

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das gestörte Schlafzentrum  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969271>

### **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:** 22.01.2026

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



muss. Sie fliehen vor ihrem eigenen Zustand innerer Haltlosigkeit in die Betäubung geräuschvoller Ablenkung. Immer ungemütlicher gestaltet der Transistorradio junger Leute den Aufenthalt in Parkanlagen und am Strand. Rücksichtnahme auf den lieben Nächsten wird so wenig mehr wie beim Rauchen beachtet. Die Selbstsucht blüht, und man glaubt sie ständig gewohnheitsmässig nähren zu müssen, weil man es trotz jugendlicher Kraft sonst nicht aushalten würde. Ja, es ist schlimm bestellt mit der Jugend, die so viel nervliche und seelische Kräfte unnütz vergeuden muss.

Wenn man schon weiss, wie schwer es ist, sich von eingefleischten Gewohnheiten befreien zu können, sollte man sich wenigstens davor hüten, der Macht neuer, schädigender Gewohnheiten zu erliegen. So wie bei Gesundheitsfragen Vorbeugen leichter ist als Heilen, so ist es auch im Hinblick auf die Macht der Gewohnheit leichter, sich ihr überhaupt von Anfang an nicht zu unterstellen, statt ihr nachher mühsam wieder zu entweichen suchen. Aber dennoch lohnt es sich, dagegen anzukämpfen, denn üble Gewohnheiten führen uns tatsächlich auf irgendeine Weise ins Verderben.

### **Das gestörte Schlafzentrum**

Wenn wir als kleine Wanderzelle durch die verschiedenen Gefässkanäle, ja sogar durch die Zellmembranen der Gehirnzellen wandern könnten, würden wir über die vielen wunderbaren Einrichtungen dieses Direktionszentrums des menschlichen Körpers staunen. Die Eindrücke der Sinnesorgane, die durch Hunderttausende von Eingrabungen fixiert werden, dienen als Schubladen des Gedächtnisses und geben uns sicherlich vielerlei Rätsel auf. Lernen wir jedoch den Schalterraum des sogenannten Schlafzentrums kennen, dann müssen wir gewiss zugeben, dass er weit vielseitiger ist als das Schaltbrett eines modernen Düsenflugzeuges. Ein Wunder göttlicher Technik ist die Ausschaltmöglichkeit einiger Bewusstseinsfaktoren während des Schlafes, indes andere Funktionen vollautomatisch weiterarbeiten. Mehr als die Hälfte aller Körperfunktionen bleiben eingeschaltet. Was würde geschehen, wenn auch der Darm, die Niere oder gar das Herz beim Schlafen ebenfalls ausgeschaltet würden? Wir können uns die Folgen leicht vorstellen. Ein gesunder Mensch mag sich vielleicht für die Tätigkeit des Schlafzentrums weniger interessieren, schaltet sein Bewusstsein doch mühelos aus, wenn er sich abends ins Bett legt, denn ohne sein Dazutun ist er plötzlich im Wunderland der Träume. Die Morgendämmerung, auf alle Fälle aber der erste

Sonnenstrahl, der in sein Schlafzimmer dringt, wecken ihn, und neu gestärkt geht er an seine Pflichterfüllung. Es gibt zwar auch Menschen, bei denen nur ein schriller Wecker verhindern kann, dass sie nicht bis in den hellen Tag hinein schlafen. Aber heute ist die Zeit so problematisch und aufgeregt, dass nur die wenigsten von uns sich eines solch ungestörten, tiefen Schlafes erfreuen können. Bei vielen ist leider ein gestörter Schlaf zur Regel geworden, jedoch kann ein Grossteil von diesen wenigstens abends gut einschlafen, um aber nach ein bis zwei Stunden wieder zu erwachen. Welch eine Plage ist es dann, trotz aller Mühe den Schlaf nicht mehr finden zu können. In der Regel rollt man in solchem Zustand das ganze Sorgeninventar auf. Je länger jedoch dieser Film läuft, um so schwerer ist es, ihn abzustellen und auszuschalten. In der Verzweiflung greift man alsdann zu einer Tablette aus Barbitursäure oder zu einem anderen Schlafmittel. Dies ist natürlich die billigste aber auch die armseligste Lösung, denn man erreicht dadurch keine befreiende Hilfe, sondern geht die Gefahr ein, den Ausweg zur Gewohnheit werden zu lassen, was zur Süchtigkeit führen kann.

