Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 4

Artikel: Gehen Sie Ihren Schlafproblemen auf den Grund
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557743

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: 20.02.2026

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

mischt, so wachsen im folgenden Frühjahr überall junge Wallwurzpflanzen. Diese Eigenschaft der Pflanze bietet auch im feldmässigen Anbau Schwierigkeiten, das heisst, die darauf angebaute Folgekultur ist oft total mit Wallwurz verkrautet.

Schon viele Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» haben uns im Verlauf der Jahre über ihre Erfahrungen mit Wallwurz berichtet. Misstritte mit den Füssen konnten viel rascher als üblich geheilt werden, es wirkt auch ausgezeichnet bei den in unseren Breitengraden von einem gewissen Alter an bei vielen Menschen sich bemerkbar machenden Gelenkschmerzen, speziell auch, wenn beispielsweise bei handwerklich Arbeitenden die Handgelenke oder Hüften arg belastet sind. Bei Sportlern kann immer wieder eine baldige Abheilung von Sehnenscheidenentzündungen, entstanden durch Überbelastung, mit Symphytum erreicht werden.

Der Haut verleiht Wallwurz, zum Beispiel in Form einer Creme, wie sie Alfred Vogel entwickelt hat, mit dem darin enthaltenen Schleimstoff, eine angenehme, nicht fettende Geschmeidigkeit. Es können für die Behandlung in gewissen Fällen auch Umschläge mit tinkturgetränkten Tüchern, zerquetschten Wurzeln oder feingeschnittenen Blättern gemacht werden. (BN)

Gehen Sie Ihren Schlafproblemen auf den Grund

Zusammen mit der Ernährung, der Bewegung und der Verdauung ist der Schlaf der vierte Eckpfeiler, der das Gebäude der Gesundheit trägt. Wir brauchen den Schlaf, um unsere innere Batterie wieder neu aufzuladen, um neue Kräfte zu sammeln – und ein jeder weiss, dass wir krank werden, wenn wir während längerer Zeit nicht genügend Schlaf bekommen.

Schlaflosigkeit, Ein- oder Durchschlafprobleme können sowohl körperlich als auch seelisch bedingt sein. Obwohl die geistig-seelischen Ursachen im allgemeinen die wichtigsten sind, spielen dabei oft auch körperliche Faktoren eine bedeutende Rolle. Wenn man mittels autogenem Training oder anderen Entspannungsübungen alles dafür getan hat, die so notwendige innere Ruhe zu finden, und der Schlaf dann immer noch auf sich warten lässt, sollte man auf die Fehler in der Lebens- und Ernährungsweise achten und die möglichen Störfaktoren unter die Lupe nehmen.

Denn abgesehen davon, dass Schlaflosigkeit die Folge von zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, Husten, Juckreiz, Schmerzzuständen und ähnlichen Gesundheitsproblemen sein kann, trägt auch die Ernährungsweise viel bei zu einem gesunden Schlaf. Anderseits verhindern verschiedene Genussmittel und der Mangel an lebenswichtigen Stoffen den Schlaf.

Es kommt darauf an, wie, was, wann und wieviel wir essen und trinken. Die Leser und Leserinnen der «Gesundheits-Nachrichten» wissen, wie wichtig es ist, gesund und so natürlich wie möglich zu essen. Man sollte gut kauen und die Nahrung so gut wie möglich einspeicheln, so dass die Arbeit der Verdauungsorgane nicht überfordert wird. Ausserdem sollte man niemals zuviel essen. Es ist empfehlenswert, am Abend keine Eiweiss enthaltende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, da Eiweiss eher eine anregende und aufregende Wirkung hat. Das Abendessen sollte so früh wie möglich eingenommen werden. Denn mit einem vollen Magen kann man schlecht einschlafen. Für viele bilden beispielsweise eine wohlschmeckende Gemüsesuppe und etwas Vollkornbrot die ideale Abendmahlzeit.

Der Einfluss der Genussmittel

Alle Genussmittel stimulieren das Nervensystem und regen den Kreislauf an, und alle Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee, alko-

holische Getränke, Tabak und auch Süssigkeiten, Schokolade und andere Naschereien verursachen eine innerliche Unruhe und verhindern deshalb einen ruhigen Schlaf. Für einen Kaffeetrinker, der sein Leben lang täglich mehrere Tassen Kaffee getrunken hat, scheint es reiner Unsinn, dass diese Gewohnheit etwas damit zu tun haben könnte, dass er plötzlich nicht mehr einschlafen kann. Er hat ja bis jetzt immer gut geschlafen und er hat immer schon soviel Kaffee getrunken – er erträgt den Kaffee sehr gut und dieser hat ihm angeblich niemals geschadet.

