

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 3

Artikel: Der Schlaf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551618>

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

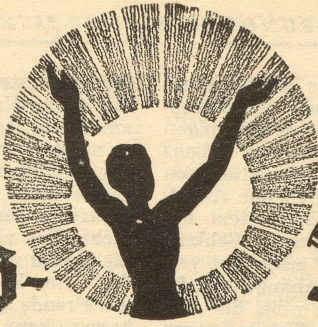
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.80 Ausland Fr. 6.—	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	---	---	---

AUS DEM INHALT: 1. Des Schlafes Segen. / 2. Der Schlaf. / 3. Eine eigenartige Wanderung. / 4. Gefährliche Uebergänge. / 5. Erdstrahlen. / 6. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung beginnender Schwermut. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Zuverlässige Hilfe bei Gallenkolik; b) «Der kleine Doktor» wird beurteilt.

Der Schlaf

Seine Beziehung zum Alltag

Bereits haben sich viele denkende Menschen, darunter auch berühmte Wissenschaftler, mit dem Problem des Schlafes befaßt, aber gleichwohl ist dieses eigenartige, geheimnisvolle Wunder noch nicht ergründet worden, wie so vieles andere, das der Schöpfer in die Natur gelegt hat. Wenn wir oft in die Nacht hinein hinter dringenden Arbeiten sitzen, können wir dabei dermassen ermüdet werden, daß uns vorkommt, wir könnten uns von der Erschöpfung nie mehr erholen. Wie erstaunt sind wir aber nach einem guten, wenn auch vielleicht kurzen Schlaf, daß unser Denkvermögen wieder frisch und neugestärkt ist. Was ist der Schlaf? Dieses Wunder zu ergründen, reizt uns immer wieder.

Oft schon habe ich Tiere beobachtet, wenn sie schlafen. Wie ausgelöst und entspannt liegen sie da, wenn sie sich wohl behütet fühlen. Wie anders aber benehmen sie sich wenn sie innerlich erregt sind. Ich erinnere mich da an einen Hund, der tags zuvor mit einer Katze eine aufregende Episode erlebt hatte. Die ganze innere Spannung und Unruhe beherrschten ihn noch im Schläfe. Er gab eigenartige Laute von sich und plötzlich begannen sich seine Beine zu bewegen, als ob er rennen würde, wiewohl er auf der Seite lag und fest schlief. Die Muskeln waren angespannt, die Unruhe schien ihn sichtlich zu plagen und der Widerhall des seelischen Erlebens beherrschte seinen ganzen Schlaf.

Auch bei Menschen konnte ich ähnliche Beobachtungen machen, weshalb ich zur Ueberzeugung kam, daß der Schlaf stark von dem abhängig ist, was wir tags zuvor oder in der jüngsten Vergangenheit erlebten. Die Tiefe des Schlafes, wie auch sein erholender und entspannender Wert werden dadurch stark beeinflusst. Im Schläfe, also im unbewußten Zustande spielt sich demnach gewissermaßen das Echo, der Widerhall von dem ab, was wir bei vollem Bewußtsein erlebten. Aufregung, Sorgen und Hast können unser ganzes Leben und Sein so stark durchdringen, daß wir nicht imstande sind, uns in Ruhe wieder zu finden, und dieser Zustand macht sich im Schläfe insofern geltend, daß er nicht so erlappend und aufbauend ist, wie er es sein könnte, wenn wir zuvor alle kraftraubenden Einflüsse abschütteln würden. Oft werden wir uns unserer innern Erregtheit gar nicht bewußt, oder es mag uns überhaupt nicht bekannt sein, daß wir durch bewußtes Entspannen und innere Gelassenheit den Schlaf äußerst günstig beeinflussen können.

