

# Über Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung

Autor(en): **E.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **13 (1905)**

Heft 15

PDF erstellt am: **22.07.2024**

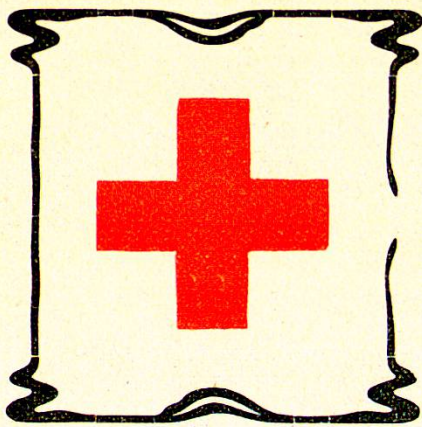
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-545629>

## **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.



# Das Rote Kreuz

Offizielles Organ

des Schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militär-sanitätsvereins und des Schweizerischen Samariterbundes.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Belletristische Beilage: „Am häuslichen Herd“, Illustr. Monatschrift für Unterhaltung und Belehrung.

**Insertionspreis:**

(per einspaltige Petitzeile)  
 Für die Schweiz . . . . . 30 Cts.  
 Für das Ausland . . . . . 40 Cts.  
 Reklamen: 1 Fr. per Redaktionszeile.



**Abonnement:**

Für die Schweiz . . . . . jährlich 3 Fr.  
 Für das Ausland . . . . . jährlich 4 Fr.  
 Preis der einzelnen Nummer  
 30 Cts.

**Redaktion und Administration:** Hr. Dr. W. Sahli, Zentralsekretär für freiwilligen Sanitätsdienst, Bern. **Kommissionsverlag:** Hr. Fr. Semminger, Buchhandlung, Bern. **Annoncenteil:** Genossenschafts-Buchdruckerei Bern.

**Inhalt:** Ueber Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung. Von Dr. E. R. in K. — Rettungsweisen in Amerika. — Bei den bairischen Sanitätskolonnen in Lindau. — Der Sanitätshund. — Zur Ausführung der künstlichen Atmung. — Aus dem Vereinsleben. — Uarmübung des Samaritervereins Winterthur (Gedicht). — Vereinsorgan. — Pro memoria.

## Ueber Schlaflosigkeit und deren Bekämpfung.

Von Dr. E. R. in K.

Eine edle Himmelsgabe ist der Schlaf, ein unsagbar köstliches Gut, das man freilich, wie so vieles in der Welt, nie besser zu schätzen weiß, als wenn man es für längere oder kürzere Zeit hat entbehren müssen.

Daß hohes Alter, schwere körperliche Krankheiten und Gemüthsleiden, ganz besonders aber heftige Schmerzen oft recht hartnäckige Störungen des Schlafes nach sich zu ziehen pflegen, ist eine allbekannte Tatsache und bedarf keiner weitern Erklärung. — Woher aber mag es nur kommen, daß heutzutage eine so auffallend große Zahl von Menschen aller Stände und Altersstufen sich über andauernde und stetig zunehmende Schlaflosigkeit beklagt? Und wie läßt es sich erklären, daß auch anscheinend ganz gesunde Leute in den besten Jahren, auch solche, denen es doch keineswegs an Gelegenheit zu täglicher körperlicher Arbeit und Ermüdung fehlt, dennoch die so notwendige nächtliche Erholung in einem erquickenden Schlafe nicht mehr zu finden vermögen?

Hierauf gibt es nur eine Antwort: Diese Erscheinung ist ein charakteristisches Zeichen der Zeit und hängt aufs innigste zusammen mit jener allgemein verbreiteten, von Jahr zu Jahr in unheimlichem Maße überhandnehmenden Nervo-  
 sität oder reizbaren Nervenschwäche (Neurasthenie), welche als die ausge-

sprachene Modetranke unseres Zeitalters landauf, landab, in den Städten, wie in den Dörfern, ihre verhängnisvollen Triumphe feiert.

Damit aber der geehrte Leser sich von dem eigenartigen Wesen und Grundcharakter der Nervosität und ihrer oft so schwer zu deutenden Erscheinungen keinen ganz verkehrten Begriff mache, müssen wir hierüber in gedrängter Kürze einige aufklärende Andeutungen vorausschicken.

