Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 10

Artikel: Der Schlaf, ein wunderbares Stärkungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970626

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: 09.08.2025

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

gemässe Lebensweise anzueignen suchen. Eine natürliche, eiweissarme Ernährung wäre angebracht, und der Alkoholgenuss sollte auf ein Mindestmass herabgesetzt werden. Ebenso gehört zur täglichen Notwendigkeit die genügende Zufuhr von Sauerstoff, was man durch entsprechende Fusswanderungen an frischer Luft erlangen kann, insofern man sich dazu Zeit einräumt. Wenn ein Siebzigjähriger zu Fuss noch in vier bis sechs Stunden bis auf 3000 Meter hinaufgelangen kann, ohne dass er oben ausgepumpt ankommt, können er und seine Freunde und Bekannten über seinen Zustand bestimmt nicht klagen, als ob ihn Altersbeschwerden hindern würden.

Das Urteil über die Zellen hängt von ihrer Bewährung bei besonderer Belastung ab. Wenn sie sich noch so leistungsfähig erweisen wie zur Jugendzeit, dann haben sie gewissermassen auch noch einen jugendlichen Einschlag und sind nicht als veraltet zu bewerten. Was die Elastizität anbetrifft, könnten Jünglinge bereits als Siebzigjährige gelten, während Greise beim Testen der Zellen je nach dem noch eine Elastizität und Leistungsfähigkeit aufweisen, als hätten sie erst das Alter von Dreissig- oder Vierzigjährigen erreicht. Die Wissenschaft über das Altern sollte sich nicht einseitig schematisch einstellen, weil sich das Altern also ganz verschieden auswirkt. Was deshalb Wissenschaftler, vor allem Amerikaner, unter der Geriatrie verstehen, ist oft genau von gleich geringem Wert wie die Therapievorschläge und Mittel, mit denen die alternde Welt beglückt werden soll.

Vereinsamung vermeiden

Es gibt anderweitig wieder Bestrebungen, die meist den hilfreichen Anregungen aus dem Volke selbst entspringen und sehr zu begrüssen sind, verschaffen sie doch den Betagten rege Verbindung mit angenehmen Menschen. Sie sorgen für gute Musik und spornen auch zu geistiger und körperlicher Tätigkeit an, denn dies alles erhält jung und gesund. Wehe aber, wenn sich jemand im Alter vereinsamt fühlt, weil ihn dies schwächt, ja, es kann sich sogar wie ein böses Gift auswirken. So mancher wünscht sich Befreiung von beruflicher Arbeit durch die gepriesene Pensionierung, aber gerade dies kann für ihn zum tödlichen Gift werden. Darum greifen so viele, die diese Gefahr instinktiv empfinden, zu einer leichteren Betätigung, so dass der Alltag nicht wahl- und ziellos für sie verläuft, sondern ihnen immerhin noch das befriedigende Gefühl der Nützlichkeit zu beschaffen vermag. Durch angemessene Beschäftigung ist der Tag genügend ausgefüllt, der Kontakt mit den Mitmenschen ist geschaffen und auch für Bewegung mag gesorgt sein, sonst beschafft man sich eben durch verkürzte Arbeitsbedingungen die Möglichkeit, sich täglich noch im Freien zu entspannen und zu ergötzen. Frohsinn und Zufriedenheit muss man sich, gepaart mit erwärmender Dankbarkeit, zu erhalten suchen, dann wirkt man jung, auch wenn man alt geworden ist.

Der Schlaf, ein wunderbares Stärkungsmittel

Wenn Betagte noch in anstrengendem Berufsleben stehen müssen, sind sie abends oft so erschöpft, dass sie glauben, mit ihren Pflichten nie fertig werden zu können. Wie erstaunt es sie daher, nach erholsamer Nachtruhe und erquickendem Schlaf morgens mit Leichtigkeit bewältigen zu können, was abends eine Unmöglichkeit zu sein schien. Niemand schätzt daher wohl den Schlaf mehr und erlebt seine Regenerationskraft besser, als jener, der ein arbeitsreiches Leben hinter sich hat. Warum also, wenn man rechtschaffen müde ist, nicht ganz einfach den Schlaf beanspruchen und ihm sein Recht einräumen, um wieder zu erstarken und leistungsfähig zu werden? Wer ihn statt dessen durch Mehrbelastung oder womöglich sogar durch Aufpeitschmittel vertreibt, muss nicht erstaunt sein, wenn er mit der Zeit seinen Dienst versagt. So viele beklagen sich, sie könnten einfach nicht einschlafen. Ja, so-

gar Kinder finden oft den Schlaf nicht. Aber all diese Störungen hängen irgendwie mit Raubbau oder starken Mitteln zusammen. Auch Kinder, die ja noch nicht unter dem Arbeitsdruck stehen, können davon betroffen werden, wenn die Eltern dem kindlichen Rhythmus keine Beachtung schenken.

