

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 3

Artikel: Der Naturschlaf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969048>

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: 17.05.2025

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

schen, die gute Wirkung aber, die er dadurch erzielt hat, dass er sich auf die einfachste Art und Weise Ameisensäure einspritzen liess, wird ihn im Notfall immer wieder zu diesem einfachen Mittel greifen lassen. Selbstverständlich kann man die Ameisensäurewirkung auch in Form von Ameisengeist verwerten. Wer einen homöopathischen Arzt kennt, kann sich von ihm auch homöopathische Ameisensäure-Einspritzungen machen lassen. Die meisten Nervenentzündungen verschwinden dadurch.

Man kann natürlich auch die einzelnen Anwendungen zusammen kombinieren, sollte sich der Fall als etwas hartnäckig erweisen und länger Geduld benötigen als uns angenehm ist.

Ein Entgiften des Körpers ist Hand in Hand mit den Anwendungen natürlich auch stets vorteilhaft. Besonders im Frühjahr sollte man mit blutreinigenden Bitterkräutern eine gründliche Kur durchführen, um vielleicht nachher noch in ein Saftfasten überzugehen, das den Schlacken noch besser beizukommen vermag. Man darf dabei aber nicht vergessen, gleichzeitig auch die Nieren-, Darm- und Hauttätigkeit richtig anzuregen, so dass der Körper mit den gelösten Giftstoffen fertig werden kann, indem er sie auszuschcheiden vermag. Nach den Saftkuren ist es vorteilhaft, eine vernünftige Diät einzuschalten, damit man nicht wieder Stoffe ansammelt, die erneute Entzündungen hervorrufen.

Angina pectoris

Bekanntlich werden die starken Krämpfe bei Angina pectoris in der Regel mit scharfen Medikamenten gelöst, vor allem mit Argentum nitricum. Es gibt aber ein viel einfacheres Mittel, das man immer zur Verfügung hat und das keine unangenehmen Nachteile und Nebenwirkungen aufweist, um die Krämpfe zu lösen. Auch bei Asthmakrämpfen ist dieses vorteilhaft. Es handelt sich um ein ganz altes Bauernmittel, das sich schon seit Jahrhunderten bewährt hat und nur in vielen Gegenden ganz in Vergessenheit geraten ist.

Man nimmt alten Most, den man bis zum Siedepunkt zum Erhitzen bringt, worauf man das Feuer sofort abstellt. Hierauf taucht man Tücher in diesen erhitzten Most und legt sie, so heiss man sie ertragen kann, über beide Arme, so dass diese damit bedeckt sind. Durch die Wärmewirkung des heissen Mostes, verbunden mit der Fruchtsäure, die im Most enthalten ist, wird das Blut vom Herzen weggezogen, das Gefäss- und Nervensystem günstig beeinflusst und der Krampf gelöst. Dies ist eine einfache, natürliche Art und Weise, die mit heissen Leinsamen-, Heublumen- oder Melissensäcklein, welche man zu gleicher Zeit aufs Herz legt, wesentlich unterstützen kann. Am besten eignet sich Leinsamen dazu. Krampfstörungen, die von der Angina pectoris verursacht wurden oder ähnliche Krampfstörungen gehen in der Regel vom Sympathicus aus. Vielfach beginnen sie unten in der Magengrube beim Brustbein und gehen bis zum Halse hinauf, den sie zuschnüren. Wer bei solchen Zuständen die geschilderte Anwendung durchführt, wird dadurch die Krämpfe wunderbar lösen können.

Magengeschwüre

Bei Magengeschwüren hat sich das Fasten als gutes Heilmittel erwiesen, nur müssen die notwendigen Kraftreserven noch vorhanden sein.

Als spezifisch wirkendes Mittel kann der rohe Kartoffelsaft angesprochen werden, denn er hat bei regelmässiger Einnahme eine wunderbare Heilwirkung. Auch der rohe Kohlsaft ist sehr gut. Wer die rohen Gemüsesäfte nicht gut einnehmen kann, erleichtert sich dies, wenn er sie einer Minestrasuppe beigibt, aber erst, wenn diese bereits gekocht und nicht mehr allzuheiss ist. In der Suppe verliert sich der konzentrierte Geschmack wesentlich, so dass die Ein-

nahme nicht umgangen wird und die günstige Wirkung nicht verloren geht.