Im Gegensatz zu den gewöhnlichen, durch örtlich nachweisbare Organveränderungen bedingten Erkrankungen beruhen die sogenannten „nervösen Leiden“ der Hauptsache nach auf gewissen Störungen des geistigen und seelischen (psychischen) Lebens, auf einer abnorm gesteigerten Empfindsamkeit gegen äußere Eindrücke, auf einer krankhaft erhöhten Gemütsregbarkeit, auf einem ausgeprochenen Mangel an Selbstbeherrschung und an einer strengen, vernünftigen Selbsterziehung. Nervös oder neurasthenisch veranlagte Menschen pflegen sich darum in ihren Gefühlen und Stimmungen gehen zu lassen, in ihrer aufgeregten Phantasie und unter ängstlich übertriebener Selbstbeobachtung die unbedeutendsten „Bobos“ und die geringfügigsten Widrigkeiten des täglichen Lebens zu schweren Leiden und verhängnisvollen Schicksalsschlägen aufzubauen, in den kleinsten Schwierigkeiten ihrer äußern Lebenslage sehr bald den Mut und die Energie, mit einem Worte das so notwendige Gleichgewicht der Seele zu verlieren. — Hieraus ergibt sich von selbst, daß eine Behandlung der Nervosität nur dann Aussicht auf einen wirklichen und bleibenden Erfolg haben kann, wenn sie das Uebel bei der Wurzel anfaßt, d. h. wenn sie in erster Linie durch freundliche Belehrung und vernünftigen Zuspruch auf die ganze Geistesverfassung, auf den Willen und Verstand des Kranken erzieherisch einzuwirken versteht. — Daß eine solche „psychische Behandlung“ keine leichte Aufgabe darstellt, liegt auf der Hand; aber ebensowenig läßt sich in Abrede stellen, daß keine einzige der bisher üblichen Behandlungsmethoden (mit Arzneimitteln und äußerlichen Kuren) so überraschend günstige und so dauerhafte Resultate zu erzielen vermag.

Nach dieser für das Verständnis des Folgenden unerläßlichen Abschweifung kehren wir zu unserm eigentlichen Thema zurück.

Es gibt bekanntlich verschiedene Formen und Grade der Schlaflosigkeit. In den einen Fällen besteht nur eine gewisse Schwierigkeit, einzuschlafen, in den andern gelingt dies verhältnismäßig leicht, aber schon nach kurzer Zeit ist es mit dem Schläfe aus und vorbei und es folgen meist lange, bange, qualvolle Stunden, in denen man sich ruhelos von einer Seite auf die andere dreht, während in dem krankhaft erregten Gehirn sich tausend wechselnde Gedanken, Bilder, Pläne, Sorgen, Vorstellungen in wilder Hast kreuzen und jagen, bis man sich schließlich selber in einen Zustand von Aerger, Ungeduld und Reizbarkeit hineingearbeitet und damit vollends jede Möglichkeit, den Schlaf wieder zu finden, vereitelt hat. So dehnen sich die schlaflos zugebrachten Stunden zu Ewigkeiten und des Morgens erhebt man sich in verdrißlicher Laune und ohne das wohlthuende Gefühl der Erfrischung von seinem Lager, um in unbehaglicher Stimmung an seine Tagesgeschäfte zu gehen

und schon im voraus mit ängstlicher Spannung dem Verlaufe der nächsten Nächte entgegenzusehen.

Es gibt aber auch Fälle, wobei es sich zwar nicht um eigentliche Schlaflosigkeit handelt, in denen aber der Schlaf durch schwere Träume oder peinliche Angst- und Beklemmungsanfälle (das sogenannte Alpdrücken oder „Toggeli“) so erheblich gestört wird, daß die betreffenden Personen in der Regel noch ärger leiden, als wenn sie gar nicht geschlafen hätten.

Das alles aber sind doch gewiß Erscheinungen von so unzweideutig nervöser Natur, daß auch ein Laie in der Schlaflosigkeit und in ihren Folgezuständen Zug für Zug das oben geschilderte Bild der Nervosität (Neurasthenie) wiedererkennen wird.

Und darin liegt denn auch zugleich ein deutlicher Fingerzeig für die Art und Weise, wie das Uebel der Schlaflosigkeit am wirksamsten und erfolgreichsten zu bekämpfen ist.

Wir fassen unsere dahin zielenden Räte und Winke in einige Sätze zusammen:

1. Wenn du an Schlaflosigkeit leidest, so suche dich vor allem aus von deiner übertriebenen nervösen Reizbarkeit und Ängstlichkeit zu befreien! Mache dir nicht gleich aus jeder Laus einen Elefanten und bilde dir nur ja nicht etwa ein, von einem besonders schweren oder gar unheilbaren Leiden betroffen zu sein, wenn du nicht jedesmal die ganze Nacht hindurch fest und ungestört schlafen kannst! Es ist noch niemand an Schlaflosigkeit gestorben, und je weniger Wichtigkeit du der Sache beimißt, desto schneller und sicherer wirst du geheilt werden.

2. Dnäle dich niemals schon zum voraus mit der banger Frage: wie wird es die nächste Nacht gehen? werde ich schlafen können? wie lange wird dieser unerträgliche Zustand noch andauern? Sondern lege dich des Abends in aller Seelenruhe zu Bette, ohne deine Aufmerksamkeit ängstlich auf die Frage des Schlafkönnens zu lenken.

3. Kannst du trotz alledem nicht sofort einschlafen, so lasse dich dadurch nicht aufregen oder gar in Ärger und Unmut versetzen! Sage dir ganz einfach: das hat nichts zu bedeuten! Der Schlaf läßt sich nicht mit Gewalt erwingen. Will er nicht kommen, so ist das kein Unglück!