Unerwünschte Folgen

Früher war es üblich, strikte Ordnung zu halten, indem die Kinder frühe zu Bett gehen mussten. Dadurch wurde ihr kindlicher Organismus nicht überfordert, was dem gesundheitlichen Zustand zugute kam. Heute sitzen Kinder oft bis in die Nacht hinein vor dem Fernsehapparat, was ja ohnedies schon anstrengend genug ist. Sie wehren sich gegen den Schlaf und schädigen dadurch das natürliche Schlafvermögen. Wenn dann noch eine mangelhafte Ernährungsweise hinzukommt, muss man sich nicht wundern, dass das frische, gesunde Aussehen verschwindet und als Folge bleiche, übernächtige Kindergesichter zur Regel werden. Dies kann man trotz dem günstigen Einfluss der Sonne sogar in Süditalien gewahr werden. Kinder, die auf längere Zeit ihres rechtmässigen Schlafes beraubt werden, weil Eltern nicht auf die geforderte Ordnung und Ruhe achten, werden nervös und gereizt und gehen den Segen eines aufbauenden Schlafes immer mehr verlustig. Dieser Nachteil lässt sich in späteren Jahren nicht ohne weiteres beheben. Es gehört gute Einsicht dazu, um die geschwächte Grundlage erfolgreich auszugleichen.

Schon bei Kindern kann somit durch ungünstige Lebensweise das gesunde Schlafvermögen gestört werden. Kein Wunder, wenn dann die Lebensgewohnheiten zur weiteren Schädigung beitragen, denn gewöhnlich sind Erwachsene nicht dazu geneigt, dem Tag früh genug ein Ende zu bereiten, um sich genügend Vormitternachtsschlaf zu verschaffen. Wohl zählt dieser doppelt, aber trotzdem beachten die wenigsten diesen Vorteil, weil sie auf Gesellschaftlichkeit und nächtliches Vergnügen nicht verzichten möchten. Sage darum niemand, der sich das Leben auf diese Weise einrichtet, er trage keine Schuld daran, wenn er seines guten Schlafes beraubt wird und deshalb schliesslich glaubt, nur noch mit Schlafmitteln auskommen zu können. Was nützt aber eine solche Täuschung, die nur narkotisch wirkt, so dass man zu ständig stärkeren Mitteln greifen muss und als Folge womöglich überhaupt nicht mehr schlafen kann?

Ablenkung statt Schlafmittel

Es kommt auch vor, dass uns Pflichten verhindern mögen, frühzeitig schlafen zu gehen. Aber das wirkt sich weniger schädigend aus als ein vergnügliches Nachtleben. Dauert diese Arbeitsbelastung längere Zeit an, dann kann sie allerdings auch empfindlich schädigend auf unser Schlafzentrum einwirken und uns das sofortige Einschlafen verunmöglichen. Wachliegen und Sorgenwälzen ist in solchem Falle nicht günstig, denn das verstärkt den gespannten Zustand nur. Ablenkung von dem gewöhnlichen Tageslauf wäre besser, weshalb manch Uebermüdeter Erfolg hat, wenn er in Gedanken interessante Briefe abfasst, worin er für andere schwierige Probleme löst oder wenn er sich Lieder und Gedichte in Erinnerung ruft, was ihn sehr oft einschlafen lässt, ohne dass er zu schädigenden Mitteln zu greifen braucht. Will gar nichts fruchten, dann beginnt man zu lesen, entweder etwas Unterhaltendes oder aber etwas Anstrengendes, denn eigenartigerweise kann auch vermehrte Anstrengung den Schlaf wieder herbeirufen. Dies allerdings nur, wenn der Körper nicht zu sehr durch Giftstoffe belastet und geschädigt ist.

Vergessen wir also nicht, Schlafmittel wirken narkotisch, es sei denn, man begnüge sich mit einem Melissentee, leicht gesüsst mit Honig, mit Dormeasan, Passiflora oder sonst einem pflanzlichen, schlafbringenden Mittel. Im übrigen aber versuche man seine Verhältnisse auf eine natürliche gesunde Grundlage zu bringen. Mit Gelassenheit und zuversichtlicher Arbeitsfreudigkeit kommt man weiter als mit Ungeduld und seelischen Belastungen.

