



„... ich rate Ihnen, lieber Freund, stellen Sie sich mal weidende Lämmer vor, wenn Sie nicht einschlafen können...“



.....



„... ach, Herr Doktor, das ist mir so schlecht bekommen, ich bin nämlich Vegetarier.“

Was heute, fast wörtlich übereinstimmend, jedes Lexikon, Lehrbuch und Handbuch der Therapie gegen Schlaflosigkeit empfiehlt:

„Nicht zu früh und nicht zu spät ins Bett. Nicht zu spät und nicht zu viel zu Abend essen; aber manche schlafen gerade nach einer reichlichen Mahlzeit gut. Tee, Kaffee, Nikotin am Abend meiden; ein Glas Siedwein oder Bier kann dem Schlaflosen aber gute Dienste leisten. Abends keine aufregenden Beschäftigungen und Zerstreungen — am besten ruhige Geselligkeit. Kurzer Spaziergang vor dem Ins-Bett-Gehen. Für regelmäßige Verdauung sorgen.“

Der berühmte Arzt Hufeland gibt folgende Regeln für gutes Einschlafen:

1. Der Ort des Schlafens muß still und dunkel sein . . .
2. Das Schlafzimmer muß geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht geheizt seyn, und die Fenster beständig offen erhalten werden, außer des Nachts.
3. Man esse abends nur wenig, und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor dem Schlafen . . .
4. Man liege ohne allen Zwang und Druck fast ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht seyn muß . . .
5. Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bett gehen . . . Ich kenne keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu studieren und mit dem Buche einzuschlafen . . . Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der geistige Mensch muß schlafen . . .
6. Es ist zuverlässig nicht einerley, sieben Stunden am Tage oder sieben Stunden des Nachts zu schlafen, und zwei Stunden abends vor Mitternacht durchzuschlafen, sind für den Körper mehr wert, als vier Stunden am Tage . . .“

Wie die Medizin heute die Schlaflosigkeit behandelt.

Kurzes kühles Bad: 25—27 Grad oder bis zu einer halben Stunde ausgedehntes Warmbad: 33 bis 35 Grad. Kurze kalte Fußbäder; warme Fußbäder; kalt-warme Wechselfußbäder. Nasse Strümpfe und darüber trockene im Bett anziehen; feuchter Leibumschlag; feuchte Packung des ganzen Körpers; kalte Umschläge auf Stirn und Augen.

Das sind heute noch von allen Ärzten empfohlene und erprobte Hausmittel, die darauf hinstreben, das Blut möglichst vom Kopf abzuleiten und dadurch Schlaf zu erreichen.

In einer medizinischen Zeitschrift dieses Jahres empfiehlt ein Arzt folgendes von ihm erprobtes Mittel: „Man lege sich bequem und entspannt ins Bett, aber nicht in seiner gewöhnlichen Schlafhaltung. Dann bleibe man unbewegt liegen, rühre keinen Muskel, auch wenn das Stillliegen auf die Dauer unangenehm wird! Man bleibe so unbewegt, bis sich Schläfrigkeit einstellt und die Lage vollkommen unerträglich wird. Dann lege man sich schnell auf die Seite und in die Lage, in der man zu schlafen gewöhnt ist, und man wird in den meisten Fällen sofort einschlafen.“