Träume

«Träume sind Schäume», so sagt es der Volksmund, und es ist richtig, wenn wir uns durch Träume nicht beein-

DES SCHLAFES SEGEN

Im Winter, wenn des Tages Licht
Nur spärlich durch die Wolken bricht,
Wenn es am Abend rasch verschwindet,
Am Morgen sich erst spät einfundet,
Sitzt gerne man beim Lampenschein,
Schläft morgens in den Tag hinein. —
Doch, wenn die Vögel wieder singen,
Die Strahlen früh das All durchdringen,
Dann ändert sich des Tages Lauf,
Das Morgenlicht weckt früh uns auf.
Und diese Stund', noch unberührt,
Weiß, daß ihr unsre Lieb gebühret.
Wir legen gern in ihren Glanz
Den Frieden unsres Herzens ganz,
Denn, wenn der volle Tag erscheint,
Er sich mit Pflicht und Mühe einet
Und erst, wenn er sein Werk vollbracht,
Wenn wieder uns umfängt die Nacht,
Ist satt er von den vielen Lasten
Und möchte darum gerne rasten.
Er wirft die Bürde von sich weg,
Nimmt Abschied auf dem letzten Steg
Und läßt uns müd', erschöpft nun stehen,
Bis neu die Morgenlüfte wehen. —
Was tun? — Ein Wunder stellt sich ein,
Der Schlaf lockt uns so freundlich fein,
Daß wir in seine Arme sinken
Und ungestört die Ruhe trinken.
Das Dasein ist wie weggefeht,
Im Schlaf sich auch kein Blättchen regt,
Doch, wenn dies Wunder plötzlich endet,
Sich auch das Leben wieder wendet,
Denn neu gestärkt du wachest auf,
Beginnest froh des Tages Lauf.
So ist es gut, so war es immer,
Und kaum mit einem blassen Schimmer
Denkst du darüber einmal nach,
Weil es an Dank dir ganz gebrach. —
Wenn aber du den Schlaf als Segen
Erkannt hast auf des Lebens Wegen,
Dann gibst du auf ihn treulich acht,
Weil er dich selber gut bewacht.
Hast du ihn unachtsam verloren,
Wirst du auch nicht wie neugeboren
Dich freu'n, vom Lager aufzusteh'n,
Dann ist dein Leben nicht mehr schön. —
Drum geh dem Schlaf mit seinem Segen
Jedweden Abend froh entgegen.

flussen lassen. Andererseits geben sie uns aber oft ein treues Spiegelbild von dem, was in unserem Unterbewußtsein als geheime Wünsche und geheimes Verlangen lebt. Da im Schlaf die volle Kontrolle unseres Willens fehlt, stellt sich oft alles kunterbunt als Reaktion von dem, was wir erlebten, im Traume ein. Geheime Angst, geheimes Sehnen, näherrückende Terminarbeiten, unfertige Pläne, alles verfolgt und quält uns im Schlafe, wenn unser Leben tagsüber unruhig und aufgeregt verläuft. Eigenartige Bilder und Zusammenhänge schafft uns die Traumwelt oft, so daß es viele gibt, die ihre Träume zu deuten beginnen. Wenn wir im Traume gegen den Wind rennen, weil ein Verfolger hinter uns her ist, wenn die Macht des Windes immer mehr zunimmt, so daß wir uns nur mühsam vorwärts bewegen können, während der Verfolger immer näher und näher an uns herankommt, dann ist solches Träumen in der Regel eine Folge von Blutstauungen. Noch andere Störungen im Körperlichen, im Funktionellen und vor allem auch Unannehmlichkeiten im seelischen Empfinden können die verschiedenartigsten Träume zur Folge haben.

