

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Was erzählen uns die Träume?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969152>

#### 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:** 10.02.2026

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

als mit 50 Jahren. War er auch an Jahren älter geworden, was er ja nicht vermeiden konnte, verjüngte sich doch seine Spannkraft und Elastizität, und zwar sowohl körperlich als auch geistig.

Dies ist keine übertriebene Erzählung, wie dies vielleicht der eine oder andere vermuten möchte, sondern das Erleben an einem Menschen, der genügend Tatkraft aufbrachte, um das Steuer seines Lebensschiffes mit festem Willen herumzureisen, und zwar mit einem Erfolg, um den ihn viele Kollegen beneideten, soweit sie es noch erleben konnten.

Der plötzliche Tod, den viele Erfolgsmenschen erreichen mag, kommt allerdings in den Augen dessen, der die Zusammenhänge kennt, nicht so plötzlich, wie ihn viele empfinden, weil sie keine Augen zum Sehen und keine Ohren zum Hören haben. So, wie der stete Tropfen den Stein löst, so kann sich auch eine starke Natur durch verkehrte Lebensweise zu grunde richten. Der Lebensstrom staut sich mit der Zeit, und wenn der Damm plötzlich bricht, sollte man nicht erstaunt sein, sondern darüber nachdenken, überlegen und seine Lehren daraus ziehen.

## Was erzählen uns die Träume?

Wenn wir einen Hund beim Schlafen beobachten, nachdem er eine aufregende Katzenjagd hinter sich hat, können wir oft gewahr werden, dass er die Beine bewegt, zuckt und komische Laute von sich gibt. Er träumt und sein Unterbewusstsein reflektiert im Traume die aufgeregte Jagd oder etwas ähnliches.

Erzählen wir einem Kinde die verschiedenen Märchen vom Wolf, der ihm nach dem Leben trachtet, weil er es zu fressen begehrte, oder sonst etwas Aufregendes, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn es im Traume aufschreit, erwacht und verstört nach uns sucht, weil es ihm unheimlich zumute ist, innerlich erschreckt und gequält von beunruhigender Angst. Während es viele moderne Erzieher vermeiden, das kindliche Gemüt stark und unnütz zu erregen, steht im Widerspruch zu diesem Bestreben die grosse Gefahr des Fernsehens, das trotz unpassenden Programmen fürs kindliche Gemüt zur förmlichen Sucht werden kann.

### Das Leben während dem Schlafen

Starke Eindrücke, Erregungen, Angst und Schrecken lassen uns in der Regel schlecht schlafen, denn die Reflexe des Unterbewusstseins verhindern eine ruhige Entspannung während des Schlafes. Der Körper ruht eben nur zum Teil. Viele

Funktionen wie der Kreislauf und somit die Tätigkeit des Herzens und der Lungen rasten nie. Würden sie zu arbeiten aufhören, dann würde auch das Leben auslöschen. Die Verdauung und alles, was mit dem Stoffwechsel zusammenhängt, arbeitet während des Schlafes weiter. Ein Teil des Gehirns ruht, wobei besonders das Bewusstsein ausgeschaltet ist, während der andere Teil in verminderter Masse weiterarbeitet. Damit uns das Unterbewusstsein mit seinen Reflexen, die es aus dem Bewusstsein empfing, durch aufregende und unruhige Träume nicht unnütz Kraft rauben kann, sollten wir erstens beim Nachtessen nicht viel genießen, sollten dabei keine schwerverdauliche Nahrung zu uns nehmen und diese letzte Mahlzeit des Tages nicht spät ansetzen. Ebenso wichtig ist es auch, dass wir versuchen, zu den Ereignissen des Tages Distanz zu bekommen. Es wird vorteilhaft für uns sein, wenn wir vor dem Schlafengehen noch etwas gute, ruhige Musik anhören. Wir können uns auch ablenken, indem wir kurz eine angenehme Abhandlung lesen oder einen gemütlichen Spaziergang durchführen, um dabei die Natur bewundern zu können, was uns beruhigende Eindrücke zu vermitteln vermag. Diese Voraussetzungen lassen uns ruhiger schlafen, so dass wir aufregende Träume, die das so notwen-

dige Entspannen während der Nacht unmöglich, vermeiden können. Aufregende Radioberichte nebst den bereits erwähnten Fernsehprogrammen bis spät in die Nacht hinein gehören bestimmt zu den schlimmsten Feinden eines ruhigen Schlafes.

