

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Ruhig schlafen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552735>

### **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:** 23.02.2026

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



men, ist noch die grosse Gefahr da, die unsere gesundheitliche Grundlage untergräbt, nämlich die Eiweissüberfütterung.

### **Das grundlegende Übel der Zivilisation**

Wie schon so oft erwähnt, brauchen wir 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Der heutige Verbrauch, wie er normalerweise in unseren zivilisierten Gegenden aussieht, beträgt das Doppelte bis Dreifache. Lange sind wir mit unseren Warnungen allein dagestanden, bis nun endlich Professor Wendt aus Heidelberg sein Buch über die Eiweiss-speicherkrankheiten veröffentlichte. Er weist wissenschaftlich nach, dass unsere Beobachtungen stimmen. Wir brauchen Eiweiss zum Aufbau unserer Zellen, aber ein Übermass an Eiweiss hilft mit, die Übersäuerung unseres Körpers zu beschleunigen. Dies trägt dazu bei, dass rheumatische und arthritische Leiden immer mehr zunehmen. Hinzu kommt noch der Sauerstoffmangel, Herzinfarkt und Krebs können sich immer mehr ausbreiten. Es ist nicht von ungefähr, wenn Statistiken zeigen, dass noch vor 60 oder 70 Jahren – wie ich schon öfters erwähnt habe – jeder dreissigste an einem Herzinfarkt oder an Krebs starb, heute ist es bereits jeder vierte! Trotz den vielen Errungenschaften der Wissenschaft und den Anstrengungen vieler, sogar sehr ernster Forscher, ist die ungeheure Zunahme dieser schlimmsten Krankheiten sehr betrüblich.

### **Gesundheitsbewusste Kost**

Ich habe immer wieder darauf hingewiesen und muss mit Nachdruck erneut erwähnen,

dass wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern müssen, wenn wir das gesundheitliche Niveau heben und die Neigung zu den schlimmsten Zivilisationskrankheiten – Herzinfarkt und Krebs – verringern wollen. Dazu ist es nötig, weniger Fleisch, Eier, Käse, also Eiweissnahrung, zu verspeisen. Diese säureüberschüssigen, eiweissreichen Nahrungsmittel müssen unbedingt reduziert werden. Dementsprechend sind die basenüberschüssigen Nahrungsmittel – Frischsalate, Gemüse und Früchte sowie Vollgetreidenahrung – zu erhöhen.

### **Bewegungsmangel durch Gesundheitssport ausgleichen**

Gleichzeitig sollten wir noch in Betracht ziehen, dass wir durch die heutige Technik, vor allem durch die Motorisierung, ein Sauerstoffdefizit haben. Wenn wir Gelegenheit haben statt mit dem Auto zu Fuss zu unserem Arbeitsplatz zu gehen, dann sollte uns dies zur Gewohnheit werden, besonders wenn unser Weg durch eine Parkanlage oder sonstige Grünflächen oder Felder führt. Es ist auch nötig, dass wir in der Freizeit gesunden Sport treiben, also wandern und laufen. Wir sollten einer Tätigkeit nachgehen, die uns veranlasst, kraftvoll zu atmen. Um gesund zu bleiben und um unseren Kreislauf anzuregen brauchen wir genügend Sauerstoff. Das heutige Leben mit modernen Verkehrsmitteln bietet uns diese Möglichkeiten nicht mehr.

Es ist sicher gut, wenn wir diese Ratschläge beachten, bevor wir krank werden. Denn das Vorbeugen ist immer noch einfacher und billiger als heilen.

## **Ruhig schlafen**

Viele Leute beklagen sich, dass sie nicht mehr gut schlafen können. Sie nehmen allerlei Schlafmittel ein, meistens chemische Medikamente und laufen Gefahr, sich an solch schädliche Stoffe zu gewöhnen. Oft kommt es vor, dass nach einigen Jahren der Einnahme diese Schlafmittel nicht mehr wirksam sind und durch immer

stärkere ersetzt werden müssen. Auf diese Weise wird den Menschen der gesundheitliche Boden unter den Füssen weggezogen.

