

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 7

Artikel: Können Medikamente den Schlaf ersetzen?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553011>

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>

ser als sie es früher gewesen sind. Es kann daher vorkommen, dass wir aus unseren Ferien eine Dysenterie mit nach Hause bringen oder gar von Amöben begleitet werden. Dies ist leider keine Seltenheit mehr, weshalb es dringend geboten ist, vorzubeugen, weil das Heilen oft sehr viele Schwierigkeiten mit sich bringt. Vorsichtshalber sollte man daher Papayasan in die Ferien mitnehmen, damit man nach jeder Mahlzeit 2 Tabletten einnehmen kann, denn diese Massnahme unterstützt die Vorverdauung, bekämpft Gärungen und gleichzeitig auch die Amöben, solange sich diese im Darne befinden. Eine gute Hilfe gegen diese Schmarotzer ist auch der Rohgenuss von Ananas, besonders, wenn es sich um frisch eingeschleppte Amöben handelt. Ananas enthält nämlich eine laugenhaft wirkende Substanz, die den Amöben nicht zusagt. Auch Milchsäure in Form von Bioferment kann uns oft vor Bakterieninfektionen bewahren. Es kräftigt gleichzeitig die eigene

Darmflora.

Im Grunde genommen sind sämtliche Vorsichtsmassnahmen, die wir beachten sollten, einfacher Art und fordern keine grosse Mühe von uns. Da wir uns in der Regel in den Ferien aber überhaupt nichts aufbürden möchten, sind wir oft zu bequem, uns der gegebenen Ratschläge zu bedienen. Manche sträuben sich gegen jeglichen Zwang. Leider sind aber die Verhältnisse, in denen wir leben, nicht vollkommen, und wir müssen die bestehenden Gefahren unbedingt kennen, wenn wir die Gewähr haben wollen, vollen Nutzen aus der Ferienzeit schöpfen zu können. Wir ziehen sicher nicht nur aus, um unsere Abenteuerlust zu befriedigen, sondern doch zuallererst, um leistungsfähiger zu werden, damit uns nachträglich die Arbeit nicht mehr so viel Mühe und Anstrengung bereitet, sondern kraftvoll mit Schwung bewältigt werden kann. Das wird uns das Leben um vieles erleichtern.

Können Medikamente den Schlaf ersetzen?

Der Materialverbrauch unseres Körpers ist je nach seinem Naturell, seiner Betätigung und dem Klima, in dem er sich aufhält, etwas verschieden. Aus den gleichen Gründen ist auch das Schlafbedürfnis der einzelnen Menschen verschieden gross. Einige benötigen 8 bis 10 Stunden Schlaf, während andere bereits schon mit 4 Stunden auskommen. Kinder brauchen mehr Schlaf als Erwachsene und Greise halten es in der Regel wieder mit den Kindern, was das Schlafbedürfnis anbetrifft, während das Nahrungsbedürfnis bei zunehmendem Alter und dementsprechender Tätigkeitsabnahme bescheidener wird. Menschen mit starkem Tätigkeitsdrang mögen glauben, den Schlaf durch Medikamente ersetzen zu können, aber ihre Rechnung ist gefehlt und unterliegt entschieden einer Täuschung. Wohl gibt es Möglichkeiten, die augenblickliche Müdigkeit zu überbrücken, ohne dabei die natürlichste Hilfe, den Schlaf in Anspruch zu nehmen. Kräftigungstabletten, ein star-

ker Kaffee, wie noch andere Anregungs- oder Aufpeitschmittel mögen für kurze Zeit über den Krätemangel hinwegtäuschen; wenn wir solche Gepflogenheiten jedoch zur Gewohnheit werden lassen, dann rächt sich unser Körper durch die Abnahme von Geduld und Nervenkraft. Macht sich der Mangel in grösserem Masse bemerkbar, dann sinkt auch die Widerstandskraft und die Abwehrmöglichkeit gegenüber Krankheiten, vor allem gegen jene infektiöser Art. Oft ist der Mangel an Schlaf mit einem sogenannten übernächtigten Zustand einem Pfortner gleich, der das Eingangstor willig öffnet. Das hat im erwähnten Fall zur Folge, dass Bakterien widerstandslos Einlass erlangen. Dies bedeutet für den Körper entschieden eine Schwächung der Widerstandskraft, denn nun können sich Erkältungen, Katarrhe, ja sogar Viruskrankheiten einstellen und entwickeln, was bei Berücksichtigung des Schlafbedürfnisses nicht möglich gewesen wäre.

