

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 2

Artikel: Die Heilkraft der Stille
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969107>

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>

Luft. In Industriestädten sind noch andere ungünstige Einflüsse zu gewärtigen. Wer aber in günstigerer Lage wohnt, sollte bei geheiztem Schlafzimmer auch während der Nacht stets durch ein kleines, geöffnetes Fensterchen für die notwendige Lüfterneuerung sorgen. Allfällige Zugluft kann durch die Vorhänge verhindert werden. Verbrauchte Luft im Schlafzimmer stört den normalen Gasaustausch und lässt den Schlaf infolgedessen nicht zur Erholung werden. Kein Wunder, wenn man morgens nicht frisch erwacht!

Müssen wir schon darauf bedacht sein, die Bettwäsche viel zu erneuern, sollten wir auch nicht ausser acht lassen, dass wir den Körper täglich durch Wasseranwendungen rein halten. Nie sollten wir uns mit schweissbeladenem Körper zur Ruhe begeben, sondern ihn erst durch eine Dusche oder mindestens durch Ganzwaschung von aller Unreinigkeit befreien. Schwitzen ist gesund, weil damit auch Giftstoffe aus dem Körper geschafft werden, was anderseits aber auch eine gründliche Waschung bedingt, denn eingetrockneter Schweiß lässt die Poren nicht frei atmen und die Giftstoffe haften immer noch an der Haut. Also gehört zur Hygiene des Schlafes auch ein gut gereinigter Körper.

Ein weiterer Punkt liegt in der Mässigkeit des Essens. Wer natürlich eingestellt ist, liebt nachts kein schweres Essen. Er begnügt sich mit möglichst wenig und gut verdaulicher Nahrung, was ihm unwillkürlich zu einem besseren Schlaf verhilft. Dies wird auch der Fall sein, wenn man beachtet, dass das Nachtessen möglichst früh, also nicht spät in der Nacht erfolgt.

Wer seine schlechte Blutzirkulation nicht auf natürliche Weise beheben kann, mag

mit einem Bettwärmer oder mit einer Bettflasche nachhelfen. Besser aber wäre es, man würde kalte Füsse durch ein Fussbad oder gar durch Wechselbäder zu beheben suchen. Auch warme Duschen oder Vollbäder sind günstig, wenn sich der Körper zu sehr abgekühlt hat und aus dem Frösteln nicht herauskommt. Bei schlechter Blutzirkulation sollte man nie mit kalten Füssen zu Bette gehen, da man dadurch oft stundenlang wachgehalten werden kann. Man scheue in solchem Falle also die Mühe warmer Wasseranwendung nicht.

Schlafmittel sind die schlechteste Hilfe, denn sie heilen die Schlaflosigkeit nicht, es sei denn, es handle sich um giftfreie Naturmittel. Wer sich nicht nach den Naturgesetzen richtet, um seinen Schlaf zu hegen und zu pflegen, der kann sich durch ständige Einnahme von Schlafmitteln nur zum Sklaven der Chemie machen.

Hygiene des Schlafes heisst auch zu lernen, frühzeitig zu Bett zu gehen und in der unberührten Morgenfrühe aufzustehen. Statt laute Musikdarbietungen mag leise, harmonische Musik einschläfernd wirken, und an Stelle von aufregender Fernsehunterhaltung wird uns auferbauende Lektüre beruhigen. Auch stilles Nachdenken über den tieferen Sinn des Lebens und über unser Verhältnis zum göttlichen Sein und Wirken wird uns von den krankhaften Schwingungen unseres Zeitgeschehens befreien und zur notwendigen Entspannung verhelfen.

So besteht denn die Hygiene des Schlafes aus vielen kleinen Notwendigkeiten, denen man gebührende Beachtung schenken sollte, bevor man beim Arzt vorspricht, denn in der Regel bergen sie die gesuchte Hilfe bereits in sich.

