Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 4

Artikel: Unruhiger Schlaf
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969717

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: 21.01.2026

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

Kennen Sie das Bärlauchgemüse?

Bestimmt freuen wir uns, wenn der Schnee geschmolzen ist und wir in den Buchenwäldern einen Spaziergang unternehmen können. Dort werden wir die feinen grünen Spitzen vom Bärlauch beobachten, der zwischen dem Buchenlaub an die Oberfläche dringt. Bärlauch, den wir nicht nur als Salat kennen, eignet sich sehr als schmackhaftes Frühlingsgemüse, das wir seit Jahren schätzen. Man braucht die feinen Bärlauchblättchen nur in etwas Öl leicht zu dämpfen und man hat ohne irgendeine Gewürzzugabe einen wunderschönen Spinat, Wildspinat, der mit Kartoffelstock zusammen gegessen, ganz herrlich mundet. Wir kennen seine Eigenschaften schon vom Bärlauchwein, der durch die Anregung der Lymphdrüsen auf den ganzen Organismus hervorragend zu wirken vermag.

Mangel beheben – Vitalität anregen

Mit all diesen wunderbar würzigen und gehaltvollen Kräutern, die uns die Natur im Frühling zur Verfügung stellt, können wir unseren Vitalstoffmangel, der sich unter Umständen doch eingestellt hat, auf einfache Weise in Ordnung bringen.

Bronchien reinigen mit Tannenknospen

Von Tannenknospen, die für die Herstellung eines Bronchialsirups geeignet sind, können wir zu Hause einen herrlichen Tee zubereiten, der, mit Honig gesüsst, sogar einen verschleppten Bronchialkatarrh beseitigen kann.

Lassen wir also den Frühling nicht vorübergehen, ohne diese herrlichen Geschenke der Natur, in Form der gehaltvollen Wildkräuter zu geniessen.

Unruhiger Schlaf

Sehr viele Menschen klagen über einen unruhigen Schlaf. Es wäre gut, einmal gründlich nachzudenken, woher diese Schlafstörungen überhaupt kommen. Es gibt verschiedene Ursachen. Der Hauptgrund mag darin liegen, dass viele Menschen zu spät ihr Abendessen einnehmen.

Das einfache Abendessen

Bei vielen liegt es auch daran, dass sie abends zu kräftige Eiweissnahrung oder zu fette Speisen geniessen. Bei der Eiweissnahrung sagt man zu recht, dass sie morgens Gold bedeutet, mittags Silber aber abends Blei. Ein Spruch, der, wenn man ihn richtig überdenkt, seine volle Berechtigung hat. Die Eiweissnahrung bringt für unsere Verdauungsorgane am meisten Arbeit. Bis die Aminosäuren mit basischen Stoffen verbunden und so zur Assimilation bereit sind, braucht es viel Zeit und Arbeit des Körpers.

Eine gute Hilfe ist die Entspannung

Nebenbei benötigen wir viele basische Verbindungsequivalente. Dies ist am Morgen am besten möglich, weil zu dieser Zeit auch die bioklimatischen Einflüsse, von der Atmosphäre her, günstig wirken und den genannten Verdauungs- und Abbauprozess beeinflussen. Auch mittags liegen wieder eher günstige Voraussetzungen vor, besonders wenn man ein kleines Mittagsschläfchen hält. Wer die Möglichkeit hat sich zu entspannen, leistet dem Körper eine grosse Hilfe.

Gut gekaut ist halb verdaut!

Durch gutes Einspeicheln und Kauen wird der ganze Verdauungsprozess wesentlich unterstützt. Die Speicheldrüsen sondern alkalische Stoffe ab, die sofort mit ihrer neutralisierenden Funktion beginnen. Das Eiweiss und die Stärke werden durch den Speichel beeinflusst, die Säuren werden zum Teil durch den basischen Speichel neutralisiert, und es findet eine richtige und wichtige Vorverdauung statt. Das Kauen ist nicht nur eine Zerkleinerung der Nahrung, sondern ein biologischer Vorgang, indem die alkalischen Stoffe des

Speichels die sauren Elemente in der Nahrung neutralisieren helfen.
Abends sollte man möglichst frühzeitig essen und schwere Eiweissnahrung weglassen, ebenso sollten keine fetten Speisen auf den Tisch kommen.

