, wenn sie auch dem kindlichen Gaumen nicht sonderlich munden mögen.

Wohl hat man den Wacholder seit Jahrhunderten als Diuretikum zugezogen, da