

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 6

Artikel: Regelmässiges Erwachen um 2 Uhr nachts
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969384>

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>

wächserne Gesicht und die lebensmüden Augen kaum jemals mehr vergessen werde. Seit Jahren litt der Kranke unter Amöben. Die Gelbsucht, die bei meinem Besuche augenfällig war, schien chronischer Art zu sein. Ihr hatte sich zugleich auch noch ein Malariaanfall zugesellt. Das hatte zur Folge, dass das Lebenslichtlein des Kranken, wie die flackernde Flamme einer Kerze, beim nächsten Windstoss auszulöschen drohte. Erlebnisse dieser Art mahnen mich immer wieder daran, beim Reisen in tropischen Ländern nicht genug vorsichtig zu sein. Heute ist das Reisen grosse Mode geworden, und selbst schon in subtropischen Ländern kann man sich in Gefahr begeben, wenn man die erwähnte Vorsicht nicht beachtet.

Es mag für uns erstaunlich sein, dass nicht die wilden Tiere, die Schlangen, Tarenteln und Skorpione so gefährlich sind, wie all das, was man mit blossen Auge nicht wahrnimmt. Was unbemerkt an einem Salatblatt haftet oder sich in einem ungekochten Schluck Wasser vorfinden kann, mag die weit grössere Gefahr für uns bilden. Wir dürfen daher in unserer Vorsicht nicht nachlassen und unsere Grundsätze als unwesentlich vernachlässigen, wenn wir beobachten, dass Eingeborene bedenkenlos ungekochtes oder gar schmutziges Wasser trinken. Während Jahrhunderten sind diese Menschen durchseucht worden und daher für verschiedene Mikroorganismen unempfindlich. Zwar haben auch sie unter der Para-

sitenplage zu leiden, doch sind sie widerstandsfähiger als wir Europäer. Aber dessen ungeachtet, auch bei den Farbigen gibt es immer wieder Todesfälle infolge Parasitenansteckung. Es mag sogar sein, dass, wie bereits zuvor in Erwägung gezogen, Parasiten, die in die Leber gelangen, beim Bantu den Leberkrebs als primäre Erscheinung verursachen. Noch nirgends als nur in Südafrika habe ich bis jetzt diese Eigenart in der Krebsfrage angetroffen. Allerdings handelt es sich beim Lösen des Problems auf die erwähnte Weise heute noch um eine Vermutung, aber sie ist nicht so abwegig, dass sie nicht in Betracht gezogen werden sollte. So oder so wird es vorteilhaft sein, der Parasiten wegen stets äusserste Vorsicht walten zu lassen. Auch die Ärzte, die es sich zum Ziel gesetzt haben, dem Bantu grundlegend zu helfen, sollten darauf hinwirken, den Eingeborenen zur Sauberkeit und Vorsicht zu erziehen. Das würde auf den Weg einer guten Vorbeugung führen. Ungeübte Reisende, die sich die Welt besehen möchten, sollten sich ebenfalls an die Grundregeln der Vorsicht halten, denn oft werden Gegenden vielversprechend angepriesen, obwohl in ihnen unbeachtete Gefahren drohen. Kein Wunder, dass mancher Abenteurer froh ist, wieder in der sauberen Schweiz landen zu können, denn wie angenehm ist es, aus jedem Bergbach Wasser trinken zu dürfen, ohne vor einer Amöben- oder Parasitengefahr zurückschrecken zu müssen.

Regelmässiges Erwachen um 2 Uhr nachts

Oftmals kommt es vor, dass wir einen Menschen klagen hören, er erwache regelmässig um 2 Uhr nachts und habe ungefähr eine Stunde Mühe, wieder einzuschlafen.

Wer dies einem chinesischen Arzt mitteilen könnte, würde einem verständnisvollen Lächeln begegnen. Er würde zudem von diesem Arzt ein Leber- und Gallenmittel erhalten, weil dieser sicher ist, dass er damit den leidlichen Zustand beheben kann. Die Chinesen und andere

Asiaten behaupten natürlich, dass jedes Organ während der Nacht immer um die gleiche Zeit eine maximale Funktion entwickle. Wenn daher ein Organ nicht in Ordnung oder irgendwie gestaut ist, dann verursacht dieser Umstand entweder schwere Träume oder er lässt uns aufwachen. Nach der Behauptung asiatischer Ärzte ist nun um 2—3 Uhr die Zeit der maximalen nächtlichen Funktion der Leber und Galle, weshalb sich daraus auch das regelmässige Erwachen um diese Zeit

ergibt, sobald irgendeine Störung vorhanden ist.