Auch der eingedickte Saft von Heidelbeeren hat sich ausgezeichnet bewährt, so auch der eingedickte Süssholzwasser, der sogenannte Lakrizensaft. Von diesen erwähnten, eingedickten Säften sollten täglich 20 bis 40 g eingenommen werden, und zwar löst man sie mit Speichel gut auf und schluckt sie. Damit kann man die Heilwirkung wesentlich beschleunigen. Es ist somit kein grosses Problem mehr, sein Magengeschwür auf einfache Methode loszuwerden. Entweder kombiniert man die vielen einfachen Möglichkeiten, oder man führt sie im einzelnen konsequent durch.

Der Naturschlaf

Ueber die Frage, wie lange ein Mensch schlafen soll, haben sich schon viele gescheite Leute den Kopf zerbrochen, wie man landläufig sagt, wenn man über eine fragliche Angelegenheit intensiv nachdenkt, ohne zu dem gewünschten Schluss zu kommen. Einer behauptet, 7 bis 8 Stunden schlafen zu müssen, um richtig ausgeruht und wieder leistungsfähig zu sein, ein anderer dagegen will nur mit 4 bis 5 Stunden auskommen können, da er sich nach dieser Zeit wieder frisch und arbeitsfähig fühle. Die Frage, ob sich die Nervenzellen bei dieser kurzen Schlafdauer wirklich genügend regeneriert haben, ob sich nicht im Gegenteil mit den Jahren ein empfindliches Manco einstellen wird, bleibt noch offen. Das unnatürliche Abnehmen der Körper- und Nervenkräfte ist ein besserer Beweis als alle Behauptungen und Theorien.

Wie lange und wann soll der Mensch schlafen? Dies sind zwei Fragen, die mit den mannigfachen Meinungen beantwortet werden können, ja man kann ruhig sagen, soviel Köpfe, soviel Meinungen! Fragen wir daher am besten nicht die Menschen, sondern fragen wir ganz einfach die Natur, die uns hiebei als geeignetste Lehrmeisterin zur Seite stehen kann. Sie führt uns in lebhaftem Bilde unsere gefiederten Freunde, die bewegliche, nimmermüde Vogelwelt vor Augen. Wie stellt sich diese zu unsrer Frage ein? Wann und wie lange schlafen die freundlichen Sänger? Nun, wir wissen es zur Genüge, denn wenn die meisten Menschen noch ihren Schlaf in den sonnigen Frühlingsmorgen hinein ausdehnen, sind sie schon da und wecken die trägen Schläfer mit dem ersten Lichtstrahl, um auch wieder mit dem letzten zu verschwinden und folgerichtig der Ruhe zu pflegen. Vom Gesichtspunkt der Vögel aus erscheint uns dies wohl natürlich und richtig. Auch die Naturwischen schliessen sich der Gewohnheit der Vögel an, denn auch sie sind noch genügend mit der Natur verbunden, um durch sie richtig angeleitet zu werden. Unsere Augen, die wir vom Schöpfer erhielten, um das Licht aufzunehmen, sind ein Wunder, das wir pflegen sollten. Das Licht öffnet sie zur rechten Zeit und beim Verschwinden des Lichtes sollten sie sich ebenfalls wieder rechtzeitig schliessen. Weshalb würde sonst das Licht gegeben und wieder weggenommen werden? Wir aber haben uns künstliche Lichter geschaffen, erst die weniger geeigneten, erst Kienholz und Kerze, dann Petroleum und Gas, bis schliesslich die bequeme elektrische Glühbirne erfunden wurde und mit ihr die Möglichkeit, auf den Knopf zu drücken, um ohne jegliche Mühe den Tag künstlich zu verlängern und zwar so, dass er auch zur Verlängerung jeglicher Arbeit einlädt. Es heisst nicht mehr wie früher, als man das Dämmerlicht noch zum Ausruhen und Entspannen benützte: «Kommt, wir wollen dem Tag mit dem Schlaf ein Ende bereiten, denn er hatte an seinem Uebel genug.» Nein, er will durch vermehrte Leistung die Uebel bannen oder aber durch zerstreute Vergnügungen die Sorgen vergessen lassen. So erscheint uns das künstliche Licht praktisch und zweckdienlich zu sein, und wir vergessen dabei, dass wir ganz einfach nur den Rhythmus willkürlich nach unsrer eignen Laune, nach unserm eignen Bedürfnis und vielleicht auch nach den zwingenden Verhältnissen verschoben haben.