Auf verschiedene Eiweissarten achten

Um klarzustellen, was man unter Eiweissnahrung zu verstehen hat, erwähne ich: Fleisch, Eier, Käse und Fisch, ebenfalls Milch. Was die Milch anbelangt, so ist sie im sauren Zustand als Joghurt, Sauermilch und Kefir viel besser verdaulich und abbaubar als die normale süsse Milch. Wer gerne Salate isst, der kann sich am Abend eine gemischte Salatplatte zurechtmachen: Nüssli-, Rüebli-, Weisskraut- (der nebenbei erwähnt sehr kalkhaltig ist) und Randensalat. Kleine Mengen Rettich, das ist sehr gesund. Grössere Mengen können die Leber angreifen. Gut ist es, den Salatsaucen immer etwas Knoblauch und Meerrettich beizufügen.

Tageserlebnisse reflektieren im Traum

Ausser mit der Nahrung im Zusammenhang stehenden Ursachen, die Störungen auslösen können, gibt es auch seelisch-geistige Gründe. Wer am Abend vor dem Zubettgehen noch aufregende Filme, sei es im Kino oder im Fernsehen sieht – besonders wenn es sich um brutale, negative Handlungen handelt – der kann im Unterbewusstsein die ganzen bedrückenden Einflüsse wieder aufleben lassen. Was wir tagsüber erleben, sei es positiv oder negativ, reflektiert sich in der Regel im Traumleben in irgendeiner Form, auch wenn man dies nicht weiss. Bei Kindern lässt sich dies sehr gut beobachten – wie sie sich nachts, statt ruhig dazuliegen, bewegen, mit Händen und Füssen zucken – ebenso bei Tieren.

Erfahrungen mit meinen Hunden

Früher züchtete ich Neufundländer-Hunde. Wenn der Tag für sie aufregend war, zum Beispiel, wenn schlecht erzogene Hunde versuchten mit meinen Hunden zu streiten, – wir mussten dann oft energisch eingreifen – dann brachten sie nachts die ganze Aufregung im Schlaf wieder zum Ausdruck. Sie gaben komische Laute von sich und führten oft mit allen vier Pfoten nervöse Bewegungen (wie beim Rennen) aus. Ich konnte beobachten, wie die unangenehmen Erlebnisse nachts im Traum wieder aufflackerten, ohne dass die Hunde erwachten. Durch das körperliche Benehmen und gewisse Jammerlaute konnte man ganz genau beobachten, wie die Erlebnisse des Tages im Traum wieder aktiv wurden.
Dabei musste ich jeweils an das interessante Bibelwort denken: «Der Mensch und das Tier haben einerlei Geschick, gleich wie diese sterben, also sterben jene.»
Physisch sieht man so viel Verwandtes zwischen Mensch und Tier. Der grosse Unterschied liegt eben mehr im Geistigen, nicht im Physischen.

Einflüsse beruhigender Musik

Es ist also nicht gleich, was wir tagsüber tun – sei es nun essen, trinken oder was wir geistig aufnehmen. In der Nacht gibt es immer irgendwelche Reflexerscheinungen. Wenn wir ausser durch die Nahrung, durch Disziplin im Essen und Trinken, die Nachtruhe und den Schlaf beeinflussen wollen, dann ist es besser, wir hören abends noch ruhige Musik. Nicht umsonst haben Poeten und Musiker Schlaflieder, auch für Kinder, geschaffen. Ruhige, harmonische Töne können uns die Voraussetzungen für eine gute, erholsame Nachtruhe schaffen. Oder ein Spaziergang in einem Park, in einem Wald, einfach in einer schönen Umgebung – die uns beglückt und beruhigt – ist ebenfalls positiv wirksam. Wer sich mit Jazz-Musik die Nerven aufpeitscht, aufregende Filme sieht, der muss nicht erstaunt sein, wenn sein Unterbewusstsein so aufgewühlt wird, dass es nachts im Traum reflektiert, so dass er morgens sogar schweissgebadet erwacht.