Die Heilkraft der Stille

Hast du schon darüber nachgedacht, dass in der Stille, der ungestörten Ruhe eine grosse Heilkraft für dich verborgen liegt? Hast du sie gar schon kennengelernt und dich vor dem Lärm zu ihr geflüchtet, oder

fürchtest du dich vor ihr? Es gibt tatsächlich Menschen, die die Stille, die Einsamkeit und das Alleinsein fürchten. Sie sind nicht gewohnt, darin Zuflucht und Erholung zu finden. Ob er sie auch verzehren

mag, sie brauchen den Lärm, das unstete Hasten und Jagen, die fiebernde Unruhe, die sie zu keiner Besinnung kommen lässt. Sie fliehen von der Stille, der neuen, kostenlosen Heilkraft, der sie doch soviel verdanken könnten, würden sie sich ihr anvertrauen. Aber sie kennen sie nicht, und streift sie an ihnen vorbei, dann treten sie rasch ins lärmende Treiben unserer Zeit, um darin unterzugehen und die wundersame Erholung der Stille missvertraulich an sich vorbeigehen zu lassen. Eigenartig, dass gerade jene Menschen, die die Stille als Heilmittel dringend nötig hätten, vielfach vor ihr zurückschrecken.

Wo sie zu finden ist

In gewissen Gegenden und Ländern ist sie ja auch kaum mehr zu finden oder aber nur an solch unheimlich verlassenem Orten, dass sie selbst jenen erschreckt, der sie liebt. Aber da, wo sie noch in ihrer ganzen Schönheit wirken kann, sollte man sie als wunderbare Medizin benutzen und sie nicht unbemerkt zur Seite schieben. Wer sie noch nicht kennt, sollte sich nicht vor ihr verschliessen, sondern sie sich zeigen lassen. Es gibt besonders zur Winterszeit Gelegenheiten, mit ihr bekanntzuwerden. Vielleicht bist du gestern abend allein nach Hause gekommen. Es war eine wunderbare Mondscheinnacht. Die Sträucher glitzerten in ihrem zarten Rauhreifgewand im hellen Licht des Mondes. Auch der Schnee unter deinen Füßen funkelte, und in der grossen Stille, die dich umgab, empfandest du deine eigenen knirschenden Schritte fast als Lärm. Unwillkürlich bliebst du stehen, um die Stille und die kristallene Pracht noch eindringlicher auf dich einwirken zu lassen. Du hattest das Empfinden, in einer anderen Welt zu sein. Kein Ton störte die bezaubernde Ruhe. Hattest du zuvor je wahrgenommen, wie wunderschön die Birken in ihrem kristallinen Winterkleide sind? Es kommt dir vor, du habest sie noch nie gesehen! —

An wievielen Gaben der Natur bist du doch schon achtlos vorbeigegangen! Auch in deinem Garten glitzert es überall. Im-

mer schöner erscheint dir die Pracht, immer tiefer dringt die Stille in dich ein. Unwillkürlich blickst du zum Himmel auf. Du weisst, dass die Milchstrasse über dir Millionen und Abermillionen Sonnensysteme in sich birgt. Welch ein gewaltiges, stilles, schweigendes Wunder! — Hast du schon darüber nachgedacht, wie lange die funkelnden Sterne bereits da oben stehen? Millionen, Milliarden von Jahren leuchten sie in ihrer schweigsamen Stille. Was bist du dagegen? Während deiner zwanzig, dreissig, vierzig, fünfzig Lebensjahre hat sich unter ihnen dein kleines Dasein abgewickelt, und du hast sie noch nie so einzigartig still, so erhaben schön gesehen! Langsam fängst du an, über den Sinn des Lebens nachzudenken, und fragst dich, ob du ihn erfüllt, ob du ihn überhaupt erkannt und voll erfasst hast? Vielleicht liessest du dich bis anhin nur von dem fernen, lärmenden Strom der Zeit erfassen und treiben? Du fühlst dich irgendwie geschwächt, womöglich sogar krank, und fragst dich, ob der Lärm, die Hast, die Ruhelosigkeit dazu beitrugen? Hat das Kranksein überhaupt einen Sinn, und entspricht es dem Zweck des Lebens? Irgend etwas sträubt sich in dir, krank zu sein. Hat sich nicht auch einmal ein Mann des Altertums davor gesträubt und an einem sinnvollen Wert der Krankheit gezweifelt? Langsam betrittst du dein Zimmer, immer noch mit dem gleichen Gedanken beschäftigt, und unwillkürlich greift deine Hand im Bücherschrank nach jenem Buch, das dir über Hiob und seine leidvolle Krankheitszeit Aufschluss erteilt. Auch in deinem Zimmer ist es still. Nichts stört dein Nachdenken, und du erkennst, dass dieser Mann erst recht in seinen leidensvollen Tagen Gott seine treue Hingabe beweisen konnte. Wieder stellst du das Buch an seinen Platz zurück und betrachtest eingehend die Bilder deiner Vorfahren, die von den Wänden deines Zimmers auf dich herniederblicken. Schon jahrelang kannst du sie täglich betrachten, aber noch nie ist dir ihr ruhiger Blick so aufgefallen wie heute. Du weisst, dass damals die Zeiten noch stiller waren,