### **Schwere Kost behindert den Schlaf**

Was sollte man bei Schlafstörungen in erster Linie berücksichtigen? Vor allem sollte man beizeiten das Nachtessen ein-



nehmen und dazu möglichst keine Eiweissnahrung. Ein altes Schweizer Sprichwort, das früher gang und gäbe war, brachte dies zum Ausdruck: «Käse ist morgens Gold, am Mittag Silber und nachts Blei». Und das kann von jeder konzentrierten Eiweissnahrung gesagt werden. Wer am Morgen sein Müesli mit etwas Nusseisweiss oder Milcheisweiss, Quark oder Joghurt zubereitet, der tut sicher etwas Gutes. Mittags kommt das normale Essen auf den Tisch und abends nur eine Salatplatte mit etwas Joghurt oder Fruchtnahrung, dazu vielleicht ein Getreidekaffee, der nicht aufregt wie der Bohnenkaffee. So kann eine wichtige Notwendigkeit erfüllt werden, um die Voraussetzungen für einen guten und ruhigen Schlaf zu schaffen.

#### **Nützliche Einschlafhilfen**

Vielleicht gehen wir nach dem Essen noch eine halbe Stunde oder etwas länger an die frische Luft spazieren, währenddem wir tief ein- und ausatmen. Oder wir lesen vor dem Zubettgehen oder bereits im Bett noch etwas Beruhigendes und Erbauliches, denn eine angenehme und beruhigende Lektüre kann uns in den Schlaf wiegen. Dies ist besser, als am Abend noch Television anzusehen mit all den aufregenden Berichten, die von Mord und Totschlag, von Rebellen und Geiseldramen handeln. So etwas schwingt im Unterbewusstsein weiter und kann uns unter Umständen um den Schlaf bringen.

Oft kann uns eine leise, ruhige Musik angenehme Schwingungen verschaffen. Nicht umsonst hat man früher den Kindern ein Schlafliedchen gesungen.

#### **Ungefährliche pflanzliche Mittel fördern die Schlafbereitschaft**

Dann gibt es sogar ein paar Schlafmittelchen aus der Pflanzenwelt, die uns ebenfalls helfen können. Zum Beispiel ein paar Tropfen *Passiflora incarnata*, die Tinktur aus den frischen Blättern der wunderschönen Passionsblume. Sie enthält mehrere wirksame und vor allem harmlose Pflanzenstoffe, die ausgezeichnet gegen Neurasthenie und vegetative Nervosität bei Erwachsenen und Kindern zu wirken vermögen. 10 bis 20 Tropfen in etwas, eventuell mit Honig gesüsst, Wasser eingenommen, können schlaffördernd wirken. Auch *Avena sativa*, der Saft aus dem blühenden Hafer ist ein sehr wirksames Einschlafmittelchen. Wer es mit Ginseng kombiniert, der kann ebenfalls mit 10 bis 20 Tropfen mithelfen, in einen erholsamen Schlaf zu sinken. Auch *Valeriana*, die Baldrian-Tropfen, können sehr beruhigend wirken. Nicht jeder Mensch reagiert auf das gleiche Naturmittel und so kann jeder ausprobieren, auf welches er am besten anspricht. Es braucht eine gewisse Zeit, bis der Schlaf wieder gefunden wird. Wenn man aber die beschriebenen Ratschläge befolgt, dann wird sich auf die Dauer gesehen ein Erfolg einstellen. Geduld und etwas Ausdauer sind notwendig, um starke Chemikalien zu vermeiden.

### **Aus unserem Leserkreis**

#### **Schmerzende Fingergelenke/ Durchblutungsstörungen im Kopf**

Der nachfolgend abgedruckte Brief von Frau B. K. aus dem Baselbiet spricht für sich – und wir möchten ihn interessierten Lesern nicht vorenthalten:

«Vorerst möchte ich mich bedanken für die guten Ratschläge vom 18. Dezember 1986. Die Schmerzen in den Fingern sind weg, auch sind sie wieder schlanker und beweglicher geworden dank den Heublumen-

bädern und dem Einreiben mit Toxeucal-Öl und der Einnahme von Nierentropfen und Imperarthritica. Worüber ich ebenfalls sehr erfreut bin ist, dass mein Blutdruck endlich nach langer Einnahme von *Viscum alb.* und ihren Knoblauchpillen stabil blieb und ich vom Arzt aus, der weiss was ich einnehme, keine chemischen Mittel mehr schlucken muss. Jedenfalls fahre ich damit weiter. Über *Echinacea* kann ich immer wieder ein Loblied singen. Das wende ich