Kinder vor Schaden bewahren

Vergessen wir nicht, dass Kinder ähnlich, oftmals noch stärker als Erwachsene reagieren. Wenn sie abends gebannt vor TV-Filmen sitzen dürfen, wo sich alles nicht nur vor ihren Augen, sondern in der Tiefe

ihrer Seele abspielt, dann muss man keinesfalls erstaunt sein, wenn all dies nicht nur im Traumleben, sondern auch später im Seelischen Reflexwirkungen auslöst. Wir dürfen nie vergessen: Es geht gar nichts völlig spurlos an uns vorüber. Wir sollten viel besser darüber wachen, bei Erwachsenen wie vor allem bei unseren Kindern, was für Einflüsse wir während des Tages auf uns einwirken lassen, sowohl körperlich wie auch geistig.

Leben wir bewusster!

Die Reflexwirkungen sind oft viel grösser als wir annehmen. Dies nicht nur im Traumleben, sondern überhaupt im gesamten Empfindungsbereich von Körper und Geist, mit all den bewussten und nicht völlig bewussten Reflektionen. Heute müssen wir lernen, viel kritischer zu sein gegen alles, was wir seelisch oder körperlich auf uns einwirken lassen.

Zitrusfrüchte

Ein Fachmann aus Pretoria machte mich darauf aufmerksam, dass in einigen Zeitschriften, die Artikel über Ernährung veröffentlichen, folgende Behauptung aufgestellt wurde:
«Zitrusfrüchte, die geschmacklich sauer reagieren, weisen einen Säureüberschuss auf.»
Ich habe ihm folgende Erklärungen, die für jedermann von Interesse sein können, abgegeben:

Grundlegende Forschungsergebnisse

Wenn ich in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Mai 1987 erwähnt habe, dass Früchte, vor allem Zitrusfrüchte, die geschmacklich sauer reagieren, nicht unbedingt auch einen Säureüberschuss haben müssen, dann stelle ich mich auf den gleichen Standpunkt wie es seinerzeit Dr. Bircher-Benner getan hat. Bircher-Benner hat sich dabei auf die Analysen-Ergebnisse von Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirsch» in Dresden gestützt. Das grosse Buch über Vitamine, das Ragnar Berg geschrieben hat, gibt eine Menge Anlaysen von Früchten, die er selbst und andere Biologen als Grundlage veröffentlicht haben. Bei den Zitrusfrüchten kommt es natürlich auch darauf an, ob sie ausgereift sind. Durch das Ausreifen verändern sich die Mineralbestandteile noch wesentlich. Das gleiche geschieht mit der Tomate. Eine grüne Tomate, wie sie in südlichen Ländern oft gegessen wird, hat natürlich keinen Basenüberschuss, im Gegenteil, sie kann sogar zu einer Übersäuerung führen. Durch das Ausreifen an der Sonne gibt es eine völlige Veränderung im Fruchtfleisch der Tomate. Sie wird auch süsser, entwickelt mehr Zucker und basische Stoffe, im ausgereiften Zustand ist sie basenüberschüssig, während sie im unreifen Zustand einen Säureüberschuss aufweist.

Auf die Reife achten

Fast alle unreifen Früchte, sogar Aprikosen und Pfirsiche, haben einen starken Säureüberschuss. Deshalb sollte man nach Möglichkeit an der Sonne voll ausgreifte Früchte geniessen. Sie schmecken auch besser, weil sich bis zur Reife viel mehr Zucker entwickeln konnte. Wenn man die vielen nachgereiften Früchte analysieren würde, dann kämen bestimmt interessante Ergebnisse zum Vorschein. Das künstliche Nachreifen kann vielleicht das Säure-Basen-Gleichgewicht ein wenig verbessern, aber niemals grundlegend ändern, wie es bei Früchten, die in der Sonne ausgereift sind, der Fall ist. Ich habe Dr. Ragnar Berg persönlich gekannt und habe eigentlich bei ihm in Dresden die beste Schulung in bezug auf das Säure-Basen-Problem in der Ernährung genossen.

Vorsicht bei Eiweissnahrung

Wenn Waerland die sauren Früchte weniger empfohlen hat, dann hat er sicher die nicht sonnengereiften, sauren Früchte gemeint. Leider wird ja fast überall aus rechne-