Innere Voraussetzungen

Wenn wir einen ruhigen, womöglich sogar traumlosen Schlaf anstreben möchten, dann müssen wir streng darauf achten, unser Leben ruhig zu gestalten. Wir müssen vor allem dafür sorgen, daß wir innerlich im Gleichgewicht bleiben. Auch wenn viel Arbeit auf uns wartet, sollten wir uns dadurch nicht beunruhigen lassen, sondern sollten durch gute Ueberlegung richtig einteilen und planen. Arbeit, die freudig erledigt wird, verschafft Genuß und ist weniger zeit- und kraftraubend. Um trotz regem Verbrauch unserer Kräfte über den Anforderungen des Tages stehen zu können, benötigen wir einen guten, tiefen und frühzeitigen Schlaf. Auch das erfolgreiche Bewältigen schwerwiegender Sorgen hängt wesentlich von einem stärkenden Schlafe ab. Wir können Sorgen, Aerger und Verdruß nicht immer von uns fern halten, aber wir können sie, wenn wir gekräftigt und gut ausgeruht sind, viel ruhiger, sachlicher, objektiver behandeln und somit eher darüber hinwegkommen. Je mehr wir den Schwingungen des Lebens ein gefestigtes inneres Gleichgewicht entgegenhalten können, umso besser werden wir auch den normalen Rhythmus beizubehalten vermögen. Wie ein geübter Flugzeuglenker die Böen geschickt und gut ausgleichen kann, so werden auch wir die Unebenheiten des Lebens besser zu bewältigen vermögen. Auch unser Schlaf wird daraus Nutzen ziehen, indem er ruhiger, entspannter, erholungsreicher wird. Ein Glied nach dem andern wird sich viel rascher entspannen können als im aufgeregten Zustande; eine Funktion nach der andern wird sich willig ausschalten lassen und die regenerierende Macht des Schlafes kann sich voll auswirken. Es ist gut, wenn wir nie vergessen, daß der Schlaf das Echo unseres bewußten Lebens ist. Rufen wir machtvoll in den Wald hinein, dann wird auch der Schall mit gleicher Kraft zurückkommen. Auch mit dem Schlaf verhält es sich so, indem sich unser erregtes Innenleben und der körperliche Raubbau in ihm geltend machen.

Vor- oder Nachmittagschlaf

Ob der Vormittagschlaf gesünder ist als der Schlaf nach Mitternacht, darüber streiten sich die Wissenschaftler eher als vernünftig denkende, natürlich beobachtende und empfindende Menschen. Wenn die Untersuchungen mit dem Encephalographen keinen Unterschied feststellen lassen, welcher Schlaf der bessere sei, ist damit noch kein Beweis erbracht, daß überhaupt kein Unterschied bestehen würde. Wer eine natürliche Lebensweise führt, hat gewiß schon längst in Erfahrung gebracht, daß er weit besser entspannen kann und morgens frischer und ausgeruhter erwacht, wenn er frühzeitig schlafen geht, also zur Zeit, da die Sonne sich neigt und noch nicht in