Oft hatte ich in der Praxis Gelegenheit, diese sogenannten Organzeiten zu prüfen, weshalb mir die Vermutungen der östlichen Ärzte nicht ganz abwegig erscheinen. Selbst unsere Schulmedizin sollte eher einmal das alte Erfahrungsgut östlicher Völker genau prüfen, statt es nur mitleidig zu belächeln und als überholt und veraltet abzulehnen. Selbst wenn wir bei der Prüfung mit kritischer Strenge vorgehen, werden sich Vorteile für uns zeigen, denn manche Diagnose wäre einfacher und vielleicht auch gründlicher und zuverlässiger, wenn wir uns der Regeln bedienen würden, die sich schon jahrhundertlang durch genaue Beobachtungen als richtig bestätigt haben.

Selbst die modernsten Apparate zeigen nicht alles und befreien auch den geübten Arzt nicht von der Möglichkeit falscher Schlussfolgerungen. So konnte man beispielsweise noch nicht nachweisen,

dass die Ärzte der alten Schule, vor allem die Landärzte, prozentual mehr Fehldiagnosen gestellt haben als die Ärzte der neuen Schule, die technisch aufs modernste eingerichtet sind. Oftmals ersetzt die Technik die Intuition und den ärztlichen Blick, aber gleichwohl waren unsere besten Diagnostiker gerade durch diese beiden Eigenschaften berühmt geworden. Die Apparaturen und Maschinen können die menschlichen Fähigkeiten nur unterstützen, niemals aber ersetzen.

Wenn wir durch Störungen in unserem Körperhaushalt nachts regelmässig zur gleichen Zeit erwachen, zeigt dies, dass auch unser Körper selbst bestimmten Regeln folgt. Wir können uns nach ihnen richten, sie aber nicht abstreiten. Wenn nun Einsichtige daraus vorteilhafte Schlussfolgerungen ziehen, haben sie dies einerseits ihrer Beobachtungsgabe, andererseits aber in erster Linie dem genauen Rhythmus unserer körperlichen Funktionen zu verdanken.

Heilkraft des Wassers

Als Sebastian Kneipp das Büchlein von Siegmund Hahn «Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers» studierte, um den Weg zu finden, von einer Lungentuberkulose befreit zu werden, wusste er noch nichts vom elektrischen Spannungsfeld des Wassers, das auf den Menschen übergehen und heilwirkende Kraft vermitteln kann. Auch Priessnitz und Rickli haben die Kälte- und Wärmewirkung, also den thermischen Reiz als Wirkungseffekt zur Anregung der Blutzirkulation als eigentlichen Heilfaktor betrachtet. Dass Wasser aber noch etwas anderes in sich birgt, das sich als heilende Kraft erweisen kann, davon war diesen Männern noch nichts bekannt.

An einem Ärztekongress habe ich den Vorführungen eines Medizinprofessors beiwohnen können. Mit einem Apparat, der auf feine Energieströme reagierte, mass er das sogenannte elektrische Spannungsfeld des Wassers. Eine Skala gleich einem Mikroampèremeter ermöglichte es,

diese Messungen vorzuzeigen. Man brachte Quellwasser mit seiner natürlichen, innewohnenden Energieladung in eine Wanne, worauf es als Badewasser gebraucht wurde. Nachdem sich jemand eine kurze Zeit darin aufgehalten hatte, sank die Energiespannung im Wasser, während beim Badenden die Energiespannung des Körpers anstieg. Diese Feststellung bewies eindeutig, dass der Badende aktive Kraft aus dem Badewasser gezogen hatte. Da nicht jedes Wasser die gleiche Energiespannung enthält, ist anzunehmen, dass es darauf ankommt, durch welches Material das Quellwasser geflossen ist. Es mag sein, dass besonders Mineralien, Metalle und Moor die Ursache der Verschiedenartigkeit der Wasser, vor allem der eigentlichen Heilwasser sein könnte.

Heisse Quellen und Zusätze

Das Wasser heisser Quellen ist in der Regel sehr stark mit Energien geladen und hat oft noch eine reichliche Radioaktivi-