

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 12

Artikel: Vormitternachtsschlaf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552444>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

müssen sich auf alles gefasst machen, denn es hat da irgend etwas mit dem jungen Menschen gegeben, es ist etwas mit ihm vorgekommen.»

Wie nun traf der Vater seinen Sohn an? Irrsinnig, paralytisch! — Ein junger, schöner Mensch, seines Wertes, seiner Zukunft beraubt. Was war mit ihm geschehen? Man meint natürlich nun, nur in Paris sei man solch Schrecklichem ausgesetzt. Aber auch in Bern oder einer andern Stadt könnte einem jungen, unbehüteten, unaufgeklärten Menschen gleich Schlimmes passieren. In Paris nun, wo sich der Jüngling einsam und allein fühlte, wo ihn niemand kannte, und er sich womöglich niemandem anzuschliessen wagte, wurde er zufolge seiner Unerfahrenheit von einem Mädchen eingezogen, er ging mit ihr und erwischte dabei eine Syphilis. Ich weiss nun allerdings nicht, ob er behandelt oder nicht behandelt worden ist, ob es die Spirochäten waren, die ihm ins Gehirn gestiegen sind, oder ob das Salvarsan, womit Syphilitiker behandelt werden, seine Gehirnzellen paralytisch hat, auf jeden Fall war sein Zustand so, dass er den eignen Vater nicht mehr zu erkennen vermochte. Auch zu Hause hat er niemanden mehr erkannt. Er, der einst hoffnungsfrohe, junge Mann verschwand als unheilbar in einer Irrenanstalt. Nicht jedem Menschen ergeht es so furchtbar, wenn er in Not gerät. Dies krasse Beispiel aus meiner Jugendzeit aber vermochte mich so sehr zu erschüttern, dass ich es allen Eltern zur Warnung mitteilen möchte. Wie sonderbar, dass es viele Eltern wagen, ihre Kinder, ohne sie vorher richtig zu orientieren, in die Welt hinaus zu schicken. Ich meinerseits finde, dass es hiezu mehr Mut braucht, als es Mut brauchen würde, die jungen Menschen richtig aufzuklären. Wie armselig ist es einem jungen Menschen gegenüber doch, wenn man ihm nur warnend zu sagen vermag: «Wenn Du aber nicht wieder heimkommst, wie Du gegangen bist, dann findest Du meine Türe verschlossen!» Was kann der Unerfahrene, der Unvorbereitete mit solch väterlicher oder vielleicht auch mütterlicher Drohung beginnen, welche Gewähr bietet sie in der Not, in der Versuchung, in der Unwissenheit? Einige Geradlinige, Energische, Unbeeinflussbare werden ihren Weg unbeirrt gehen, wohingegen aber die andern den verschiedensten Gefahren ausgesetzt sein werden. Man muss die jungen Menschen wirklich anders wappnen, man muss sie anders behandeln.

(Fortsetzung folgt!)

Mandelopoperation

Wenn Mandeln trotz Absaugen und Pinseln mit Molkenkonzentrat vereitert bleiben, so dass sie bereits die Nieren anzugreifen vermögen, dann ist es zu spät, sie zu retten. Der Schaden, wenn man sie im Körper lässt, ist grösser, als wenn man sie entfernt. Mandeln, die man dagegen zeitig zu pflegen beginnt, kann man vor der Gefahr einer ständigen Vereiterung retten. Ich bin sehr dagegen, wenn man die Pflege der Mandeln vernachlässigt, so dass mit der Zeit eine Operation unumgänglich nötig wird.

Ein Patient, bei dem gerade diese Notwendigkeit in Erscheinung getreten ist, schrieb mir nach erfolgter Operation am 1. Oktober folgenden Bericht:

«Ich bestellte bei Ihnen Calcium- und Hypericum-Komplex und nahm beide Mittel vor und nach der Operation ein. 14 Tage nach der Operation sagte der Arzt Dr. Sch., dass er unter bald 6000 Operationen noch wenige Patienten gehabt habe, bei denen die Wunde so schön sauber und glatt vernarbt sei. Ich freute mich darüber sehr, dass ich die Mittel genommen hatte.»

Dieser Bericht zeigt deutlich, wie notwendig es ist, den Körper für eine Operation vorzubereiten und die Voraussetzung für eine gute Heilung zu schaffen, denn eine Operation bildet immer einen Schaden für den Körper, da man eben verschiedene Gefässe und Nerven zerschneidet. Man sollte daher eine Operation nur vornehmen, wenn der daraus resultierende Nutzen grösser ist, als der Schaden, der daraus erwächst. Um nun diesen Schaden so klein als möglich zu halten, ist es notwendig, dem Körper genügend

Kalk zu geben, die Venen zu beeinflussen und zu regenerieren. Zu diesem Zweck wirken Hypericum- und Calcium-Komplex direkt Wunder.

