

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gute, billige Schlafmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969111>

### **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:** 08.02.2026

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



lich durchflutet werden und wieder viel normaler schalten können.

Kranke, die nicht gehfähig sind, sollten sich das Zimmer von Zeit zu Zeit immer wieder durchlüften lassen, damit die hereinströmende, sauerstoffreiche Frischluft die Heilung beschleunigen kann. Mangel an genügend Sauerstoff wird dies nicht ermöglichen.

Der begeisterte Wintersportler gewinnt gesundheitlich mehr, wenn er mit den Fellen eine Stunde den Berg hinanläuft, als wenn er sich den ganzen Tag hindurch am Bügel hochziehen lässt, bevor er seine Abfahrten durchführt. Diese Bequemlichkeit trägt ihm nicht den erwarteten Nut-

zen ein. So verhält es sich auch mit den modernen Fahrgelegenheiten, die uns nur allzuoft am Gehen hindern. Wir sollten unsere gesunden Beine schätzen, indem wir sie tüchtig zum Gehen gebrauchen, denn sie tragen viel zu unserer Gesundheit bei. Durch das Gehen muss man kräftiger atmen, was dem Körper reichlich Sauerstoff zuführt. Da dieser durch die täglichen Anstrengungen meist sauerstoffhungrig geworden ist, benötigt er zum Heilen und auch zum Gesundbleiben das so lebenswichtige Element Sauerstoff. Es ist daher gut, wenn unser gesundheitlicher Wahlspruch lautet, weniger Benzin, dafür aber mehr Sauerstoff zu tanken !

## **Gute, billige Schlafmittel**

Es ist eine Qual, wenn man trotz grosser Müdigkeit nicht einschlafen kann, und noch viel schlimmer ist es, wenn uns der Schlaf stundenlang meidet, weil wir die Spannung des Tages nicht abschütteln können, im Gegenteil, denn wenn nachts die Sorgen an uns vorüberziehen, dann scheinen sie oft überwältigend gross zu sein. Unangenehme Erfahrungen mit ihren Ärgernissen halten den Schlaflosen oft nur zu gern mit bedrückenden Empfindungen gefangen, und das Rad, das die Nacht hindurch stillstehen sollte, dreht sich nur noch schneller. Ruhelos wälzt sich der Geplagte in seinem Bett herum und greift schliesslich, um der Qual ein Ende zu bereiten, zur sicher wirkenden Schlaftablette. Das ist wohl der dümmste Ausweg, den er sich auf diese Weise wählt, denn er wird sich mit der Zeit an diese bequeme Hilfe gewöhnen und nicht mehr daran denken, dass er dadurch die natürlichen Reaktionsmöglichkeiten seines Körpers nicht nur schädigt, sondern sogar so stark beeinträchtigen kann, dass er sie allmählich zerstört. Viel vernünftiger ist es daher, wenn wir den Grundursachen, die uns nicht schlafen lassen, nachgehen. Können wir sie beheben, dann werden wir dadurch auch unser Schlafvermögen wieder zurückgewinnen.

### **Allerlei Hilfeleistungen**

Bis es weit ist, können wir sehr oft auch den unterbrochenen Schlaf wieder gewinnen, indem wir uns durch aufbauenden Lesestoff ablenken, was in der Regel zur Folge hat, dass sich der Schlaf wieder meldet. Sind besonders die Kopfnerven zu sehr angespannt, so dass sich der Hinterkopf hart und schmerzhaft anfühlt, dann hilft sehr oft auch eine mit den Fingerspitzen durchgeführte Massage, die Spannung zu lösen und den Schlaf herbeizuführen. Auch Ableitungen durch kaltes Wasser können günstig wirken. Das Reibesitzbad von Kuhne hat sehr oft den gewünschten Erfolg. Auch Bürstenabreibungen können behilflich sein. Sehr gut sind oftmals auch Luftbäder. Alles, was das Blut wieder in die äusseren Partien zu verteilen vermag, ist gut, um das Gehirn zu entlasten und den Schlaf herbeizuführen, denn in der Regel verursacht ein grosser Blutandrang zum Gehirn die unerwünschte Schlaflosigkeit. Meist spielt sich unser heutiges Leben nicht mehr im Gleichgewicht ab, so dass sich körperliche und geistige Arbeit nicht mehr die Waage halten können. Vielfach arbeiten wir zu einseitig nur mit dem Kopf statt auch noch mit dem Körper, um diesem genügend Bewegung zu verschaffen, und



als Folge verlieren wir die Fähigkeit, rechtzeitig auszuschalten. Wir werden die vielseitigen Probleme nicht mehr los, sondern belasten dadurch unseren ohnedies übermüdeten Kopf ungebührlich. Kein Wunder, wenn sich infolgedessen der Schlaf nicht einstellen kann.