ihrem aufsteigenden Stadium begriffen ist. Jeder, der die ganze Nacht tätig sein muß und sich deshalb erst am Vormittag zum Schlafen niederlegen kann, weiß, daß er nicht so entspannt schlafen kann, wie ihm dies in der abnehmenden Spannungsperiode der Sonne möglich wäre. Wann diese Erfahrungstatsache auch einmal wissenschaftlich bewiesen werden kann, wissen wir heute noch nicht. Das aber steht fest, daß auch die Wissenschaft nicht alles weiß, denn was sie mit ihren Apparaten nicht festhalten kann, das besteht für sie meist gar nicht. Daß die Freude ein Heilmittel ist, das alle Funktionen verbessern kann, vermag man beispielsweise auch nicht ohne weiteres wissenschaftlich festzustellen. Höchstens können die endokrinen Drüsen darauf hinweisen. Gleichwohl aber kennt jeder die belebende und aufbauende Wirksamkeit der Freude, wenn sie auch nicht mit wissenschaftlichen Maßstäben gemessen werden kann. Da die Menschen verschieden sind, sind es auch ihre Gewohnheiten. Auch das Leben eines Landes mit seinen klimatischen Verhältnissen beeinflußt die Gewohnheiten seiner Bewohner. Wessen Vorfahren schon Generationen hindurch immer nach Mitternacht ins Bett gegangen sind, der hat sich eben daran gewöhnt, weshalb er sich in dieser Zeit erholen kann und muß, weil er dazu genötigt wird. Wird ihm aber die Möglichkeit geboten, sich umzustellen, so daß sich seine Lebensuhr in Zukunft den natürlichen Voraussetzungen anpassen kann, dann wird auch er sehr rasch den Vorteil des Naturschlafes wahrnehmen. Wenn Gott eine andere Einteilung für uns als gut erachtet hätte, dann hätte er bestimmt auch die Lichtverhältnisse anders geregelt. Sobald aber die Sonne aufgeht, ist auch die Zeit da, unsere Augen zu öffnen, und wenn sie verschwindet, sollten wir ihrer Weisung gehorchend, sie auch wieder schließen. Wenn wir Menschen uns künstliches Licht geschaffen haben und nun andere Voraussetzungen erfüllen können, beweist dies noch lange nicht, daß dies zugleich auch besser und gesünder für uns wäre. Von einem gewissen Gesichtspunkte aus gesehen, mag es praktischer und zweckdienlicher für uns sein, aber diese Vorzüge bergen auch die Gefahr größerer Ausbeute und vermehrter Ruhelosigkeit in sich. Schonungsvoller aber wird auf alle Fälle der Naturschlaf für uns Menschen sein und kann deshalb auch als die allergünstigste Vorkehrung gewertet werden. Wer dem Naturschlaf Beachtung schenkt, wird viel leistungsfähiger, viel arbeitsfreudiger sein, als es der zivilisierte Mensch trotz seinen praktischen Einrichtungen zu sein vermag.

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit ist eine üble Folge verkehrter Lebensweise. Wenn wir den Schlaf durch allerlei Pillen, Medikamente und Tabletten erzwingen wollen, werden wir uns dadurch nur erneuten Schaden zufügen. Um das kostbare Gut eines ungestörten Schlafes wieder zurückholen zu können, müssen wir unser Leben umstellen. Unsere letzte Mahlzeit sollten wir möglichst früh einnehmen, und sie sollte aus leichtverdaulichen Speisen bestehen. Wir müssen ferner die geschäftige Welt vergessen, die Aufregungen des Tages von uns schütteln und ruhige Schwingungen in uns einziehen lassen. Wenn wir die Natur auf uns einwirken lassen, wird ein ruhiger Spaziergang mit dem Einatmen frischer Luft entspannend auf uns einwirken. Auch geistige Nahrung, die aufbaut, ein geistiger Gedankenaustausch, der uns lebenswerte Ziele vor Augen führt, wird uns behilflich sein, dem Tag eine ruhige Wendung zu geben. Dies alles und noch vieles andere ist dazu angetan, den Schlaf statt zu verschrecken, freundlich zu Gaste zu laden. Diese Lösung ist bestimmt befriedigender, wenn sie auch etwas beschwerlicher erscheinen mag, als es das Schlucken raschwirkender Medikamente ist. Sie mögen wirken und den Schlaf herbeiführen, aber sie verschaffen uns keine Erholung und wahre Entspannung. Sie fordern im Ge-

genteil ihren Tribut und dieser kann so hart sein, daß wir trotz der Einnahme von Medikamenten mit der Zeit überhaupt nicht mehr schlafen können. Dadurch gelangen wir in einen höchst unglücklichen Zustand, der das Leben unerträglich gestalten kann. Wohl beschafft uns auch die Natur gewisse Beruhigungsmittel, die nervenstärkend sind und den Schlaf günstig beeinflussen können, aber Hand in Hand damit werden wir auch eine natürliche Lebensweise einschalten müssen, um den gewünschten Erfolg erzielen zu können.

Wenn der Volksmund den Spruch geprägt hat: «Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekitzen», dann hat er nicht unrecht damit, denn das Bewußtsein treuer Pflichterfüllung schafft auch die richtige, gute Voraussetzung für die erholungsreichen Stunden der Nacht. Wenn uns die Hetze des heutigen Lebens mit seinen vielen Ansprüchen und Forderungen nicht ergreifen kann, um uns in schwierige Lagen hineinzuführen, dann bleiben wir auch Herr über unsere Lebensführung und können dadurch unseren Schlaf auf eine richtige, gesicherte Grundlage betten.