Wenn dem menschlichen Organismus nun aber eine toxische oder giftige Substanz zugeführt wird, wird er anfänglich sehr stark darauf reagieren. Denken Sie nur an den Raucher, der seine erste Zigarette raucht! Bei einer ständigen Zufuhr einer derart schädlichen Substanz lassen die Abwehrreaktionen langsam nach – und obwohl diese oft kleinen Giftmengen dem Organismus und vor allem dem Nervensystem immer mehr schaden, merkt der Betroffene dies nicht mehr, bis der Organismus eines Tages dazu gezwungen wird, den Kampf wieder aufzunehmen. Dann kann zum Beispiel der Kaffeetrinker plötzlich nicht mehr schlafen, der Körper des Rauchers mag mit einem chronischen Bronchialhusten reagieren.

Jegliche Entspannungsübungen werden nur wenig helfen, solange der Patient seine schlechten Gewohnheiten beibehält. Für die meisten Menschen ist es allerdings sehr schwer, solche Gewohnheiten aufzugeben. Dr. Vogel schreibt in seinem Buch «Der Kleine Doktor», dass man sich das Kaffeetrinken sehr gut abgewöhnen kann, wenn man den Kaffee durch Getreide- oder Fruchtkaffee, ersetzt: Man mischt anfangs beide Getränke zusammen und fügt nach und nach immer weniger Bohnenkaffee bei, bis man gänzlich ohne diesen auskommen kann. Der Gaumen gewöhnt sich nämlich unmerklich an die Änderung, und auch der Schlaf profitiert wesentlich davon.

Vielfältige Schadstoffe

In unserer Umwelt und deshalb auch im Innern unseres Körpers finden sich immer mehr giftige Stoffe. Manche davon sind betäubend, andere wiederum bewirken genau das Gegenteil: Sie reizen andauernd unsere Nerven. Diese toxischen Substanzen, welche durch unsere Nahrung, aus schlechter Atemluft und durch die übermässige Einnahme von chemischen Arzneien, wie etwa Schlafmittel, in unseren Körper hineinkommen, werden manchmal nur teilweise wieder ausgeschieden. Der Rest lagert sich in unseren Geweben ab. Es gibt vielerlei «Aufputschmittel», welche uns vielleicht zeitweilig mehr Energie verleihen, doch auf die Dauer überfordern und schaden sie uns.

Auch das Problem der Schwermetalle wird immer grösser. Fremdmetalle, Blei, Kadmium, Nickel, Quecksilber und andere sind Ursachen vieler Gesundheitsprobleme. Sogar unser Trinkwasser kann Reste solcher Gifte enthalten, welche nicht einmal durch den Kochprozess vernichtet werden können. Eine Überbelastung mit Aluminium führt oft zu Verhaltensstörungen und Energieverlust; zuviel Blei im Körper kann Hyperaktivität und Kopfschmerzen verursachen; Kadmium kann den Blutdruck erhöhen. Auch Nickel kann Kopfschmerzen verursachen. Das Quecksilber wird oft mit emotionalen Störungen, Zittern, Depressionen und anderen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang gebracht werden. Solche Schwermetalle können unser Nervensystem derart belasten, dass ein ruhiger Schlaf unmöglich wird.

Auch ein Mangel an lebenswichtigen Stoffen kann das innere Gleichgewicht dermassen zerstören, dass man nicht mehr zur Ruhe kommt. Hauptsächlich der Kalzium- oder Magnesiummangel spielt da öfters eine Rolle. Kaliummangel macht nervös. Ein Zinkmangel fördert Asthma und Bronchitis, und ein Mangel an Mangan erhöht die Allergieanfälligkeit. Kalzium beruhigt die Nerven und ist wichtig für einen gesunden Schlaf.

Doch für Leute, deren Gewebe gleichsam ausgehungert ist, stellt die durchschnittlich zugeführte Kalziummenge nicht mehr als ein Tropfen auf den heissen Stein dar. Milch ist die reichste Kalziumquelle, doch immer mehr Menschen sind allergisch gegen Milcheiweiss oder können das Kalzium aus der Kuhmilch nicht richtig verwerten. Relativ viel Kalzium ist in den Blättern von Senf- und Kohlrabipflanzen sowie in Sojabohnen und dunkler Melasse enthalten.