Der Schlaf als Heilfaktor

Oft wäre ein Medikament überhaupt nicht nötig, wenn man sich bei grosser Ermüdung einfach einmal die Zeit nehmen würde, gründlich auszuschlafen. Bei allzu überbelasteten Nerven und seelischen Gleichgewichtsstörungen kann sogar eine Schlafkur, die man künstlich erwirkt, gute Erfolge zeitigen. Eines der besten Kurmittel während den Ferien ist frühes Aufstehen und zeitiges Zubettegehen. Wer daher mit den Hühnern aufsteht und sich wie sie beim Eindunkeln zur Ruhe begibt, leistet seinen Nerven die besten Dienste, weil sie sich dadurch wunderbar regenerieren können. Durch eine solche Kur erreicht man mehr als mit entsprechendem Essen und Trinken. Um ruhig schlafen zu können, muss man abends aufregende Eindrücke, wie sie durch Kinodarbietungen, durch das Fernsehen und anderes mehr auf uns einströmen können, meiden. Selbst allzu spannende Literatur kann uns zu sehr gefangen nehmen und die Erregung im Unterbewusstsein fördern. Im Schlaf werden sich alle diese Erlebnisse bemerkbar machen, indem sie weiter-schwingen und uns nicht zur notwendigen Ruhe kommen lassen. Dieser Umstand hat alsdann begreiflicherweise auch keine Regeneration der Nervenkraft zur Folge. Durch vernünftige Einstellung können wir schon unseren Zustand ohne Medikamente heben. Wir können ihn aber auch durch natürliche, einfache und völlig harmlose Hilfsmittel noch wesentlich mehr unterstützen, so dass der Schlaf ruhiger und wieder erholungsreicher werden kann. Sehr bewährt hat sich in solchem Falle der frische Saft von blühendem, biologisch gezogenem Hafer, bekannt unter seinem lateinischen Namen *Avena sativa*. Er hilft Kindern und Erwachsenen als Beruhigungsmittel und ist zugleich eine Nervennahrung. In Verbindung mit Ginseng, dem koreanischen Wurzelextrakt, nennt sich das Mittel *Ginsavena*. Für Menschen, die überaus nervös sind, wirkt es sich infolge der erwähnten Beigabe von Ginseng besonders stärkend aus.

Der Schlaf ist tatsächlich ein Wunder und Geschenk der Natur, das vor allem jener, der trotz grosser Müdigkeit den Schlaf nicht mehr finden kann, vollaufschätzen lernt. Wer einem solchen Zustand unterworfen ist, sollte unbedingt der Ursache nachgehen, und oftmals wird er finden, dass er sich nicht bemühte, den eingetretenen Schlafmangel auf natürliche Weise aufzuheben. Bequemlichkeits halber mag er zu chemischen Schlafmitteln gegriffen haben, was mit der Zeit zu grossem Missbrauch führen kann, denn wenn die anfangs erhoffte Wirkung nicht andauert, muss man zu immer stärkeren Präparaten greifen, bis auch diese nicht mehr zu helfen vermögen. Sobald unser Schlaf unruhig wird, auch wenn man schwer hat einzuschlafen, sollte man auf die erwähnte, natürliche Weise versuchen, sich dieses unbezahlbare Geschenk wieder zu erobern. Wacht man nachts auf, ohne den Schlaf wieder finden zu können, dann prüfe man den allgemeinen Gesundheitszustand und Sorge für natürliche Abhilfe, wenn irgendein Organ versagt. Diese Prüfung ist notwendig, denn der Schlaf kann uns wie der Schmerz Gefahren anzeigen, unter denen wir bereits zu leiden beginnen. Sind wir wachsam, dann können wir diese rasch auf natürliche Weise beheben, sind wir jedoch achtlos und greifen wir, um augenblicklich Ruhe zu haben, zu starken Mitteln, dann verschlimmern wir unseren Zustand mehr und mehr, bis wir ihm eben leider nicht mehr beikommen können. Seien wir also auf der Hut vor solch verkehrter Einstellung und Handlungsweise.