Doch nicht alle Träume sind belastend, gibt es doch auch solche, die sehr angenehm sind. Mancher kann im Traum etwas Schönes erleben, das ihm das Leben vergönnt hat. Er wacht darob beglückt und zufrieden auf, denn es war zu erfreulich und überraschend, so ganz ohne jegliche Mühe in ferne Weiten zu fliegen, über Länder und Meere zu gleiten, den Urwald zu erleben und andere Sehenswürdigkeiten der Natur zu entdecken, ohne dabei Zeit und Geld, die die Wirklichkeit nicht zur Verfügung stellen würden, gebrauchen zu müssen.

### Krankheitsdiagnosen

In begrenztem Rahmen können Träume auch unseren Gesundheitszustand verraten, so dass wir einigermassen schlussfolgern können, welche Krankheit in uns schlummern mag. Träumt jemand oft, er werde verfolgt und der entgegenkommende Wind halte ihn beim Fliehen zurück, dann sind in der Regel Blutstauungen vorhanden, die behoben werden müssen. Wenn jemandem bei ungeschicktem Liegen die Glieder einschlafen, wenn im Schlafzimmer entweder zu grosse Hitze herrscht oder eine schlechte Luft vorhanden ist, dann können beklemmende Träume entstehen, die uns oft aufwachen lassen, wodurch das Übel verschwindet.

### Traumdeutungen

Die allgemeine Traumdeutung, wie solche als Zeitvertreib privat oder sogar von Psychologen betrieben wird, geht meist viel zu weit und artet oft selbst in einer Träumerei aus. Interessant ist es, dass man im Traume etwas, das man zuvor vergebens gesucht hat, finden kann. Dies ist so, weil das ausgeruhte Hirn logische Schlussfolgerungen ziehen kann. Auf diese Weise konnten sogar Forscher und Er-

finder im Traume Lösungen, nach denen sie zuvor lange vergebens gesucht hatten, finden. Nachträgliche Überprüfung bestätigte dann ihre Richtigkeit.

Wie uns Gottes inspirierte Schriften der Bibel beweisen, offenbarte der Schöpfer im Altertum oftmals im Zusammenhang mit seinem Vorhaben seine Absichten durch prophetische Träume. Träume können aber auch Eingebungen magischer, also metaphysischer Mächte sein, die nicht im Einklang und in Harmonie mit dem Allmächtigen stehen. Besonders bei heidnischen Völkern steht der Traumkult hoch in Ehren. Schon im alten Babylon was dies der Fall, was deutlich aus Daniels Berichten über Nebukadnezars Herrschaftszeit hervorgeht. Da aber jener denkwürdige Traum, der vom Geschick eines mächtigen Baumes Kunde gibt, von Gott dem Allmächtigen stammte, konnten ihn des Königs Magier und Traumdeuter nicht deuten. Nur Daniel gelang es, durch göttlichen Beistand, dem erschreckten Herrscher aufklärenden Bescheid zu erteilen. Ähnlich war es zuvor auch dem ägyptischen Pharao zur Zeit Josephs ergangen, der ebenfalls als einziger den göttlichen Traum zu deuten verstand.

### Vorsichtsmassnahmen

Gestützt auf den soeben erwähnten Unterschied göttlicher oder magischer Träume müssen wir gut im Auge behalten, dass sich Gott seit dem Abschluss seines inspirierten Wortes über den weiteren Fortschritt seines Vorhabens nicht mehr durch Träume bekanntgab, weil von damals an die Erfüllung seiner Prophezeihungen genügten, um seine fortschreitenden Absichten zu offenbaren. Diese einsichtvolle Erkenntnis schützt uns davor, metaphysischen Einflüssen zu erliegen. Wer über deren Ursprung Klarheit besitzt, lehnt sie zum eigenen Wohlergehen ab, wodurch er sich vor Unheil bewahren kann. Gut ersichtlich ist vor allem in Indien und anderen Ländern des Fernen Ostens der unheilvolle Einfluss, dem sich Menschen metaphysischen Mächten ge-

genüber preisgeben, indem sie sich durch Träume und Visionen plagen und irreleiten lassen.