Abends keine Eiweissnahrung

Schon früh ist Ernährungsforscher Alfred Vogel bei seinen Beobachtungen auf die schleichende Eiweissüberfütterung in unseren Breitengraden gestossen. Dazu äusserte er sich im 1935 erschienenen Buch «Nahrung als Heilfaktor» auch schon ganz eindeutig:

«Eiweissnahrung zum Nachtessen zu geniessen, ist ein ganz grober Fehler, der immer und fast überall gemacht wird. Und auch diejenigen, welche über schlechte Nachtruhe klagen, kommen nicht auf den Gedanken, dass die erwähnte Ursache dem schweren und unerquicklichen Schlaf zu Grunde liegen könnte. Das Eiweiss stellt sehr grosse Anforderungen an den Verdauungsapparat, und Eiweissnahrung (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte) gibt dem Magen wie auch dem Darm viel Arbeit, und da Blut und Drüsen an dieser Arbeit beteiligt sind, kann die Aufräumungsarbeit und Wegschaffung der tagsüber entstandenen Schlacken und Ermüdungsstoffe nur mangelhaft durchgeführt werden. Wenn der Körper mit Verdauungsarbeit einen Grossteil in der Nacht zu tun hat, dann wird eben die andere Arbeit darunter leiden. Wenn wir am Morgen nicht erfrischt sind, dann müssen wir vorerst den erwähnten Punkt berücksichtigen und nachts keine Eiweissnahrung mehr essen, bevor wir eine andere Ursache als allein ausschlaggebend betrachten.

Abends also bitte keine Eiweissnahrung, höchstens etwas Milch, wenn es nicht anders geht, als Zugabe zum Müesli kann vorteilhaft Rahm verwendet werden. Auch raffinierte Kohlenhydrate sind als Nachtessen absolut nicht zu empfehlen, denn die Stärke erfordert wieder viel mehr Verdauungssäfte als zum Beispiel fruchtzuckerhaltige Lebensmittel.»

(BN)

In unserer neuen Rubrik «Ein Blick zurück» werden wir in der Mai-Nummer noch mehr auf Alfred Vogels erstes, heute längst vergriffenes Buch eingehen.

Magnesium ist das Beruhigungsmittel der Natur. Bei einem nur geringfügigen Magnesiummangel wird der Mensch reizbar, gespannt, überempfindlich für Lärm, leicht erregbar, furchtsam und streitlustig. Wenn der Mangel länger anhält, kann es zu Zuckungen, Zittern, Pulsunregelmässigkeiten, Muskelschwäche sowie Krämpfen in den Beinen und Füssen oder Schlaflosigkeit kommen.

Es ist wichtig, dass Kalzium und Magnesium zugeführt werden, denn bei bestehendem Magnesiummangel gehen grosse Mengen Kalzium mit dem Urin verloren. Das optimale Verhältnis zwischen Kalzium und Magnesium beträgt etwa 2:1, beziehungsweise 500 Milligramm Magnesium auf je 1000 Milligramm Kalzium. Die besten Magnesiumquellen sind Nüsse, Sojabohnen und gekochte, grüne Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Grünkohl, vorausgesetzt, dass die Pflanzen ohne chemischen Dünger gewachsen sind und man das Kochwasser nicht weggeschüttet hat.

Schlaflosigkeit kann auch mit einem Mangel an bestimmten B-Vitaminen zusammenhängen. Wenn die Nahrung hauptsächlich raffinierte Kohlenhydrate enthält, entsteht meist ein Mangel an B-Vitaminen. Die vier besten Quellen für B-Vitamine sind Leber, Bierhefe, Weizenkeime und Reisfasern. Doch wenn man sich vollwertig ernährt, stellen auch die Stoffwechselprodukte der Darmbakterien eine fast noch wichtigere Quelle dieser Vitamine dar.