Wer glaubt, nicht frühzeitig schlafen zu können, und sich damit entschuldigt, dass er eben ein Nachtmensch sei, der abends arbeiten könne und daher in den Morgen hineinschlafen müsse, der sollte gleichwohl einmal versuchen, frühzeitig aufzustehen, eine Dusche zu nehmen, erst heiss, dann kalt, damit er richtig erwacht, und nach einigen Tagen wird er dadurch den verkehrten Rhythmus umstellen können. Wenn sich nun der Schlaf abends naturgemäss wieder meldet, dann muss

man seine Forderung gehorsamst und rasch beachten, damit man das Erreichte nicht erneut einbüßen muss. Sollte ein Erwachsener nicht so viel Willen und Geduld aufbringen können, um mit genügend Ausdauer seinem Körper, der in der Regel folgsam ist, wenn man seine natur-

gemässen Rechte beachtet, wieder zu einem gesunden, ruhigen Schlaf zu verhelfen? Es mag mit Mühe verbunden sein, aber der Erfolg ist eine erstrebenswerte Belohnung, denn ein guter Schlaf fördert die Leistungsfähigkeit und diese erleichtert und verschönert den Alltag.

Vogelstimmen beeinflussen uns

Es ist zwar eine Frage, ob in unserer Zeit der Hast und des Lärmens Vogelstimmen überhaupt noch Beachtung finden, denn die allgemeine Entwicklung der letzten Jahrzehnte brachte es mit sich, dass viele Menschenherzen für die Feinheiten der Natur unempfindlich wurden. Früher gehörte es jedoch selbst in den Mauern einer Stadt zum schätzenswertesten Erlebnis des Tages, wenn in der Morgenfrühe, zur Mittagszeit oder vor dem Eindunkeln vom Dachgiebel eines Hauses her der melodische Gesang einer Amsel erscholl. So konnte nur ein dankerfülltes Herz jubilieren, und nur feine Ohren und ein Sinn für alles wirklich Schöne genossen das schlichte Konzert wie ein wertvolles Geschenk, das die Seele über die Widerwärtigkeiten des Alltags emporhob. Selbst das beglückende, zirpende Gejubilieren der Schwalben, die beim abendlichen Mückenfang in beschwingtem Flug aneinander vorüberglitten, als ob sie sich im gegenseitigen Fangspiel vergnügten, wirkte sich belebend auf das Gemüt aus.

All die vielen Waldlieder, die vom Vogelgesang erzählten, zeigen deutlich, wie man einst die frohen Frühlingssänger bewertete. Noch fand damals der Reiz keine Veranlassung übersteigert zu werden, um in krankhafte Bedürfnisse auszuarten, weshalb man das Zusammenklingen verschiedener Vogelstimmen dankbar als Konzert genoss. — Diese Wertschätzung ist allmählich verschwunden, denn der tägliche Radioempfang übersättigte die Ansprüche immer mehr und verdrängte sogar das Bedürfnis, selbst zu singen, während früher kein Tag verging, ohne dass man während der Arbeit vergnügt für sich alleine sang oder am Feierabend

gemeinsam singend eine schöne Stunde der Entspannung erlebte, denn man kannte viele Lieder. Heute scheinen selbst die frohen Wanderlieder in Vergessenheit geraten zu sein, was zwar nicht sehr verwunderlich ist, erzählte uns doch erst kürzlich die Inhaberin einer Jugendherberge, dass die Jugend, die sich bei ihnen einfinde, nur noch ganz selten wandere, ja, dass selbst der Wanderleiterkurs während seines Aufenthaltes nur noch eine einzige Wanderung unternommen habe. — Auch das ist zwar nicht sehr erstaunlich, wandeln sich heute doch die meisten Wanderwege in Autosträsschen um, und damit sie nicht mehr Staub aufwirbeln, werden sie ganz einfach geteert. So heisst es überall entweder oder, wandern oder autofahren, ein Lied aus Herzenslust oder wahllose Radiomusik. Vor einiger Zeit trafen wir mit einer singenden Schulklasse zusammen. Sie wurde vom Zug irgendwohin getragen, so hatten die Schüler Musse zu singen, aber keines der fröhlichen Lieder unseres Landes, die belebend den inneren Frohsinn widerspiegeln, tönnte uns entgegen. Diese heranwachsende Jugend kannte nur, was ihr der Radio darbot, fremdländische, teilweise melancholische Melodien mit einem harten Rhythmus der Auflehnung, nicht aber mit frohmütiger Zufriedenheit, wie man dies von einem Lied erwarten sollte.

Die Vogelsprache wandelt sich nicht

Während sich bei uns in den letzten Jahrzehnten alles verändert hat, blieb bei der Vogelwelt alles gleich mit Ausnahme der Änderungen, die wir Menschen ihr auferlegt haben. Viele der beschwingten Sänger müssen leider oftmals ihr Leben las-