

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 33 (1929-1930)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Aertzlicher Ratgeber

### **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:** 22.07.2025

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

ben dem Gemahle gegeben. Ihr Gebet und Hoffen war größer gewesen als die Kraft des spanischen Bilses. Ihr Hoffen hatte Sebald Dertel

bewahrt in den bangen Gefahren der Reise von Nürnberg nach Santiago in Spanien und wieder nach Nürnberg.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Die Schlaflosigkeit.

Zu den verbreitetsten und lästigsten Übeln zählt die Schlaflosigkeit. Sie ist entweder eine akute, vorübergehende, oder andauernde chronische. Erstere wird entweder bei schwer nervösen Erregungen, wie Angst, Sorgen, Kummer oder bei fieberhaften und schmerzhaften Krankheitszuständen, die chronische bei schweren mit starken Schmerzen einhergehenden Affektionen, namentlich bei Krebskrankheiten, und, dies ist die häufigste Ursache, bei nervösen Zuständen beobachtet. In letzterem Falle kann die Schlaflosigkeit den einzigen Ausdruck einer Nervenschwäche oder auch ein Symptom neben sonstigen nervösen Krankheitserscheinungen bilden. Da zum Zustandekommen des Schlafens auch das Fernbleiben bestimmter äußerer Reize notwendig ist, wie Licht und Gehörseindrücke und eine gewisse Temperatur, so kann Schlaflosigkeit auch erzeugt werden durch Lichtreize, durch Lärm und ein zu niedrig temperiertes Schlafzimmer, während sehr niedrige Temperaturen bekanntlich wieder schlafmachend wirken, so bei Wanderungen in großer Kälte infolge der Ermüdung leicht Schlaf eintreten kann, der, wenn er nicht bekämpft wird, meist in den Tod übergeht.

In physiologischer Beziehung ist zu beachten, daß zum Eintritt des Schlafes eine gewisse Blutleere des Gehirns notwendig ist. Das Blut fließt bekanntlich stets den Organen in vermehrter Menge zu, die es zu ihrer Arbeit brauchen. In besonders sinnfälliger Weise ist dies bekanntlich bei der Verdauung der Fall. Das Blut wird hier dem Gehirn entzogen, und so erklärt sich das Gefühl der Müdigkeit und Schläfrigkeit nach dem Essen, die proportional der genossenen Mengen der Speisen zunimmt und der möglichst durch ein, wenn auch nur kurzes Ausruhen nach der Mahlzeit Rechnung getragen werden sollte.

Umgekehrt kann bei Überfüllung des Gehirns mit Blut ein richtiger Schlaf nicht zustandekommen, und all die Erscheinungsformen der Schlaflosigkeit, die geschildert wurden, sind mit Überfüllung des Gehirns mit Blut vergesell-

schaftet. So erklärt es sich auch, daß spannende, aufregende Lektüre vor Schlafengehen oder intensive geistige, namentlich wissenschaftliche Beschäftigung, da das arbeitende Gehirn natürlich viel Blut erfordert, zur Schlaflosigkeit führen muß. Das beobachtet man sowohl bei Erwachsenen wie bei Kindern. Die Nutzenwendungen zur Bekämpfung der Schlaflosigkeit ergeben sich daher von selbst.

Zunächst ist die Herstellung günstiger äußerer Schlafbedingungen erforderlich: Fernhaltung störender Geräusche, evtl. kann man gegen solche (Regelbahnen, Orchestrion, Hundegebell) polizeilichen Schutz in Anspruch nehmen, Ausschaltung aller Lichtquellen, Durchwärmung des Schlafzimmers. An Schlaflosigkeit Leidende können jederzeit an sich den Versuch machen, daß sie bald einschlafen, wenn sie ihre Lagerstätte statt im kalten, im warmen Zimmer wählen. Auch die Körperlage im Bett ist von Bedeutung; da das Liegen mit erhöhtem Oberkörper den Blutabfluß begünstigt, ist diese der Tieflage des Kopfes vorzuziehen.

Was im übrigen die Bekämpfung der Schlaflosigkeit anlangt, so ist von dem gewohnheitsmäßigen Gebrauch von Schlafmitteln aufs Ernstlichste zu warnen. Schlafmittel sollten nur bei akuten, zum Beispiel fieberhaften Krankheiten und bei vorübergehender nervöser Erregung — auch hier nur auf Anweisung des Arztes — eingenommen werden. Bei schmerzhaften Krankheiten nützen sie überhaupt nichts. Ist jedoch die Schlaflosigkeit ein Symptom chronischer Nervosität, dann sind narkotische Mittel jeder Art, wie auch Schlafmittel wegen der damit verbundenen Gewöhnung immer gefährlich und schädlich; auch wird die Willensschwäche, an welcher der Nervöse meist leidet, durch ihren Gebrauch nur gefördert. Die Benutzung der Schlafmittel hat in letzter Zeit stark zugenommen und es ist dies direkt als Unfug zu bezeichnen. Wenn ein Schlafmittel, wie das Adalin, ohne ärztliches Rezept verabfolgt wird und der Patient beliebige Mengen davon gebrauchen kann, so ist das ein Übelstand, der so rasch wie möglich behördlicherseits abgestellt werden sollte.