Das kleine, bestätigende Zeugnis mag all solchen dienen, die Nutzen daraus ziehen möchten.

Eine weitere Bestätigung, dass Operationen Nachteile mit sich zu bringen vermögen, hat folgende Bemerkung der Patientin noch:

«Einen kleinen Nachteil hat die Mandelopoperation doch. Ich glaube, ich bin empfänglicher für Erkältung der Lunge und Luftwege. Habe diesbezüglich schon eine kleine Erfahrung.»

Ein anderer Patient berichtete, dass er seither mehr Kopfschmerzen habe, was leicht begreiflich ist, denn die Mandeln sind immerhin eine gewisse Auffang- oder Filtrierstation und können verschiedene Krankheitsstoffe, die den Kopf zu belästigen vermögen, abfangen. Bestimmt ist die Entfernung der Mandeln ein gewisser Nachteil, denn wenn es vorteilhafter wäre ohne Mandeln zu leben, dann hätte der Schöpfer diese ganz bestimmt nicht gebildet.

Man darf nie vergessen, seien es Mandeln, sei es der Blinddarm, alles, was im Körper ist, hat einen Zweck und eine Funktion zu erfüllen, auch wenn wir darüber nicht genau unterrichtet sind. Entfernt man daher ein Organ, dann tritt ein Nachteil in Erscheinung, den der Körper in irgend einer Form auszugleichen suchen muss. Vielleicht gelingt es ihm, vielleicht auch nicht ganz, worauf sich dann eben irgend welche unangenehme Erscheinungen bemerkbar machen. Das ist der Grund, warum man eine Operation nur vornehmen sollte, wenn eine Heilung des Organs nicht mehr möglich ist trotz naturgemässer Pflege.

Ist ein Blinddarm vereitert, dann muss er weg. Man muss eben vorher dafür sorgen, dass es nicht so weit kommt. Sind Mandeln ganz degeneriert, dann müssen sie ebenfalls weg. Begreiflicherweise muss man eingreifen, wenn es nicht mehr anders geht. Das heisst aber nicht, dass deshalb irgend ein Organ nicht eine Notwendigkeit für den Körper bildet, und dass es keine Nachteile irgend welcher Art mit sich brächte, wenn man es entfernen muss. Es heisst auch nicht, dass es nicht möglich wäre, das Organ zu retten, indem man mit richtiger Pflege vorbeugt und es nicht zu einer ernstlichen Schädigung kommen lässt.

Vormitternachtschlaf

Wie wichtig der Vormitternachtschlaf ist, wissen die wenigsten Menschen. Ich habe seinerzeit von einem Engländer oder Amerikaner gehört, der jahrelange Versuche durchgeführt hat, indem er ca. um 8 Uhr ins Bett ging, um 12 Uhr aufstand, die ganze Nacht durcharbeitete und darauf dennoch den ganzen Tag frisch an seiner Arbeit sein konnte. Man sagt, dass eine Stunde Vormitternachtschlaf so viel Wert habe, wie zwei Stunden nach Mitternacht. Demnach würde die Berechnung stimmen, denn von 8 bis 12 Uhr sind es vier Stunden vor Mitternacht, was also gleichviel Entspannung ergeben würde, wie acht Stunden Schlaf nach Mitternacht, und dies benötigt der Mensch ja normalerweise. Ich habe dieser Sache immer grosse Beachtung geschenkt, habe diesbezüglich auch hie und da einen Versuch vorgenommen, jedoch bin ich erst in letzter Zeit von der Wirklichkeit dieser Behauptung überzeugt worden.

Ich erhielt so viele Anfragen und Briefe, dass ich tagsüber wirklich nicht mehr allen Verpflichtungen nachzukommen vermochte. Beim Erledigen der Korrespondenz läutete oft ständig das Telephon, und ich musste Auskunft geben. Ich hatte ferner die Fabrikation zu leiten, dazu kamen noch die Konsultationen, die mir zwar immer viel Freude bereiteten, denn es ist etwas Befriedigendes, schwierige Probleme zu lösen. Ich habe mir immer zur Aufgabe gemacht, die Patienten nicht auszufragen und dieses Frage- und Antwortspiel, das eigentlich jeder Mediziner durchführt, wegzulassen, sondern den Patienten nur zu untersuchen und ihm auf Grund der Diagnose zu sagen, was ihm fehle, ohne dass er mir vordem irgend welche Aus-

künfte hätte geben müssen. Meine Patienten kennen und anerkennen meine diesbezügliche Methode. Gerne erinnere ich mich jeweils wieder an die oft erstaunten Gesichter, wenn die Patienten von mir eine genaue Erklärung ihres Zustandes erhielten, was sie beim Mediziner vielleicht erst nach mehreren, längeren Untersuchungen zu wissen bekamen.