wenn sich auch die Menschen jener Tage den Erfolg mit harter Arbeit abringen mussten. Aber eben, ein leichtes Leben ist meist nicht erfolgreich. Unwillkürlich sinnst du über jene ruhigeren Zeiten nach. Du hast sie noch kennengelernt, aber dann stürzte sich die Menschheit in Kriege und viele unheilvolle Begehren, und aus war es mit der Ruhe. Wie einen Feind betrachtetest du den Radio in der Ecke des Zimmers. Ist er nicht ein Lärmmacher, drängt er dir nicht fremde Gedanken auf und raubt dir deine Stille? — Und erst der Fernsehapparat! Seit du ihm Einlass gewährt hast, steht er wie ein Eindringling, wie etwas Böses in deinem Raum, um dir Zeit und Ruhe zu rauben und all die vielen unheilvollen Begebenheiten der Welt an dir vorbeiziehen zu lassen. Wie gut haben es jene, die sich nicht an ihn gewöhnt haben! Doch auch dein Raum ist still und ruhig, wenn du seinem weltlichen Getriebe keinen Eingang bei dir gewährst.

Erwachende Dankbarkeit

Müde gehst du hinüber in dein Schlafzimmer. Da steht dein Bett. Draussen ist es kalt, doch du hast ein Dach über deinem Kopf und besitzt noch so viel anderes, das manche Menschen entbehren müssen.

Unwillkürlich erinnerst du dich der vielen Bilder, die du schon vom Leben beraubter Flüchtlinge gesehen hast. Wie gut hast du es immer noch. Was willst du trauern? Wieviele müssen ohne Bett, ohne eigenes Zimmer leben. Arme, zusammengedrängte Menschen, die irgendwo in der Welt frieren und sich ängstigen, die hungern und keinen Ausweg sehen, kommen dir in den Sinn, und du wirst still und dankbar für alles, was du besitzt, denn es ist nicht selbstverständlich. Ja, sogar die Luft, die du einatmest, erscheint dir dankenswert, und so auch die Stille, die dich umgibt. Du fühlst, wie dich diese Dankbarkeit mit wärmender Freudigkeit erfüllt, und gehst zufrieden zu Bett. Noch sind deine Angehörigen nicht da und können nicht wissen, was dich in deinem Inneren bewegt. Du ziehst eine Decke über dich und denkst über vieles nach. Plötzlich wirst du dir der Ruhe, der Stille und des Alleinseins bewusst und schläfst ein. Schon lange war dein Schlaf nicht mehr so gut und erholungsreich wie nach dem Genuss der Stille, des Alleinseins und der Dankbarkeit. Würden wir all die heilsamen Kräfte, die uns unbemerkt zur Verfügung stehen, erkennen und benützen, dann würde sich selbst unsere aufreibende Zeit erträglicher gestalten.

Neu-Eröffnung

(nach Total-Umbau)

LINDENHOF-Apotheke

Dr. E. Brum-Antonioli . Rennweg 46 . 8021 Zürich

Vom 23. Februar bis 27. Februar 1965 erhält jeder Kunde eine recht hübsche Aufmerksamkeit.

Wir sind das Fachgeschäft für alle natürlichen, pflanzlichen, homöopathischen und biochemischen Mitteln.

Depot von A. Vogels Bioforce Präparaten

Prompter Versand !

Gut beraten — prompt bedient !