

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 2: Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit

**Artikel:** Wenn der Sandmann auf sich warten lässt...  
**Autor:** Kähler, Dominique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557500>

### 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:** 21.02.2026

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

# Wenn der Sandmann auf sich warten lässt...



**Was bringt mich um den verdienten Schlaf?**  
Manchmal sind es unverarbeitete Probleme, die einen nachts nicht loslassen, doch auch die Schlafumgebung kann sowohl positiv wie negativ beeinflussen.

Schlafstörungen können vielerlei Ursachen haben. Entsprechend vielschichtig ist auch deren Behandlung. Frau Dr. med. Dominique Kähler, die im A.Vogel-Heilzentrum in Teufen eine ganzheitliche Praxis führt und Vorträge hält, hat sich mit dem Thema eingehend befasst und schon viele Patienten mit Schlafstörungen erfolgreich behandelt. Wir befragten sie über die Heil- und Behandlungsmöglichkeiten dieser «Zivilisationskrankheit»:

Wer kennt das nicht? Man kann einfach nicht einschlafen, wälzt sich vergeblich im Bett hin und her – vielleicht gehen einem die Gedanken des Tages noch nicht aus dem Kopf. Man steht auf, legt sich wieder hin, liest ein paar Seiten aus einem Buch – vergeblich. Die Kirchenglocken läuten zweimal – dreimal. Am nächsten Morgen sollte man früh aufstehen. Nur noch drei Stunden, bis der Wecker läutet – wieder die Gedanken – die Glocken; der Sandmann hat sich verspätet. Kurz bevor der Wecker läutet, kommt er schliesslich doch noch vorbei, – doch – «drring» – zu spät. Wieder hat man sich eine schlaflose Nacht um die Ohren geschlagen.

**GN:** Frau Dr. Kähler, es scheint, dass in unserer Zeit immer mehr Leute unter Schlafstörungen leiden. Worin liegt dies begründet, und was können die Ursachen von Schlafstörungen sein?

**Dr. Kähler:** Es gibt verschiedene Gründe für Schlafstörungen. Manchmal kann man die Sorgen und Nöte des Tages nicht vergessen und trägt sie tief in die Nacht hinein. Nicht alle Einschlafstörungen sind jedoch echte Schlafstörungen. Die seelische und körperliche Reizüberflutung, welche unsere Gesellschaft mit sich bringt, hat



Frau Dr. med.  
Dominique Kähler.

auch einen Einfluss. Seelisch beeinflussen uns beispielsweise das Fernsehen, Computerarbeit oder -spiele oder die neue Freizeitbeschäftigung unserer Kinder mit dem «Gameboy». Doch auch wenn wir unseren Körper zu sehr belasten mit schweren Mahlzeiten, Kaffee, Tee, Cola, Alkohol und Zigaretten, wirkt sich dies aus. Weiter können uns körperliche Leiden wie Rheuma den Schlaf stehlen, und manchmal sind es rein äußerliche Ursachen, die uns um den verdienten Schlaf bringen: eine unbefriedigende Schlafumgebung, Lärm, ein ungeeignetes Bett oder geophysikalische Einflüsse wie Wasseradern.

**GN:** Was kann man konkret tun, um diese äusseren Ursachen auszuschalten?

**Dr. Kähler:** Hier kann man bereits viel bewirken, wenn man auf eine gute Schlafumgebung achtet. Man wählt ein ruhiges Zimmer aus und vermeidet weiche Federkernmatratzen. Als Alternative bietet sich z.B. eine Dinkelspreumatratze an, die sich an die Körperform anpasst, ohne weich zu sein. Der hohe Anteil an Kieselsäure hat zudem eine günstige Ausstrahlung auf Haut und Bindegewebe. Die Bettdecke sollte aus Wolle oder aus Seide sein. Feder- und Daunendecken verursachen nämlich genau das, was sie «versprechen»: einen leichten Schlaf. Wichtig sind auch die richtige Schlafzimmertemperatur, die zwischen 16 und 18 Grad beträgt, und ein gut durchlüftetes Schlafzimmer. Im Winter sollte man darum vor dem Einschlafen fünf Minuten die Fenster weit öffnen. Das Schlafzimmer dient übrigens dem Schlafen und nicht dem Arbeiten, Sichunterhalten oder dem Spielen. Körper und Geist müssen sich während der Nacht entspannen können. Deshalb ist es wichtig, dass keine Einflüsse wie Computer, ein Arbeitstisch, der noch an die Arbeit erinnert oder Quarzuhrn diese Ruhe beeinträchtigen.

**GN:** Es gibt Leute, die zwar gut einschlafen, doch regelmässig nachts um eine bestimmte Zeit aufwachen. Wie kann man sich dieses Phänomen erklären?