#### **Wirkung chemischer Mittel**

Schaltet man das Bewusstsein durch einen chemischen Reiz aus, dann schädigt man



das Schlafzentrum. Ich habe Fälle beobachtet, die bewiesen, dass regelmässige, jahrelange Anwendung von Barbituraten die Schalthebel im Schlafzentrum blockieren konnte. Als Folge dieses Zustandes war ein Ausschalten im Schlafzentrum überhaupt nicht mehr möglich. Wer so weit gekommen ist, kann selbst durch die massivsten Mengen von Barbitursäure kein Ausschalten mehr ermöglichen, also zu keinem Schlafe mehr gelangen. Diese Feststellung zeigt, dass eine solche Methode niemals richtig sein kann, denn statt den gestörten Schlaf wieder in Ordnung bringen zu können, stellt sich das Gegenteil ein, da ein brutaler Eingriff mit starken Chemikalien die Funktionen völlig unterbinden kann. Dadurch degenerieren die Zellen mit der Zeit derart, dass jegliche Regeneration für immer unmöglich gemacht wird.

Die heutige vielfach unnatürliche Beanspruchung der Nerven bringt oftmals schlaflose Stunden mit sich. Es ist dies tatsächlich kein Wunder. Besonders ältere Leute sind davon eher und mehr betroffen. Regt man sich darüber auf und beginnt sich um alle Sorgen zu kümmern, dann besteht wenig Möglichkeit, den Schlaf wieder zu finden. Die Spannung wird immer grösser und das Ausschalten will einfach nicht mehr gelingen. Eine solch falsche Reaktion zehrt zudem an den nervlichen und seelischen Reserven, wenn überhaupt noch solche vorhanden sind. Besteht in solchem Falle wirklich noch ein erfolgreicher Ausweg durch eine sich lohnende Hilfe? Diese Frage ist berechtigt.

#### **Was mag helfen?**

In erster Linie ist für sauerstoffreiche, frische Luft zu sorgen, denn auch der Mangel an Sauerstoff, der sich in einem Zimmer vorfindet, kann schlafstörend wirken. Wer die Kraft nicht aufbringt, sich an schöne Erlebnisse zu erinnern, so dass er sich dadurch von allen Sorgen ablenken kann, sollte wenigstens etwas Erfreuliches lesen. Dadurch kann der Geist ermüden und das Unterbewusstsein von unruhigen Reaktionen befreit werden.

Vielleicht ist es sogar nötig im Bett einen wichtigen Brief abzufassen, wenn man dadurch ein belastendes Problem, das einem keine Ruhe lässt, abklären kann. Auch wenn man diesen Brief nicht abschicken sollte, kann er beruhigend wirken, weil schon allein die richtige Einstellung zum vorhandenen Problem und die entsprechende Formulierung entspannen können. Oft kann man auch mit einem natürlichen Mittel etwas nachhelfen. Frauen sprechen meist auf einen Melissen- oder Orangenblütentee mit einigen Tropfen Ignatia D6 an, da sie auf diese Weise nach und nach wieder zu einem ruhigen Schlaf gelangen können. Ein kräftiger Hopfentee ist für Männer angebracht zusammen mit 20 Tropfen Passiflora, was oft den Schlaf herbeizuführen vermag. Kindern gibt man am besten Avena sativa oder das pflanzliche Mittel Dormeasan, das, mit Honigwasser eingenommen, sehr gut zu wirken vermag. – Eines der besten Schlafmittel ist das Einschalten innerer Seelenruhe. Es ist dies jedoch nicht so leicht zu handhaben, und es braucht eine gute Schulung, bis man sich diese Fähigkeit erworben hat. Geduld und Ausdauer sind dazu erforderlich, aber die Anstrengung und Mühe lohnt sich besser als der Griff zur Schlaftablette. Auch das Auf-sagen langer Gedichte wirkt ermüdend und lenkt ab. Wenn man die Gedanken von den Sorgen weg auf die vielen grossartigen Schöpfungswunder richtet, dann hat dies eine erhebende Freude und beruhigende Dankbarkeit zur Folge, was alles dazu dient, auf den Fittichen des Schlafes die notwendige Erholung zu erlangen.

