

# Der leuchtende Strahl

Autor(en): **Siebel, Johanna**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **24 (1920-1921)**

Heft 7

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-663788>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Der leuchtende Strahl.

Und irrt deine Seele verzweiflungsbang  
 An dunkeln Lebensgründen entlang,  
 Und dehnst du in wilder Not die Arme,  
 Daß sich ein Lichtstrahl deiner erbarme:  
 Der Gott, der die Stürme durchs Weltall lenkt,  
 Hat dir in die Seele das Wollen gesenkt.  
 Dein Wille ist der leuchtende Strahl,  
 Er leitet die Seele aus Trauer und Qual  
 Und gibt ihr die Kraft, nach erlebter Pein  
 Den anderen Licht und ein Trost zu sein.

Johanna Siebel.

## Allerlei Wissenswertes.

### Schlaf und Schlaflosigkeit.

Die wohltuenden Wirkungen des Schlafes hat während des Krieges niemand so deutlich erkannt und in seine Entschlüsse als wichtiges Moment eingestellt als Generalfeldmarschall v. Hindenburg. Anregend versteht über dieses Thema Prof. Dr. Sigmund v. Kapff in seinem neuesten Buch „Gesundes Leben“ zu belehren und Ratschläge zu erteilen. Er sagt in einem Abschnitt seines Buches unter anderem: „Der Schlaf muß erquickend sein. Wacht man morgens nicht frisch und gestärkt auf, schläft man lange nicht ein und dann nur für wenige Stunden, wird der Schlaf mehrfach unterbrochen und durch schwere Träume gestört, so ist irgend etwas nicht in Ordnung und es ist notwendig, nach der Ursache zu fahnden, anstatt bequemer- und fälschlicherweise gleich nach einem Schlafmittel zu greifen, denn sie alle sind keine Heilmittel, sondern Betäubungsmittel, die meist nur kurze Zeit wirken und dann verstärkt oder durch andere, immer kräftiger wirkende ersetzt werden müssen. Die meisten sind nicht so harmlos, wie sie angepriesen werden; sie wirken individuell verschieden und mehr oder weniger schädlich. Ein schlechter Schlaf kann natürlich die verschiedensten Ursachen haben: zu reichliches Essen und Trinken vor dem zu Bette gehen, schlecht gekaute, deshalb schwer verdauliche Speisen, wie z. B. Kartoffelsalat, Käse, harte Eier usw., unregelmäßige Verdauung, Tee oder Kaffee, die, selbst am Nachmittag genossen, noch bis in die Nacht nachwirken können, zu wenig frische Luft und Körperbewegung (ein Spaziergang nach dem Abendessen ist immer empfehlenswert), zu anstrengende geistige oder auch körperliche Arbeit, zu lebhafte und aufregende Unterhaltung, zu starkes Rauchen oder Aufenthalt in rauchiger, schlechter Luft, zu warmes oder mangelhaft ventiliertes Schlafzimmer, zu weiches Bett und zu hohe oder zu niedrige Lage des Oberkörpers (ein Kopfkopfkissen tut oft gute Dienste), zu warmes oder zu kaltes Baden, Duschen oder Abwaschen — was den einen beruhigt, regt den andern auf —, kurzum, man muß eben seine ganze Lebensweise prüfen und wird dann meist den Fehler finden und abstellen können. Gegen seelische Aufregungen und Sorgen, die so häufig die Ursachen von Schlaflosigkeit sind, wird man allerdings meist machtlos sein.