**Dr. Kähler:** Durchschlafstörungen hängen oft mit unserer organischen Uhr zusammen. Jedes Organ ist ja zu einer bestimmten Tages- oder Nachtzeit aktiv. Wer beispielsweise regelmässig nachts um drei Uhr aufwacht, könnte Probleme mit seiner Leber haben. Menschen, die ungewollt morgens um fünf aufwachen, leiden häufig an Depressionen, wie die Erfahrung gezeigt hat. Die Behandlung von Einschlaf- und Durchschlafstörungen muss deshalb ganzheitlich erfolgen, das heisst, der ganze Mensch muss berücksichtigt werden.

**GN:** Spielt es eine Rolle, um welche Zeit man zu Bett geht, oder ist allein die Anzahl Schlafstunden für einen gesunden Schlaf massgebend?

**Dr. Kähler:** Wichtiger als die Anzahl Stunden ist ein gesunder Schlafrythmus. Diesen kann man günstig beeinflussen, wenn man sich an folgende Regeln hält: Man sollte erst ins Bett gehen, wenn man müde ist, jeden Morgen zur selben Zeit aufstehen und kein Mittagsnickerchen halten.

**GN:** Sie haben den Einfluss der Ernährung angesprochen. Welche Nahrungsmittel sollte man abends meiden?

**Dr. Kähler:** Voluminöse, fettreiche, eiweissreiche und blähende Speisen belasten den Körper am Abend unnötig. Hingegen sind leichte Kohlenhydrate und ein leichtes Essen sinnvoll. Wer auf Weissbrot nicht verzichten kann, sollte es abends zu sich nehmen. Das Abendessen ist nicht zu spät anzusetzen und sollte genügend Raum und Zeit beanspruchen.

**GN:** Manch einer greift in der Not zu starken Schlafmitteln, obwohl es viele Heilpflanzen mit einer beruhigenden bzw. sedativen Wirkung gibt. Welche therapeutischen Möglichkeiten erachten Sie als sinnvoll?

**Dr. Kähler:** Die Natur hat uns eine reiche Auswahl an beruhigenden Heilpflanzen geschenkt, und zwar mit unterschiedlich starker Wirkung. Heilpflanzen haben gegenüber chemischen Schlafmitteln den grossen Vorteil, dass sie nicht abhängig machen und nebenwirkungsfrei sind. Trotzdem sollte man zusätzlich auch die anderen Massnahmen berücksichtigen, welche ich vorhin erwähnt habe, um diesen Ursachen zu Leibe zu rücken.

Bei nervös bedingten Schlafstörungen leisten die Melisse (*Melissa off.*) und der Hafer (*Avena sativa*) gute Dienste. Die Melisse ist eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Ihre grossen, wässrigen Blätter haben die Eigenschaft, sich schnell zu verflüchtigen, weshalb diese Pflanze als kombinierte Frischpflanzentinktur besser wirkt als in Form von Tees. Weiter beruhigen auch Hopfen (*Humulus Iupulus*), Passionsblumenkraut (*Passiflora inc.*) und Baldrian (*Valeriana off.*), der übrigens auch das Träumen nicht unterdrückt, sondern vor allem in den Schlaf wiegt. Diese Heilpflanzen sind alle in dem Frischpflanzenpräparat Dormeasan von Dr. Vogel enthalten, wo sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen. Wer ganz starke Schlafstörungen hat, kann zusätzlich die Frischpflanzentinktur Avenaforce (von A. Vogel) einnehmen. Bei längeren Schlafstörungen ist es ratsam, den (Natur-)Arzt aufzusuchen, um herauszufinden, wo der Schuh drückt.

**GN:** Welche weiteren Massnahmen aus der Naturheilkunde unterstützen den Körper beim Entspannen?

**Dr. Kähler:** In der Homöopathie z.B. geht es ja in erster Linie darum, über eine lange Abklärung das Mittel zu finden, welches den ganzen Menschen mit seinen Eigenschaften beschreibt. Dazu ist der Weg zum (Natur-)Arzt oder Homöopathen angezeigt.

Ganz wichtig für einen gesunden Schlaf sind meines Erachtens auch warme Füsse. Mit Wechselfussbädern fördert man die Durchblutung der Füsse, und danach hält man sie durch das Tragen von Bettsocken warm. Bettsocken sind sinnvoller als Bettflaschen, welche die Füsse nicht tiefgehend wärmen und ausserdem Krampfadern begünstigen können. Methoden wie Entspannungsübungen im Bett helfen, mit den Belastungen des Tages fertigzuwerden.

**GN:** Frau Dr. Kähler, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●



**Die Melisse wirkt beruhigend und besänftigend.**



**Bei nervösen Störungen schafft die Passionsblume Abhilfe.**



**Baldrian ist förderlich für gute Träume.**