Die guten Erfolge meiner selbst hergestellten Mittel haben natürlich den Andrang immer mehr vergrössert, denn es ist ja begreiflich, dass jeder Patient, der zufrieden ist, seinen Freund und Kollegen auf den gleichen Vorteil aufmerksam macht, da er ihn seinen Bekannten ebenfalls gönnen möchte. Dadurch ergibt sich mit der Zeit ein Arbeitsquantum, das man beim besten Willen nicht mehr bewältigen kann.

Die innere Ruhe, ich möchte fast sagen, die Regeneration durch den Schlaf kann kein Mittel ersetzen. Trotzdem ich selbst die besten Mittel, die mir immer wieder Kraft geben, anwenden kann, ist der Schlaf eben doch eine Kraft, die mit nichts ersetzt werden kann, was ich allen Patienten zum Bewusstsein bringen möchte. Es gibt keine Vitamine, kein Kräftigungsmittel und keine Nährsalze, die den Schlaf zu ersetzen vermögen. Seine Forderung entspringt einem Naturgesetz, dem Rechnung getragen werden muss. Es gibt allerdings einzelne Ausnahmen, und es handelt sich dabei um Menschen, die aus irgend einem Grunde den Schlaf nicht mehr finden, die also durch eine Vergiftung der Gehirnzellen oder durch irgend eine Veränderung im Grosshirn nicht mehr ausschalten können. Ich habe einen Bekannten, der sich nachts zu Bett legt, sich entspannt, ausruht, aber keinen Schlaf findet. Er liest etwas, macht sich Notizen, überlegt seine Arbeit und liegt die übliche Zeit entspannt im Bett. Schlaf findet er, wie bereits erwähnt, keinen, aber schon jahrelang hält er auf diese Weise durch. Er ist eine zähe Natur und für mich ein Rätsel. Allerdings sind dies ganz seltene Ausnahmen, die an und für sich die allgemeine Regel nur bestätigen, denn irgend etwas geht in solchen Fällen verloren. Nun war für mich das Problem zu lösen, wie ich der vielen Arbeit Herr werden könne? Ich habe jede Minute gut eingeteilt, so weit dies möglich war, und trotzdem bin ich in meiner Arbeit immer mehr zurückgekommen. Die Patienten mussten zu lange auf Bericht warten und das plagte mich. Die Vorstellung, dass durch die entstandene Verzögerung nun die Patienten aufgeregt würden und anstatt einer Hilfe noch einen Aerger erhielten, beschäftigte und beunruhigte mich ständig und dies ganz besonders, wenn ich immer wieder diesbezügliche Anfragen erhielt.

Statt nun die Nächte schlaflos zu verbringen, stand ich um 1 Uhr nachts auf und begann zu arbeiten. Anfangs ging es mit viel Ueberwindung des Schlafes bis am Morgen. Eigenartigerweise war ich alsdann nicht erschöpft, sondern innerlich befriedigt und konnte daraufhin den ganzen Tag meinen andern Pflichten intensiver obliegen. Plötzlich kam mir nun der Gedanke, den Versuch fortzusetzen, wenigstens bis ich mit der Arbeit nach sei. Wenn ich abends um 8 oder 9 Uhr ins Bett ging, konnte ich um 1, 2 oder 3 Uhr wieder aufstehen. Ich erwachte regelmässig um die gleiche Zeit und nur, wenn ich vom strengen Tagewerk noch zu erschöpft war, dann musste ich noch etwas liegen bleiben, um bewusst auszuspannen und zu ruhen. Kam es dabei dann ungewollt einmal vor, dass ich nochmals einschlief, um erst wieder am 5 Uhr zu erwachen, dann war dies in Anbetracht meines grossen Arbeitsprogrammes dann allerdings ein kleiner Schrecken, wiewohl die Zeit jeweils doch immer noch ausgereicht hat, eine schöne Arbeit zu leisten. Auf diese Weise habe ich nun einige Zeit immer gegen den Morgen hin zu diktieren begonnen, und ich muss sagen, es geht viel besser, als wenn man in die Nacht hinein arbeitet. Der Kopf ist klarer, man erkennt eine Sache viel gründlicher, und wenn dann abwechselungsweise ein heller Sternenhimmel scheint, dann ist es doppelt schön, so ganz still in Ruhe zu schaffen. Tagsüber kann man trotzdem leistungsfähig sein, und wenn ich diese Umstellung auch nicht jedermann anemp-