Leider greifen aber die meisten Menschen bequemlichkeitshalber lieber zum betäubenden Schlafmittel, weil ihnen dies einfacher zu sein scheint. Diesen möchten wir daher nachträglich nochmals eingehend nähere Umstände erklären. Das Schlafzentrum liegt nicht im Grosshirn, wie man früher glaubte, sondern in einer Zellgruppe am Übergang vom Mittelhirn zum Zwischenhirn. Neuere Forscher haben gezeigt, dass ein Schlaf- und ein Wachzentrum vorhanden ist. Deren Zel-



len stellen einen Anteil des vegetativen Nervensystems dar. Der Schlaf ist ein Reizzustand des parasympathischen Schlafzentrums und demnach ein aktives Geschehen. Aus diesem Grunde sind narkotische Chemikalien, die wegen ihrer lähmenden Wirkung als Schlafmittel Verwendung finden, eine äusserst grosse Schädigung der Gehirnzellen, die den aktiven, biologischen Vorgang des Schlafes auszulösen haben. Aus diesem Grunde wird die Regeneration, also die neue Energie stapelung, die ein gesunder Schlaf herbeiführen soll, durch chemische Schlafmittel verunmöglicht. Dies hat zur Folge, dass ein Mensch genau so müde erwachen kann, wie er es war, als er zu Bette ging. Schlafmittel dürfen also keine Narkotika sein, wenn der Schlaf seinen wirklichen Zweck erfüllen soll. Schlaflosigkeit ist ein

Krankheitssymptom und keine Krankheit, weshalb man nach der wirklichen Ursache, also nach der eigentlichen Krankheit suchen muss, um sie alsdann gründlich zu behandeln, bis sie ausgeheilt ist. Dies ist richtig, aber die blosses Symptombekämpfung ist es nicht. Wir können also nicht mit einem unschädlichen, zuverlässigen Schlafmittel rechnen. Wenn wir uns einen guten Schlaf zurückholen und sichern wollen, dann heisst es grundlegende Arbeit leisten, indem wir, wie bereits erwähnt, den Ursachen auf die Spur gehen und sie auszuheilen suchen. Dass dabei natürlich auch seelische Belastungen überbrückt werden müssen, ist begreiflich, denn der seelische Zustand ist massgebend für den körperlichen, im umgekehrten Sinne hat aber auch der körperliche Zustand seinen Einfluss auf den geistigen.

## Gesundheitspflege des Herzens

Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, wie unermüdlich unser Herz stets für uns arbeiten muss. Jedes andere Organ kann eigentlich einmal ausruhen und stillstehen, sich also erholen und reinigen, nur eben das Herz nicht. Schon vor unserer Geburt begann es zu schlagen, und seither versieht es getreulich seinen Dienst, ohne jemals stillezustehen. Wenn das geschieht, dann ist dies einmalig und erst dann, wenn wir uns nach Ablauf unseres Lebens zur endgültigen Ruhe begeben. Unser Herz ist demnach älter als wir selbst, denn es begann vor unserer Geburt zu schlagen, bevor man also eines Menschen Tage zu zählen anfängt.

### Nutzbringende Anstrengung

Die Abnutzungsmöglichkeit des Herzens infolge seiner unermüdlichen Rastlosigkeit ist demnach gross. Gleichwohl kann seine Kraft erneuert, können seine Muskeln und Nerven verjüngt werden. Wie nun kann dies geschehen? Anfangs Mai stand ich in einer Höhe von 3300 m auf dem Corvatsch im Oberengadin mit den Skiern zur Abfahrt bereit. An mir vorbei zogen junge Leute, Skilehrer, Bergführer, Militärpersonen nebst einigen geschmeidi-

gen Japanern, die alle fast mutwillig mit zeitweiligen Sprüngen über die Bodenwellen den Gletscher hinuntersausten. Auf der Abfahrt begegnete ich einigen Touristen, die zu Fuss den Berg hinaufstiegen, und zwar, wie es früher üblich war, mit Fellen unter den Skiern. In gleichmässigem Schritte liefen sie bergan über das glitzernde, sonnendurchflutete Firnschneefeld. Wie vermutet, handelte es sich dabei um lauter ältere Herren. In ihrer Jugendzeit war es üblich gewesen, sich die Abfahrt erst auf diese mühevollen Art zu verdienen, denn noch hatte die Technik nicht für die heutigen Erleichterungen gesorgt; aber dennoch wunderte ich mich, dass diese Vertreter der älteren Generation sich nicht wenigstens jetzt der Mühe enthoben durch eigene Anstrengung zur Höhe zu gelangen! Vielleicht hatten sie sich von einem guten Arzt beraten lassen, oder ihre eigene Einsicht verschaffte ihnen richtige Erkenntnis über die günstige Beeinflussung ihres alternden Herzens. Da dieses im täglichen Leben vielen Spasmen und seelischen Verkrampfungen ausgesetzt ist, ist ein vernünftiges Training in gesunder, sauerstoffreicher Luft dazu angebracht, den Körper und vor al-