Stress und inneres Gleichgewicht

Der Stress an sich ist meist nicht das Problem. Es ist vielmehr unsere Reaktion darauf, die weitgehend über Gesundheit oder Krankheit

entscheidet. Bestimmte Einstellungen und Überzeugungen spielen dabei eine ungemein wichtige Rolle. Je mehr man verärgert, wütend oder auch teilnahmsloser wird, je mehr man sich zurückzieht, raucht oder trinkt, desto grösser wird die Zahl der Krankheitssymptome und auch der Schlaflosigkeit. Unangenehme Erfahrungen halten uns oft schlaflos. Dann kann eine mit den Fingerspitzen durchgeführte Massage Spannungen lösen und den Schlaf herbeiführen. In der Regel ist der grosse Blutandrang zum Gehirn Ursache für die unerwünschte Schlaflosigkeit.

Meist spielt sich unser heutiges Leben nicht mehr im Gleichgewicht ab, so dass sich körperliche und geistige Arbeit nicht mehr die Waage halten können. Viele von uns arbeiten den ganzen Tag nur mit dem Kopf und leisten überhaupt keine körperliche Arbeit mehr. Wir verlieren die Fähigkeit, rechtzeitig «auszuschalten». Wir werden die vielen Probleme nicht mehr los und belasten dadurch unseren ohnehin schon übermüdeten Kopf. Kein Wunder, dass sich der Schlaf nicht einstellen kann. Viele Menschen legen sich müde ins Bett und warten ungeduldig auf den Schlaf – damit begehen sie schon den ersten entscheidenden Fehler. Jeder natürliche Vorgang (Schlaf, Herztätigkeit, Stuhlentleerung), der von der Natur dazu bestimmt ist, ohne unser bewusstes Zutun abzulaufen, wird gestört, sobald wir uns selber dabei ängstlich beobachten. Oft glaubt der Betreffende nicht, dass es für ihn möglich ist, tief und ruhig zu schlafen, und das ist oft die wichtigste Ursache für die Schlaflosigkeit.

Die Probleme älterer Menschen

Bei älteren Menschen stehen die Schlafstörungen, die sich oft gerade nach der Pensionierung einstellen oder zu verschlimmern pflegen, mit der mangelhaften Anpassung an die veränderten Lebensbedingungen in Zusammenhang. Auch leidet der Schlaf unter Bewegungsarmut und Untätigkeit des Ruhestandes. Wer tagsüber auf körperliche und geistige Arbeit verzichtet, darf sich in der Tat nicht wundern, wenn er sich abends zwar müde fühlt, es aber in Wahrheit nicht ist. Schon ein langer Spaziergang erleichtert dieses Problem. Doch vielleicht noch wichtiger sind eine befriedigende Beschäftigung, abwechslungsreiche Zerstreuung und lebendige Kontakte mit der Aussenwelt.

Es stimmt nicht, dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen. Viele Altersbeschwerden scheinen nach letzten Untersuchungen in Amerika auf einem ständigen Schlaf- und Ruhedefizit zu beruhen. Dr. Philip M. Tiller von der Universität von Louisiana führte bei einer Gruppe von sechzigjährigen Patienten eine Untersuchung durch. Er riet seinen Patienten, ohne Rücksicht auf ihr persönliches Schlafbedürfnis mindestens acht Stunden im Bett zu verbringen und keinerlei Schlafmittel zu nehmen. Die «Kurzschläfer» in dieser Gruppe, welche sonst nur fünf bis höchstens sieben Stunden schliefen, wurden zuerst nervöser. Aber schon nach etwa einem Monat hatten sich die meisten an den neuen Tagesrhythmus gewöhnt. Sie wurden ausgeglichener, ruhiger und zufriedener, und diese Verbesserung der seelischen Stimmungslage machte sie auch bald körperlich gesünder. Doch auch hier gilt die Parole: Allzuviel ist ungesund. So sei zum Beispiel bei Männern zwischen 60 und 80 Jahren, die täglich 10 Stunden oder noch länger schlafen, die Sterblichkeit an Herzinfarkt und Schlaganfall fast um das Doppelte erhöht. Man vermutet, dass die schlafbedingte Verlangsamung des Stoffwechsels unter anderem die Fettverbrennung beeinträchtigt und auf diese Weise die Gefässerkrankungen begünstigt.

Werden Sie selber initiativ!