fehlen möchte, so doch hauptsächlich überlasteten Geschäftsleuten und all jenen, die eine grosse Arbeit in der normalen Tageszeit nicht bewältigen können. Die ersten zwei bis drei Tage mag es etwas schwer gehen, doch dann ist man in der Regel umgestellt und die Arbeitsleistung ist um 40 bis 50 Prozent erhöht, ohne eine grosse Mehrausgabe an Kraft. Zum bessern Verständnis der Leser möchte ich noch erwähnen, dass mir beim Diktieren natürlich niemand zur Verfügung steht, dem ich dadurch den Schlaf rauben müsste, sondern dass ich mich einer «eiserne Sekretärin» bediene, dem Textophon, einer Diktiermaschine, die mir jederzeit zur Verfügung steht. Jedem überlasteten Geschäftsmann möchte ich bei dieser Gelegenheit raten, sich diese technische Errungenschaft zur Schonung seiner Nerven und zur Steigerung seiner Leistungsfähigkeit einmal näher zu betrachten, und wenn möglich dienstbar zu machen.

Ich selbst muss zugeben, dass ich ohne dieses Hilfsmittel nicht in der Lage wäre, täglich 30 bis 40 Briefe zu beantworten, denn neben meiner vielen übrigen Arbeit fände ich keine Zeit dazu. Ich muss meine ganze Korrespondenz am frühen Morgen, hie und da, wie soeben geschildert, nach Mitternacht erledigen, besonders dann, wenn ich tagsüber anderweitig voll auf in Anspruch genommen bin.

Schuh- und Fusspflege

Nun kommt bald wieder die Zeit, in der es infolge durchnässter Schuhe kalte und nasse Füsse gibt.

Schuhe und Füsse, das ist ein Kapitel für sich, denn wenn die Schuhe gut gepflegt sind, dann wirkt sich dies auch für die Füsse angenehm aus. Wenn aber andererseits die Schuhe vernachlässigt sind, dann geht es auch den Füssen nicht viel besser. Wie oft sieht man, dass die Schuhe abends ausgezogen, noch warm und nass auf den kalten Steinboden in der Küche gestellt werden, anstatt solche seitlich auf ein Brettchen hinzulegen und mit Zeitungspapier tüchtig auszustopfen, damit dieses Papier Feuchtigkeit anzieht und die Schuhe bis zum Morgen wieder eingermassen trocken sind. Gut ausgetrocknete Schuhe sind am Morgen viel angenehmer zum Anziehen, als feuchte Schuhe. Wenn man abends die Schuhe etwas in die Wärme stellen kann, so ist dies natürlich auch gut, nur sollten sie nicht zu nahe an den warmen Ofen gestellt werden, noch weniger darauf, da dadurch das Leder hart wird. Noch besser ist es allerdings, wenn man noch ein zweites Paar Schuhe besitzt, um täglich wechseln zu können, so dass das nasse Paar immer wieder gut austrocknen kann.

Hie und da sollten die Schuhsohlen mit einem guten Sohlenöl, also mit einem Öl, das nicht hart wird, tüchtig eingerieben werden und zwar 2—3 mal, bis die Sohlen kein Öl mehr aufnehmen, worauf man die Schuhe seitlich hinstellt, um die Sohlen gut trocknen zu lassen. Diese Prozedur macht das Leder sehr elastisch und haltbar und lässt die Feuchtigkeit weniger durchdringen. Wenn wir auf die Pflege der Schuhe mehr Zeit verwenden, dann haben wir im Winter, überhaupt in den nassen Jahreszeiten viel weniger Erkältungskrankheiten. Ich las einmal in einer Zeitung, dass in England eine Warenhausleiterin von ihren Angestellten verlangte, dass solche am Morgen bei Arbeitsantritt die Schuhe und Strümpfe ausziehen und trockene Strümpfe und warme Finken anziehen mussten. Der Erfolg war durchschlagend, denn den ganzen Winter über hatte sie kein erkältetes Personal. Da hat sich wieder einmal das Sprichwort bewahrheitet: «Kopf kühl, Füsse warm, macht den Doktor arm!»

Kalte Füsse verursachen sowieso ein sehr unangenehmes Gefühl und wie mancher Schnupfen könnte verhütet werden, wenn jedermann darauf achten würde, sofort beim Heimkommen die Schuhe und Strümpfe auszuziehen und wenn nötig gerade ein warmes Fussbad zu nehmen, was sofort ein allgemeines Wohlbefinden verursacht. Nach dem Fussbad sollte man die Füsse immer mit Eucalyptus-Salböl massieren, was die harte Haut aufweicht und auf