Auch den fraglichen Auslegungen moderner Traumdeutung dürfen wir ruhig mit gesunder Skepsis und einem Geist der Nüchternheit begegnen, denn trotz den

Fortschritten wissenschaftlicher Forschung sind Träume immer noch ein Grenzgebiet ungeklärter Vorgänge, weshalb es ratsamer ist, die gesundheitlichen Weisungen zu beachten, um durch eine naturgemäße Lebensweise vom Traumleben möglichst verschont zu bleiben.

## Die Tränendrüsen

Ist es nicht eine wunderbare Einrichtung, dass wir in den Tränendrüsen bei übergrossen seelischen Belastungen ein Ventil besitzen, um den inneren Druck zu vermindern! Wie unerträglich wäre es schon beim Kinde, wenn es nicht weinen könnte, weil seine Puppe zerbrach oder sich sonst etwas Schlimmes ereignete! Tatsächlich ist dann, wenn das salzige Tränenwasser wie Perlen über seine Wangen kugelt, der Schmerz nur noch halb so stark. Besonders bei Frauen funktioniert diese praktische Einrichtung bekanntlich viel besser als bei Männern.

Die im äusseren oberen Augenwinkel, in einer kleinen Grube des Stirnbeins liegenden Tränendrüsen haben aber ausser der Entleerungsmöglichkeit beim Weinen noch eine andere Funktion zu verrichten. Die Tränenflüssigkeit muss auch die Augenbindehaut und die Hornhaut feucht halten, um dadurch die Austrocknung zu verhindern. Auch Bakterien, Staub und Fremdkörper können durch das Tränenwasser wieder herausgeschwemmt werden.

Wenn auch Entzündungen der Tränendrüsen selten vorkommen, kann man doch jene des Tränennasenganges und des Tränensackes sehr häufig beobachten. Wird eine solche Entzündung nicht gepflegt, und zwar durch warme Kräuterwickel, indem man dazu Kamille mit Augentrost verwendet, dann können die eingedrungenen Bakterien chronische Entzündungen, ja sogar Abzesse bilden. Das Auswaschen der Augen mit etwas warmer Milch oder Käslikrautwasser unter Beigabe von einigen Trnopen Echinaforce hilft bei leichten Entzündungen sehr rasch. Es ist für Menschen, die dem Staub

stark ausgesetzt sind, äusserst ratsam, die Augenpartie bei geschlossenen Augenlidern jeden Abend zu reinigen, und zwar mit Watte, die mit Echinaforce getränkt wurde, wodurch Schmutz, Staub und Bakterien beseitigt werden können. Ist der Tränenkanal verstopft, dann muss man zum Augenarzt gehen, um ihn durchstechen zu lassen. Die Behandlung mit Echinaforce und das Auswaschen mit warmer Milch oder Tee muss man jedoch gleichzeitig durchführen. Wenn die Augen morgens nach dem Erwachen mit sogenanntem Zieger stark verklebt sind, dann deutet dies auf eine beträchtliche Stoffwechselstörung hin, die dringend einer Behandlung bedarf. Man sollte die Augen auch nicht überanstrengen, indem man oft bei schlechtem Licht nachts zu lange liest. Das Auge benötigt durch ausgiebige Schlafmöglichkeit dringlich der Ruhe, denn es muss den Tag hindurch genügend leisten. Aber trotzdem die Augen für unser Leben überaus kostbar sind, vergessen es die meisten, sie als unentbehrliches Geschenk zu betrachten und sie wertzuschätzen, indem sie sie richtig pflegen und schonen. Niemand wird bestreiten, dass sie Instrumente sind, die wir weder körperlich noch seelisch entbehren können, ohne dies als äusserst schweren Verlust empfinden zu müssen. Das Auge ist bestimmt inmitten der Vielfalt unversiegbarer Schöpfertum ein grosses Wunder, und die Tränendrüsen, die damit in Verbindung stehen, sind ihrerseits, wiewohl klein und scheinbar unbedeutend, ein beredtes Zeichen wohl durchdachter Hilfeleistung im Verlauf notwendiger, aber unbewusster Geschehnisse des Lebens. Kein Wunder, dass der