Kürzlich gelangte ein Schreiben aus Australien an uns, worin uns eine Patientin, wohnhaft in Elwood, berichtete, wie begeistert sie über ein Kneippbuch, das sie entlehnen konnte, sei. Diese Begeisterung führte dazu, dass sie die ganze Familie erfolgreich mit Kaltwasseranwendungen zu behandeln begann. Der Gatte hatte mangelhaften Schlaf, der schon Monate hindurch andauerte. Er fand die gewünschte Besserung durch rasche Kaltwasseranwendungen ohne Abtrocknen vor dem unmittelbaren Zubettgehen. Die Folge dieser Behandlung war ein tiefer, ungestörter Schlaf. Eine der Töchter, die ebenfalls unter Schlafstörungen litt und infolgedessen stundenlang nicht einschlafen konnte, bediente sich der gleichen Anwendung wie der Vater und kann seither sofort einschlafen. Das beschafft ihr genügend Schlaf, was ihren Humor hebt und somit ihrem Gemütszustand sehr zugute kommt.

Gesundheitsbücher erweisen sich demnach besonders auch im Ausland als vorzügliche Hilfe. Durch Auswanderer und sonstwie vermehrtes Reisen gelangen sie zur Verbreitung in der ganzen Welt, was sich in den verschiedenen Kontinenten sehr nutzbringend auswirken kann. Für mich dient der Gedanke, dass meine Gesundheitsbücher, die in mehreren Sprachen auf der ganzen Erde reichlich verbreitet sind, ebenfalls als gutes Schlafmittel, können sie doch weiterwirken, auch wenn ich einmal nicht mehr da bin.

#### **Weitere Kaltwasseranwendungen**

Bekannt sind uns auch die Saunaanwendungen, die im hohen Norden üblich sind. Im Winter ist es dort zur Gewohnheit geworden, sich nach dem Sanunabad im

frischen Neuschnee herumzudrehen, was die Widerstandsfähigkeit des Körpers sehr zu stärken vermag. Beliebt ist auch das Barfusslaufen im Schnee sowie das Schnee- und Wasserstampfen. Alle diese Anwendungen ziehen das Blut vom Gehirn weg, was schlafbringend wirken kann. Mitteilungen über solcherlei Anwendungen aus den verschiedensten Ländern der Erde, sind auch für uns nutzbringend, das sie die Liste erfolgreicher Hilfeleistungen erweitern und infolgedessen vielen sehr dienlich sein können.

Als ich vor Jahren sogar in Brasilien in einer Finnenkolonie eine Sauna antraf, versetzte mich dies in grosses Staunen. An heißen Tagen waren dort doch bereits schon im Schatten 40° Wärme, was sollte also noch eine zusätzliche Sauna hier bewirken können? Was man gewohnt ist, wird zum Bedürfnis, und diesem entsprachen die Finnen, als sie in der heißen Fremde ihre Sauna bauten, wodurch sie wohl auch ihr Heimweh ein wenig zu verdrängen suchten. Am Abend wird es in den Tropen kühl, weshalb auch die Sauna angenehm auf uns einwirken konnte. Nachträglich lud uns der Urwaldbach in unmittelbarer Nähe zu einem kühlen Bade ein, worauf sich ein herrlicher Schlaf einstellte, denn die gesamte Anwendung regte den Kreislauf an. Das Schwitzen in der Sauna war anders als das Schwitzen während der Tageshitze. Es liess uns müde werden und verschaffte uns einen herrlichen Schlaf.

So ist es denn bestimmt vorteilhaft, sich jeweils gut zu überlegen, welche von den verschiedenen Naturheilanwendungen in unserem Falle dienlich sein könnten, um einen guten Schlaf zu erhalten. Es braucht oft nur eine kleine Überwindung der Bequemlichkeit, und schon haben wir erreicht, was nötig war, um zu einem erholungsreichen Schlaf gelangen zu können.