4. Wenn des Nachts dein Gemüt aus irgend einem Grunde — vielleicht durch einen schweren Kummer oder ein am nämlichen Tage erlebtes Ereignis — besonders stark erregt und von einem ganz bestimmten, hartnäckig wiederkehrenden Gedanken gequält ist, so suche deinen Geist von diesem Thema möglichst abzulenken und auf ganz andere Dinge zu richten. Oft wird dir dies durch das Auffrischen lieblicher Erinnerungen aus vergangenen Tagen oder durch das leise Hersagen eines früher auswendig gelernten Gedichtes gelingen.

5. Vermeide vor dem Schlafengehen alle aufregenden Getränke (Alkohol, Tee, starken Kaffee). Ein Glas Zuckerwasser oder eine Tasse Milch, in der Nacht getrunken, können ausnahmsweise gestattet werden. Ein Nachtlicht zu brennen oder gar im Bette zu lesen, hat nicht nur keinen Sinn und Zweck, sondern ist höchstens

ein Mittel, den Schlaf ganz zu verschonen. Um keinen Preis aber darfst du dich an den regelmäßigen Gebrauch von narkotischen Schlafmitteln gewöhnen, welche ja doch nur ganz vorübergehende Dienste tun, während sie bei längerer Anwendung unermesslichen Schaden stiften können.

6. Warme Bäder (Voll-, Sitz- oder Fußbäder), kurze Zeit vor dem Schlafengehen angewendet, wirken oft beruhigend und schlafmachend. Auch naßkalte Wickel um die Brust oder das Anziehen in kaltes Wasser getauchter und gut ausgerungener Sockenstrümpfe leisten in vielen Fällen gute Dienste. Aber alle diese äußerlichen Prozeduren sind nur als untergeordnete Hilfsmittel zur Unterstützung der zuerst geschilderten (psychischen) Behandlung des nervösen Grundübels aufzufassen und ohne eine solche meist ungenügend oder gänzlich nutzlos.

---

### Rettungswesen in Amerika.

---

Unter dem Titel «First Aid» („Erste Hilfe“) erscheint seit April 1905 in Chicago das offizielle Organ der 1904 gegründeten amerikanischen Gesellschaft für erste Hilfe; als Wappen führt die Gesellschaft das weiße Malteserkreuz im roten Felde. Vorsitzender ist Generalarzt Dr. Nicolas Senn, gebürtiger Schweizer (aus Buchs im Rheintal) und Kriegschirurg von Weltruf. Die Zeitschrift erscheint in vornehmer Ausführung und Großfolio, geschmückt mit zahlreichen Illustrationen, an der Spitze, die allem Anschein nach wohlgetroffenen Bilder der 14 Mitglieder des ärztlichen Rates der Gesellschaft. Am meisten freute den Schreiber dies das Bild des «Chairman» Dr. Senn, mit dem ihn seit der Petersburger Konferenz von 1902 freundliche Beziehungen verknüpfen. Dr. Senn war auch so liebenswürdig, die neue Fachzeitschrift den schweizerischen Mitstreitern auf dem Felde des Hilfsvereinswesens zuzusenden. Ein herzliches Glückauf dem Amerikanischen Weißen Kreuz und dem Landsmann Senn einen kräftigen Händedruck. Hallo!

Der Inhalt der ersten Nummer ist folgender:

1. Die Aufgabe des Weißen Kreuzes. Dieselbe besteht in einer Kombination desjenigen, was wir bei uns unter Samariterwesen (freiwillige Friedenstagigkeit) und unter dem Roten Kreuz (freiwillige Kriegstätigkeit) verstehen. Im ganzen Lande herum sollen sich Männer und Frauen zur Betätigung bei Unglücksfällen, bei Epidemien und für den Kriegsfall zusammenschließen und Zentralstellen bilden, deren jede einen Vertreter in das zentrale Landeskomitee entsendet. Dabei schwebt den Organisatoren die Gliederung unseres schweizerischen Roten Kreuzes als muster-gültig vor. Ein warmer Appell an die Menschlichkeitsgefühle des amerikanischen Volkes und an die Vertreter der Eisenbahngesellschaften, nebst einigen Programmen für praktische und theoretische Kurse der ersten Hilfeleistung nach Art unserer Samariterkurse schließt den Artikel.

2. Lebensabriß der Miß Clara Barton, einer Vorkämpferin des amerikanischen Hilfsvereinswesens.

3. Das Rote Kreuz in Japan.

4. Kurze Erörterungen über Samariterdienst in Form knapp gehaltener Vorlesungen. Es ist eine ganze Serie solcher belehrender Artikel in Aussicht genommen; den Reigen eröffnen zwei solche mit vorzüglichen Abbildungen, der eine über das menschliche Skelett, der andere über Dreiecktücherverbände.