

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 2

Rubrik: Verschiedenes

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: 30.03.2025

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

Verschiedenes :

Schlaflosigkeit.

Lange, bange schlaflose Nächte in denen die Gedanken ungehindert Gestalt anzunehmen scheinen und Erinnerungen in uns haften, Sorgen wach werden und alles sich ins Grenzenlose verzerrt, wer kennt die nicht!

Die Schlaflosigkeit gehört leider zu den verbreitetsten Uebeln. Wie viele seufzen um Erlösung davon!

Geistige Ueberanstrengung, auch zuweilen körperliche Uebermüdung können die Schlaflosigkeit herbeiführen, auch ein unregelmäßiges, aufregendes Gemüthen hingegebenes Leben, verbunden mit ungeeigneter Ernährung, gehört zu den Gründen, die sie hervorrufen. Entweder ist die Schlaflosigkeit eine vollständige oder eine teilweise, von kleinen Schlafpausen unterbrochene. Zuweilen schläft man spät ein und wacht nach kurzer Zeit auf, glaubt stundenlang geschlafen zu haben und fühlt doch keine Erquickung, oder man liegt im Halbschlaf in einer Art Dämmerungszustand, der mehr ermüdet als erquickt.

Dauern diese unangenehmen Zustände länger, so muß unbedingt der Arzt zu Räte gezogen werden.

Handelt es sich um Anfangsstadien der Schlaflosigkeit, so genügt es zuweilen schon, seine Lebensweise zu ändern und streng nach den Gesetzen der Gesundheitslehre zu leben.

• Sehr viel kommt es auf die Lage und Beschaffenheit des Schlafzimmers an. Es liegt am besten gegen Morgen und abseits vom lärmenden Verkehr der Straße. Frische Luft, die richtige Temperatur, verdunkelte Fenster, so daß der Mond nicht stören kann, sind Vorbedingungen für die Nachtruhe.

Die Abendmahlzeit muß mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen

werden, erhitze und aufregende Getränke sind stets zu vermeiden, dagegen ist ein kleines Glas frisches, leicht gesüßtes Wasser und eine kühle Abwaschung des ganzen Körpers sehr zu empfehlen.

Daß die Lagerstätte nicht mit unnötigem Ballast von Federbetten beschwert wird und die Decke warm, aber leicht sein muß, mit einer kleinen Beschwerung der Füße versehen, am besten in Gestalt eines viereckigen Federkissens, dürfte allgemein bekannt sein. Kalte Füße sind sehr oft ein Hindernis zum Schlaf. Reibt und frottiert man sie bis zur genügenden Erwärmung, so wird das besser sein als eine Wärmflasche oder sogenannte Bettchuhe.

Ein vielfach erprobtes Mittel gegen Schlaflosigkeit besteht in einer kühlen Kompresse, die so im Nacken geordnet wird, daß sie bis zur Hälfte des Hinterkopfes reicht. Auch ein Leibumschlag hat sich erfolgreich erwiesen. Tagsüber sind Spaziergänge in frischer Luft und körperliche, zweckvolle Beschäftigungen, die den Geist angenehm anregen, zu unternehmen. Die Anwendung narkotischer Mittel ist unter allen Umständen gefährlich und sollte nur auf Anordnung des Arztes geschehen.

(Die Schweizer Familie).

Inhalt von Nr. 1 der Annalen

An unsere Abonnenten, Freunde und Leser. — Licht als Heilmittel. — Die Influenz und ihre Behandlung. — Das Bier als — „süßliches Brot“ (Schluß). — Bilderbücher für Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Sibirum im Unterleib; Lungenschwindsucht; Gelenkrheumatismus; Ausschlag; Brustfellentzündung; Gebärmuttergeschwüre.