Bei Schmerzen wirkt sich das Einreiben von Symphosan günstig aus. Schmerzende Kopfpartien, besonders neuralgische, finden heilsame, entspannende Hilfe durch das Einmassieren von Echinaforce, was zugleich auch das Einschlafen fördert.

Uebermüdung am Steuer

Sehr gefährlich ist es auch, wenn man in übermüdetem Zustand in die Nacht hinein Auto fährt, ja, es ist sogar tagsüber nicht angebracht, dieserhalb das Schlafbedürfnis ausser acht zu lassen, weil man sich durch solchen Raubbau nur schwächt und die notwendige Aufmerksamkeit am Steuer erdrosselt. Das sollte man durch frühzeitiges Anhalten und Schlafen zu vermeiden suchen. Auch das Trinken von starkem Kaffee vertreibt den Schlaf nicht immer genügend, weshalb es viel gescheiter und angebrachter ist, nachzugeben und sich durch einen entsprechenden Halt an geruhsamem Schlaf wieder zu erfrischen. Gerade bei solchen Gelegenheiten setzt uns der Schlaf mit seiner Erholungsfähigkeit immer wieder in Erstaunen. Beachten wir also seine wunderbaren Fähigkeiten, uns auf natürliche Weise wieder zu verjüngen und unsere Leistungsmöglichkeiten neu aufzuladen, dann wird uns der Schlaf seine treuen Dienste auch stets darzureichen vermögen. Erdrosseln wir ihn nicht durch Raubbau und Betäubungsmittel, dann erweist er sich als treuer Gefährte bis ins hohe Alter hinauf.

Sollten ärztliche Berater metaphysische Einflüsse kennen?

Wer die Anwesenheit irgendwelcher Mächte anzweifelt, ist deswegen keineswegs gegen sie gefeit. Viele sind von ihnen begeistert und angelockt, weil sie sich im heuchlerischen Gewand des Guten darstellen mögen. Im Altertum und im finsteren Mittelalter waren metaphysische Umtriebe bekannt und anerkannt. Das Zeitalter der Aufklärung sorgte zwar für eine entschiedene Ablehnung dieser Möglichkeit, aber das Gefühlsleben des Menschen kann auf irgendeine Weise damit verstrickt werden. Tatsache hiervon ist die Neuzeit, denn selbst solche, die sich als entschiedene Atheisten ausgeben, müssen sich mit diesen Mächten auseinandersetzen. Es ist nicht weise, einen Feind als illusorisch zu erklären, wenn er doch existiert. Dadurch kann er seine Feindseligkeit auf schlaue Weise viel besser entfalten, als wenn man ihn kennen und durchschauen würde. Es hängt ganz von unseren eigenen Glaubensansichten ab, wie wir uns metaphysischen Einflüssen gegenüber verhalten.

Ablenkung statt Bejahung

Wissen wir, dass es sich dabei um Geistgeschöpfe, sogenannte Dämonen, handelt, dann mögen wir den weisen Rat befolgen, wachsam zu sein und ihren Einfluss abzulehnen. Wir lassen uns nicht täuschen und erwarten nichts Gutes von dieser Seite her. Das ist ein grosser Schutz für uns. Sind wir aber ebenso geschützt, wenn wir uns beispielsweise auf die moderne Parapsychologie verlegen, weil wir vermuten oder womöglich gar erfahren haben, dass solcherlei Mächte bemüht sind, uns ihrem Einfluss zu unterstellen? Solchem Begehren zu willfahren, würde uns unfehlbar in geistige Gefangenschaft führen. Befragen wir Bücher des Altertums aus irgendwelchen Religionszweigen, geben sie uns dann ausser der Bibel irgendwelchen glaubwürdigen Aufschluss über den Ursprung und die Wirksamkeit dämonischer Mächte?

Obwohl der Zustand nervenkranker Menschen immer wieder den Beweis einer möglichen Besessenheit liefert, lehnt es die heutige Schulmedizin ab, an eine solche Möglichkeit zu denken, sondern erachtet vielmehr alles als blosse physische oder psychische Erkrankung. Es handelt sich bei ihnen nur um Halluzinationen und dergleichen mehr, nicht aber um einen geschwächten Körperzustand, verbunden mit geistiger Haltlosigkeit, den sich besagte dämonische Mächte zunutze machen, um solche Menschen unter ihre Gewalt zu be-