Statt mit dem ersten Sonnenstrahl aufzuwachen, um das natürliche Licht auswerten zu können, verschlafen wir die schönste Zeit des Tages und können dadurch nicht genügend leisten, bis das Licht durch sein Verschwinden uns zum Schlafengehen auffordert. Im Sommer würde uns dies eine längere Arbeitszeit ermöglichen als im Winter, was biologisch richtig und naturgegeben wäre. Würden wir diesen Rhythmus wahrnehmen, wie ihn die wildlebenden Tiere beachten, dann würde auch für uns eine reiche Möglichkeit bestehen, uns im Winter immer wieder gründlich auszuruhen und zu regenerieren. Es wäre hiezu kein Marmeltierchenschlaf nötig. Wenn wir den Vormitternachtsschlaf richtig ausnützen würden, wären wir gut ausgeruht, um jeweils mit dem ersten Tageslicht zu erwachen, tagsüber Tüchtiges zu leisten, und mit dem letzten Lichtstrahl müde die Augen zu schliessen und dem Schlaf sein Recht zu zollen. Vielleicht haben wir noch nie darüber nachgedacht, warum das Licht gegeben und genommen wird? Wir sollten es beanspruchen, so lange es uns zur Verfügung gestellt ist, denn dies gehört im Grunde genommen zum natürlichen Geschehen und entspricht dem gegebenen, normalen, gesetzmässigen Rhythmus der Dinge. Der Naturschlaf müsste demnach von der Zeit des Sonnenuntergangs bis zur Zeit des Sonnenaufgangs dauern.

Was aber sagt unsere Zivilisation dazu? Ein hartes, unzweideutiges Nein ist ihre Erwiderung, denn wie sollte man sich in allem umstellen können, nachdem sich alles durch die Verhältnisse so ergeben hat? Aus gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und geschäftlichen Gründen wird sich die Anpassung an den natürlichen Rhythmus der Natur nicht bewerkstelligen lassen, was aber nicht besagen will, dass es dennoch das Gegebene, Naturgewollte und Gesündeste für uns wäre. Ein Versuch liesse sich bestimmt einmal bewerkstelligen, entweder in den Ferien, oder wenn wir krank und erholungsbedürftig sind. Statt abends irgend welche Geselligkeit zu pflegen, die bis in die Nacht hinein dauert, sollten wir uns einmal Zeit nehmen, den Naturschlaf auszuprobieren. Haben wir uns erst einmal in den Ferien daran gewohnt, dann wird es uns vielleicht auch gelingen, an zwei oder drei Wochentagen die gesellschaftlichen Verpflichtungen abzustreifen, um die regenerierende Kraft des Naturschlafes geniessen zu können. Davon wird unser Berufs- und Gesellschaftsleben ohne weiteres Nutzen ziehen können, denn unsere Kräfte werden sich zusehends erholen. Wenn wir aber alle unsere Ferientage in die Nacht hineinziehen, um, wie es allgemein üblich ist, gesellschaftlichen Anlässen zu frönen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn uns der helle Sonnenschein bis tief in den Tag hinein verschlafen im Bett antrifft, um uns tüchtig auszulachen, auszuschelten und uns unsere guten Vorträge vor Augen zu führen. Wollen wir unsere Elemente, die doch genügend darniederliegen, wenn wir den frühen Morgen verschlafen können, wieder laden, dann kann dies nur mit Vormitternachtsschlaf erfolgreich geschehen. Eine alte Bauernregel lautet: «Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist soviel Wert wie zwei Stunden nach Mitternacht.» Es ist dies keineswegs eine Illusion, sondern eine wissenschaftlich erwiesene Tatsache, die jeder Einzelne selbst einmal ausprobieren kann, indem er sich 14 Tage umstellt. Er geht mit der Sonne zur Ruhe und steht mit der Sonne auf, um bald zu merken, wie sehr sich seine Nerven regenerieren und seine Widerstandskraft zunimmt. Versuche haben folgenden Beweis erbracht: Es geht einer acht Tage lang erst um 12 Uhr ins Bett, um zwölf volle Stunden, also bis um 12 Uhr mittags zu schlafen. Ein anderer aber schläft von 7 oder 8 Uhr abends bis 4 oder 5 Uhr morgens. Selbst wenn ein solcher 3 bis 4 Stunden weniger geschlafen hat als der andere, wird er gleichwohl frischer, kräftiger und erholter sein, denn die Vormitternachtsstunden sind erfahrungsgemäss wertvoller als die Stunden nach Mitternacht, da sie den Organismus mit Energie neu beladen, während die Zeit nach Mitternacht diese Fähigkeit nur vermindert besitzt. Der Naturschlaf ist demnach ein einfaches, gutes und billiges Heilmittel. Es braucht nichts weiteres dazu, als ein wenig guter Wille, ein wenig Aus-

dauer und Geduld und ein altes Sprichwort nennt die Geduld ja ohnedies als eine der höchsten Tugenden, bringt sie doch jede gute Sache zum Erfolg.

