

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

Artikel: Ein Königreich für eine Mütze voll Schlaf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558196>

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: 28.05.2025

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

Ein Königreich für eine Mütze voll Schlaf

Einfach nicht einschlafen können: Selbst wenn alle Schafe gezählt, wenn sie gestreichelt, geschoren und danach ein paar hundertmal kräftig getreten worden sind – einfach nicht ein- und schon gar nicht durchschlafen können: Das ist die reine Qual. Jeder dritte Erwachsene leidet irgendwann einmal unter Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit. Die Ursachen sind vielfältig, und Vorbeugen ist besser als Nachtwandeln.



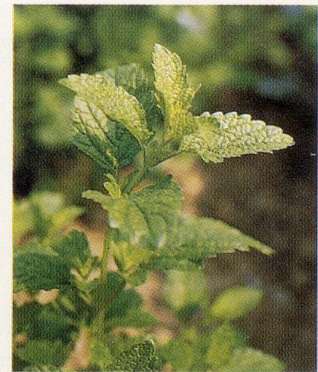
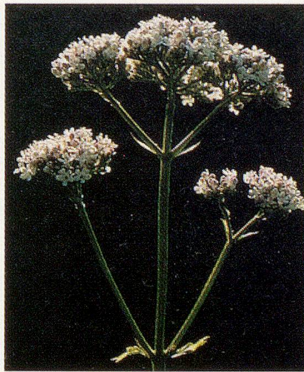
Sich eine Mütze voll Schlaf überziehen? Keine einfache Sache, wenn Krisen, Depressionen, Stress und Sorgen auf die Seele drücken.

Es ist Nacht, dunkel, zwei Uhr, drei Uhr, vier Uhr. Ich liege im Bett und warte auf den Schlaf, vergeblich. Die Glühbirne im eigenen Kopf leuchtet wie eine FBI-Lampe, und die Zeit ist irgendwo nach Mitternacht hängengeblieben. An Schlaf ist nicht zu denken, und doch müsste ich, unbedingt und um jeden Preis, ein paar Stunden schlafen, um am Morgen fit zu sein. Umsonst, seit Stunden wälze ich mich von einer Seite auf die andere, und auf beiden sehe ich die gleichen Ungeheuer: Gestalten aus dem eigenen Innern, böse Gesichter, Fratzen, die mir keine Ruhe lassen, nach mir schnappen, egal wie schnell und wohin ich renne. Traum und Wirklichkeit vermischen sich, der Schweiß kocht unter der Decke, der Schlaf rückt immer weiter in die Ferne, wendet sein erlösendes Gesicht ab und gleitet mit pantomimischer Stille weg in die Finsternis. Jeder Gedanke ist jetzt zum Vergrößerungsglas, jedes Geräusch, jedes Lichtspiel zum Gespenst geworden. Mit offenen Augen warte ich, bis der Geduldsfaden reißt und ich – zum wievielten Mal? – wieder aufstehe, in der Wohnung umhertigere, die Zeit totschiße, den Schlaf und seine Schafe, die ja längst Reissaus genommen haben, vielleicht doch noch überlisten kann, weiß der Geier womit. – Die endlose Hoffnung auf Schlaf in einer endlos schlaflosen Nacht.

Schlafen, (nicht nur) damit die Nacht verschwindet

Insomnie, so der medizinische Ausdruck für Schlafstörungen, wie die eben beschriebene, hat wohl jede und jeder schon erlebt. Nachts kann man nicht schlafen, und am Tag fühlt man sich erschlagen, wie gerädert. Drei Formen gestörten Schlafes sind zu unterscheiden: Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen sowie vorzeitiges Erwachen. Ursachen dieser Störungen können eine schwierige Aufgabe am nächsten Tag (Stress) oder Schwierigkeiten beim Abschalten nach einem aufregenden Abend sein. Seelische Krisen, Depressionen,

schlechte Nachrichten, Sorgen genauso wie Umweltfaktoren (Lärm, Licht usw.) oder Lebensgewohnheiten (Kaffee, mangelnde Bewegung) – all das kann den Schlaf nachhaltig beeinträchtigen. Ein trauriges Kapitel stellen die Schlafmittel dar. Nimmt man z.B. Barbiturate – oder auch andere Tranquilizer – länger als eine Woche ein, so führen sie in der Regel zur Sucht. Bei den Barbituraten handelt es sich um eine Gruppe von Beruhigungsmitteln, die die Gehirnaktivität dämpfen. Als Psychopharmaka wurden sie früher in grossem Umfang gegen Angst, Schlaflosigkeit und Krämpfe eingesetzt. Heute erfolgt die Abgabe streng kontrolliert, denn eine Überdosis kann, in Kombination mit Alkohol, sogar tödlich sein. Zudem treten bei einem abrupten Absetzen einer Barbituratbehandlung massive Entzugerscheinungen auf: Unruhe, Krämpfe, Alpträume und eine massive Schlaflosigkeit. Einziger Rat: (wenn möglich) gar nicht erst damit anfangen.



Baldrian (links) und Melisse – die beiden klassischen Pflanzen, mit denen die Natur dem Schlaf auf sanfte Weise hilft, zu sich selbst zu finden.

Wenn die innere Uhr aus dem Takt ist

Wer über längere Zeit hinweg unter Insomnie leidet – und es ist zunächst egal, was die Ursache ist –, kommt sicher nicht ohne ärztliche Hilfe aus. Besser als das unkontrollierte Hantieren mit chemischen «Traumhämmern» helfen zunächst natürliche Schlummerhilfen, ein abendlicher Spaziergang, Entspannungstraining oder ein Schlaftee (s. a. Seite 22). Vielfach ist man einfach «aus dem Takt». Müsste man morgens nicht aufstehen, so schliefte man gemäss dem eigenen, «normalen» Schlafbedürfnis und wäre erholt. Man glaubt, kein Auge zugetan zu haben, während man in Tat und Wahrheit doch ein paar Stunden geschlafen hat. Die Nacht wirkt wie eine Zeitlupe, Wachperioden scheinen länger, als sie tatsächlich sind.

Der kürzlich verstorbene Schriftsteller Elias Canetti hat das Unheimliche der Nacht – zumal der durchwachten Nacht – in einem sozusagen definitiven Satz festgehalten: *Den Tagen hat man verschiedene Namen gegeben, die Nacht hat nur einen.* • CU

A.Vogel's natürlich-sanfte Hilfe bei Schlafproblemen

Avenaforce Beruhigungstropfen von A.Vogel ist ein Frischpflanzen-Produkt zur Beruhigung und Entspannung bei Nervosität, nervöser Erschöpfung, Gereiztheit und Einschlafschwierigkeiten.

Das Frischpflanzen-Präparat **Dormeasan N** von A. Vogel hilft bei der Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen, bei nervöser Unruhe, Nervosität sowie Reizbarkeit. Das

Präparat enthält die Heilwirkstoffe von Baldrian und Hopfen. (In Deutschland sind nur die Dormeasan-Kapseln lieferbar).

Als natürliches Schlafmittel bei nervöser Schlaflosigkeit ist besonders die Tinktur des Passionsblumenkrauts geeignet. Das Frischpflanzen-Präparat **Passiflora inc.** Ø wird bei allgemeiner Nervosität, nervöser Unruhe und Einschlafschwierigkeiten angewendet.