Bei Schlaflosigkeit ist sehr wichtig, dass man lernt, sich richtig zu entspannen. Um dies zu lernen, gibt es vielerlei gute Bücher, Kurse, Kassetten mit Entspannungsübungen und guter Musik. Man kann autogenes Training und andere Methoden üben. Kalte Füsse lassen sich durch Vorwärmen des Bettes, schmerzende Waden und Fusskrämpfe durch Vitamin-Gaben, homöopathischen Mitteln und zum Beispiel durch Einnahme von Magnesiumtabletten bekämpfen. Früher verwendete man oft zehn bis zwanzig Minuten vor dem Schlafengehen für ein warmes Fichtennadelbad.

Jeder Mensch ist im Grunde genommen ein «Unikum» für sich und reagiert unterschiedlich auf die gleichen Behandlungsmethoden! Der eine schläft ruhig ein nach einem lauwar-

men Bad, und der andere fühlt sich besser und entspannter nach einem kühlen Bad oder kalten Wickeln, welche durch die Entwärmung die Einschlafbereitschaft fördern. Vor dem Schlafengehen sollte man tief und entspannt atmen. Wenn irgendwie möglich sollte man bei offenem Fenster schlafen. Ein Spaziergang bis zu zwei Stunden am Tage oder ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen wirken ausgezeichnet. Abends sollte man nur wenig essen und Bohnenkaffee und Schwarztee immer meiden. Baldriantee und viele andere Kräutertees fördern viel besser die innerliche Ruhe. Manche lieben es, ein Glas warmes Honigwasser vor dem Zubettgehen zu trinken. Homöopathisch ist Avena sativa (Hafertinktur) ein gutes Mittel. Als natürliches Schlafmittel hilft auch ein Mittel auf der Basis von Melisse. Bei Schlaflosigkeit liegt der Akupressurpunkt genau auf der Fersenmitte des Fusses.

Aus all diesen Schlaftips kann sich jeder diejenigen aussuchen, welche für ihn persönlich die besten sind – und wir wünschen Ihnen eine angenehme Ruhe! (MLS)

Mittelohrentzündung – unbedingt gründlich auskurieren

Starke Ohrenschmerzen mit Druckgefühl im Kopf und mehr oder weniger hohem Fieber sind die untrüglichen Anzeichen einer Mittelohrentzündung. Diese oft nicht genügend ernst genommene Kinderkrankheit kann dauerhafte Gesundheitsschäden nach sich ziehen, wenn es keine schnelle ärztliche Hilfe gibt oder die Entzündung verschleppt wird.

Entzündungen sind die häufigsten Ursachen dieser schmerzhaften Erkrankung des Gehörs. Entzündete Mandeln oder eine lästige Grippe bei nass-kaltem Wetter können schon ausreichen. Die Erreger breiten sich über den Nasen-Rachenraum in die sogenannte Paukenhöhle des Mittelohrs aus. Gefahr besteht auch beim Tauchen in verschmutzten Gewässern, sogar im Schwimmbad. Bei Kleinkindern haben es Viren und Bakterien besonders einfach: Die Verbindung zwischen Rachen und Ohr, die eustachische Röhre, ist noch kurz und weiter geöffnet als bei Erwachsenen. Einige Tage nach der Infektion bildet sich Eiter im Mittelohr, der schmerzhaft gegen das Trommelfell drückt. Wenn dies dann nicht von selbst platzt, muss der Arzt nachhelfen, damit der Eiter abfliessen kann.

Ernsthafte Folgen kann die Erkrankung auch haben, wenn sie nicht gründlich ausheilt. Verschleppte Mittelohrentzündungen werden häufig chronisch. Dann fliesst ständig Eiter aus dem Gehörgang ab. Das Risiko, dass die empfindlichen Gehörknöchelchen geschädigt werden und sich dauernde Schwerhörigkeit einstellt, wird zunehmend grösser. Die Fördergemeinschaft "Gutes Hören" in Hamburg rät deshalb, Hörverluste bei kleinen Kindern mit Hörgeräten auszugleichen, damit sich die Sprachentwicklung nicht noch zusätzlich verzögert.

Eltern sollten unbedingt beachten: Auch nach ärztlicher Sofortbehandlung einer akuten Entzündung des Mittelohrs ist die Gefahr noch nicht gebannt. Ein geplatztes oder vom Arzt durchstossenes Trommelfell heilt zwar in rund zwei Wochen wieder zu. Bis dahin ist jedoch Tauchen, auch in der Badewanne, wegen erneuter Infektionsgefahr äusserst gefährlich. Spaziergänge bei Minusgraden und kaltem Wind sollten ebenfalls vermieden werden.

(Kür)