Die Beseitigung der Schlaflosigkeit muß durch allgemeine Maßnahmen, vor allem durch psychische Behandlung erfolgen. Wenn es dem Arzt oder den Angehörigen gelingt, dem Patienten seine Grillen und Sorgen, die vielfach eingebildet sind, auszureden, dann wird sich auch bald ein gesunder Schlaf einstellen. Daneben soll man nicht darauf verzichten, durch Anwendung harmloser Mittel und Prozeduren die Schlaflosigkeit, wenn auch vorübergehend zu bannen, dazu gehört auch der Gebrauch von Baldriantropfen oder Baldriantee, von dem am besten mehrere Tassen kalt getrunken werden, und langdauernde warme Bäder. Wie wir gesehen haben, wirken auch opulente Mahlzeiten schlafördernd, desgleichen der Genuß von alkoholischen Getränken, der aber ein zweischneidiges Schwert ist und den Nervöse am besten völlig meiden sollen.

#### Schädliche Wirkungen der Atemübungen.

Die Bedeutung richtig durchgeführter Atemübungen, sowohl bei der Vorbeugung wie bei Behandlung von Krankheiten ist allgemein anerkannt. Es können jedoch, wie Privatdozent Dr. Hofbauer in der „Wiener klin. Wochenschrift“ betont, durch verkehrte Anwendung auch schwere Schäden entstehen. Schon da, wo die Reihenfolge der Atembewegungen nicht eingehalten wird, wird mehr Schaden gestiftet als Nutzen erzielt. Statt des richtigen Durchatmens wird Lungenblähung erzeugt. Bei der Behandlung der Tuberkulose entstehen Schädigungen dadurch, daß den schwachen, schmalbrüstigen Kindern nahegelegt wird, möglichst viel einzusatmen, um den Brustkorb zu erweitern. Es ist aber schon vor Jahren nachgewiesen worden, daß bei Kindern mit überdehntem Brustkorb die Lunge nicht seltener, sondern viel häufiger erkrankt ist als bei Flachbrüstigen. Es kommt nicht auf den Inhalt des Atemapparates an, aber mehr auf seine Bewegungen. Es muß bei der Bekämpfung zur Neigung von Tuberkulose dafür gesorgt werden, daß Ein- und Ausatemungsgröße in gleichem Ausmaße wachsen. Die Vorstellung vom Nutzen einer möglichst verstärkten Lüftung der Lunge mit der daraus erwachsenen Forderung nach möglichst intensiver Atembewegung zeigt oft unangenehme Folgeerscheinungen, wie Lungenblähung, Husten, Heiserkeit. Verkehrt ist auch die Forde-

rung, den Mund möglichst weit zu öffnen zur gesteigerten Einatmung der guten Luft, wenn man ins Freie oder auf die Höhe kommt. So gut kann die Luft gar nicht sein, daß sie nicht den Atemapparat und damit den Organismus schädigen kann, indem körperfremde Substanzen (Staub, Bakterien) in die Atemwege gelangen. Diese Schäden sind leicht zu vermeiden, wenn man bei der Atmung die Gesetze der Physiologie sich stets vor Augen hält, insbesondere den richtigen Atemweg wählt und lediglich zuletzt durch Verwendung der Muskelkräfte die Ausatmung verstärkt. Vorher sollen aber die elastischen Kräfte des Atemapparates ausgenützt werden.

#### Strahlenbehandlung der Warzen.

Warzen bilden oft nicht nur einen Schönheitsfehler, sondern sie können auch durch ihre Menge und ihren Sitz sehr lästig und unangenehm werden, zum Beispiel an der Fußsohle oder auf dem behaarten Kopf, wo sie durch Scheuern leicht bluten und sich entzünden. Zu ihrer Beseitigung werden schon seit Jahren Radium- und Röntgenstrahlen angewendet mit wechselndem Erfolg. Manchmal ist der Erfolg bei Radiumbestrahlung außerordentlich günstig, nicht selten in der Weise, daß nach Bestrahlung einer Anzahl von Warzen die übrigen ganz verschwinden. Über gute Erfolge bei der Bestrahlung mit Radium berichtet Dr. Brünauer in Wien und zwar durch Auflegen von Radium. Bei einem Patienten, der eine große Anzahl, im ganzen 34, Warzen auf der Fußsohle aufwies, führte die Bestrahlung nicht zum Ziele. Der Erfolg trat jedoch rasch ein, als das Radium 7 Tage hindurch auf die Fußsohle aufgelegt wurde. Sämtliche Warzen verschwanden bis auf zwei kleine. Dasselbe wurde erreicht bei einem Manne, der eine große Anzahl Warzen im Gesicht und auf dem Kopfe aufwies. Sie fielen dem Patienten namentlich bei seiner Körperpflege insbesondere beim Rasieren und Frisieren infolge der hierbei regelmäßig eintretenden kleinen Verletzungen lästig. Die Warzen verschwanden hier spurlos nach dem Auflegen von Radium. Die Behandlung erfolgt in der Weise, daß ein Leinwandstück, das mit einer radiumhaltigen Firniszmasse gleichmäßig bestrichen wird, aufgelegt wird. Die Methode eignet sich hauptsächlich dann, wenn es sich um viele kleine Warzen handelt.