Eine eigenartige Wanderung

Vom Munde bis zu den Darmschlingen

Unsere tägliche Nahrung unternimmt vom Munde bis zu den Darmschlingen eine interessante Wanderung, ohne daß wir uns darum zu kümmern und zu sorgen brauchen. So kommt es, daß die wenigsten von uns in Gedanken je einmal diese Reise verfolgt haben. Erst, wenn unsere Organe irgend eine Störung melden, merken wir, wie unschätzbar ihre treue, gewissenhafte Pflichterfüllung für uns ist, und wir beginnen uns etwas mehr um ihre Aufgaben und Gesunderhaltung zu kümmern.

Wenn wir nun einmal unsere Nahrung auf ihrer Wanderung begleiten wollen, werden wir uns zuerst mit der Aufgabe der Speicheldrüsen vertraut machen müssen. In der Regel kennen wir diese nicht genau, denn alles, was sich ohne unser bewußtes Mitwirken in unserem Körper abspielt, beachten wir wenig oder gar nicht. Was mag also einem Stücklein Flockenbrot auf seinem Laufe durch die verschiedenen Verdauungswerkzeuge unseres Körpers hindurch begegnen? Zuerst werden ihm die Zähne durch tüchtiges Kauen zusetzen, damit aus ihm ein angenehm süßer Speisebrei werde, der leicht durch die Speiseröhre den Hals hinuntergleiten kann. Durch das rege Kauen werden auch die Speicheldrüsen sofort in Tätigkeit versetzt und zwar bei der Verdauung von Brot vorwiegend die Ohrspeicheldrüsen. Wo diese sitzen, wissen alle jene, die einmal in der Kindheit an Mumpf erkrankt sind. Kaum konnten sie damals mehr aus den Augen schauen, so dick geschwollen wurde der Kopf infolge dieser Erkrankung, die eine Entzündung der beiden Ohrspeicheldrüsen ist. Wenn nun jemand Fleisch ißt, dann setzt sich nicht die Ohrspeicheldrüse in Tätigkeit, um ihren Speichelsaft abzusondern, sondern die Unterzungspeicheldrüse, deren Speichel zähflüssig und schleimig ist und sich daher von dem wässerigen Speichel der Ohrspeicheldrüse wesentlich unterscheidet. Wenn wir beispielsweise mit unserem Speichel Briefmarken anfeuchten, dann muß der Speichel gemischt sein, damit sich der Leim besser lösen und klebfähig werden kann. Einen solch gemischten, wässrig-schleimigen Speichel sondern die beiden Unterkieferspeicheldrüsen ab.

Die Aufgabe der Mundspeicheldrüsen

Alle Ausscheidungen der Mundspeicheldrüsen sind alkalisch, doch sind sie in ihrer Zusammensetzung je nach der zu verarbeitenden Nahrung voneinander verschieden. Schon allein der Geruch einer Speise genügt der Speicheldrüse als Appell, den Speichel richtig zusammenzusetzen. Sogar schon die bloße Vorstellung eines feinen Menues kann die Speicheldrüse dermaßen an-