Der Glaube an das Gute

Das Gute war zuerst

Was? Du verlangst, dass die Menschen an das Gute glauben sollen, in einer Zeit, in der die schlimmsten Geschehnisse über die Erde gekommen sind, in einer Zeit, in der sich durch die Macht der Technik noch Schlimmeres vorbereitet? Kein Wunder, dass die Menschheit heute verschmachtet vor Furcht und Erwartung der Dinge, die da kommen mögen, ganz so, wie es das bekannte Bibelwort lange zuvor geschildert hat. Furcht aber ist ein lähmender Geselle, der einst nicht bestanden hat, damals, als alles noch sehr gut war, weil alles der weisen Allmacht des Schöpfers in vollständiger Vollkommenheit entsprungen war. Ja, staune nur, denn das Gute war zuerst und wird auch seine Priorität durchsetzen, mag es heute auch nicht danach aussehen, denn die Worte des Dichters stimmen tatsächlich, wenn er sagt: «Dies aber ist der Fluch der bösen Tat, dass sie fortwährend Böses muss gebären! Wieso also soll dieses Böse gleichwohl ein Ende nehmen können, um dem Guten Platz zu machen? Ein weiser Mann des Altertums gibt uns den Schlüssel dazu, indem er uns erklärte: «Alles hat seine Zeit, Krieg hat seine Zeit und Frieden hat seine Zeit.» Dies fordert uns auf in unsern Gedankengängen nicht die alten, ausgefahrenen Wege morscher Ueberlieferung zu betreten, indem wir uns mit jener oberflächlichen Ausflucht zu beruhigen suchen, dass es immer Kriege gegeben habe und weiterhin Kriege geben werde, dass also die Macht des Bösen stets Hand in Hand mit derjenigen des Guten schreiten werde. Das Böse aber wurde nicht geschaffen, sondern wurde aus der Freiheit des Guten geboren und konnte nachträglich nun Jahrhunderte hindurch seine Herrschaft entfalten. Durch äussere Einflüsse ist es geboren worden, so, wie es äussere Einflüsse sind, die einen Apfel am Baume faulen lassen. Diese bedingen das Verderben, denn, wenn sie nicht wirksam sein können, baut sich Zelle um Zelle zum gesunden, rothbackigen Apfel auf, der in voller Reife vom Baume geerntet werden kann. Das Gute ist zum Wohle des Menschen geschaffen worden, nicht aber das Verderbliche.

Der Zweck des Bösen

Wohl glaubt man allgemein, dass die Hand, die das Gute hervorbrachte, auch das Böse ins Dasein gerufen habe. Nicht vergebens sagt daher der Dichtermund: «Und wenn dich Leid und Weh ereilt, musst du's geduldig tragen, und glauben, dass die Wunden heilt, die Hand, die sie geschlagen!» Auch Hiob glaubte dies, sonst hätte er in seinem Unglück wohl nicht sagen können: «Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen, der Name des Herrn sei gelobt.» Wenn wir jedoch seine Lebensgeschichte näher betrachten, dann kommen wir auf den richtigen Kernpunkt, dass nämlich die finstern Mächte der Bosheit das Böse benützen, um uns Menschen den hoffnungsfrohen Glauben an das Gute zu zertrümmern. Zwar war gerade Hiob einer, bei dem diese Absicht nicht gelang. Er benahm sich gegen diesen Fallstrick wie ein wertvoller Freund, der in der Zeit der Not nicht versagt, sondern unverbrüchlich Treue hält. So wertvoll ist jeder, der im Glauben an das Gute nicht erliegt, sondern dem Bösen widersteht. Die Allgemeinheit aber spricht heute dem Bösen das Prioritätsrecht ohne weiteres zu und räumt dadurch mit dem Glauben an die absolute Daseinsberechtigung des Guten entschieden auf. Zwei Weltkriege durften bereits ihre rohste Gewalt entfachen und alles bangt vor einer dritten Entladung. Soll man da wirklich noch an die Machtenfaltung des Guten glauben können? Wird sich nicht vielmehr das