regen, daß sich der Speichel im Munde sammelt, bereit, seine Vorverdauungsarbeit gewissenhaft durchzuführen. Nicht vergebens heißt es im Volksmund, das Wasser sei einem im Munde zusammengelaufen. Je nach der Vorstellung, die eine Speise in uns weckt, je nach dem Duft, den sie verbreitet, beginnen die Speicheldrüsen zu arbeiten, denn sie passen sich der Nahrung genau an, was bestimmt als kleines, erstaunliches Wunder bezeichnet werden kann. Wenn wir mittags mit hungrigem Magen an einer Hotelküche vorbeigehen, in der Fleisch auf dem Grillrost gebraten wird, dann beginnen durch den bloßen Geruch, der aus dem geöffneten Fenster entweicht, unsere Unterzungspeicheldrüsen, womöglich auch noch die Unterkieferspeicheldrüsen ihren Speichel abzusondern. Spazieren wir aber an einem Früchtestand vorbei, bei dem es nach frischen Orangen duftet, oder kommen wir an einem Bäckerladen vorüber, in dem frische Brötchen zum Verkaufe bereit liegen, dann wird das Wasser, das uns dieserhalb im Munde zusammenläuft, von den Ohrspeicheldrüsen stammen. Wenn wir etwas Saures essen, dann wird der alkalische Speichel neutralisierend wirken. Frischgepreßter Zitronensaft verliert an Säure, wenn wir ihn gut einspeicheln, und er wird uns beim Schlucken im Halse weder kratzen noch beißen, wie dies der Fall ist, wenn wir ihn uneingespeichelt schlucken. Der Speichel kann Fett lösen und emulgieren. Wenn wir ein Stück Flockenbrot, das wir mit Butter oder Nussa bestrichen haben, tüchtig kauen und gut durchspeicheln, dann wird das Fett emulgiert, also in kleine Teilchen zerlegt, wie dies auch bei der Milch der Fall ist.

Es ist äußerst interessant, wahrnehmen zu können, daß der Speichel auch eine entgiftende Wirkung besitzt. Während einer Hungersnot in Afrika assen die Eingeborenen giftige Wurzeln, weil ihnen die darin enthaltene Stärke als Nahrung dienen mußte. Durch übermäßig gutes Kauen wurde das Gift unschädlich gemacht, da es durch das gute Einspeicheln neutralisiert und somit unwirksam gemacht werden konnte. Die Eingeborenen deuten zwar einen solchen Vorgang anders, denn sie behaupten, daß böse Geister in den Wurzeln stecken, die durch das gute Kauen hinaus befördert werden können. Immerhin zeigt dieses Geschehnis, daß gründliches Einspeicheln von ganz großer Wichtigkeit ist. Das ist auch der Grund, warum man von der altväterlichen Gewohnheit, sich Brot in den Milchkaffee zu brocken, lassen sollte, denn eingeweichtes Brot enthebt die Speicheldrüsen ihrer so wichtigen, gesundheitsfördernden Arbeit. Auch Schnellesser sollten sich nicht beklagen, wenn sie magenleidend werden und sich immer mit Verdauungsstörungen herum plagen müssen. Es ist auch nicht zu empfehlen, sich während dem Essen aufregende Radio-nachrichten anzuhören oder die neuesten Zeitungsberichte zu lesen, während man die Speisen hastig in den Mund schoppt, um sie ungenügend gekaut, zu schlucken. Kein Wunder, wenn der Geist der aufregenden, politischen Nachrichten auf den Leser übergeht, so daß er nicht gewahr wird, mit welcher gesundheitsschädigenden Unruhe er sein Essen verschlingt.

Wer nun aber seine tägliche Nahrung stets gut einspeichelt, der schon seinen Magen wesentlich, denn durch gutes Kauen ist die notwendige Vorverdauung im Munde gewährleistet. Sobald der auf diese Weise gut vorbereitete Speisebrei in den Magen gelangt, öffnen sich in ihm viele Hähnchen, worauf Pepsin, verdünnte Salzsäure nebst etwas Labferment ausgeschieden wird. Nun wird der Speisebrei mit diesen sauren Elementen durchdrungen, wobei es überaus interessant ist, zu erkennen, daß die Salzsäure nur beim Vorhandensein von Pepsin aktiv ist, und daß andererseits das Pepsin nur angreift, wenn sich genügend Salzsäure vorfindet. Ein besseres Bild von einer guten Zusammenarbeit kann man sich nicht leicht vorstellen. So mag es in einer guten Ehe sein, in der sich jedes in der vollen Kraft aktiv entfalten kann, wenn das andere auch dabei mitwirkt.