



Was einem alles durch den Kopf geht, wenn man nicht einschlafen kann . . .

Was die Aerzte im Lauf der Jahrhunderte alles gegen die Schlaflosigkeit versucht haben:

Im „Bremer Arzneibuch“, das vor 1400 verfaßt wurde und zu ärztlichem Gebrauch bestimmt war, findet sich ein lateinischer Schlafsegen für Kinder, dessen Wirksamkeit wohl darauf beruhen sollte, daß darin nacheinander die Namen aller Siebenschläfer aufgezählt wurden.

Zu Anfang des vorigen Jahrhunderts hat ein Arzt in einer polnischen medizinischen Zeitschrift ein Verfahren gegen

Schlaflosigkeit angegeben, das in einer viertelstündigen Massage der großen Halsblutgefäße besteht.

Ebenfalls anfangs des Jahrhunderts empfahl man ärztlicherseits auf Grund von Untersuchungen, die Milchsäure in den Ermüdungsstoffen des Körpers festgestellt hatten, vor dem Schlafengehen saure Milch zu trinken.

1836 empfiehlt ein Arzt in einer Veröffentlichung über den Magneten als Heilmittel, gegen Schlaflosigkeit Striche mit einem 5—10 Pfund tragenden Stahl-Magneten vom Kopf zu den Füßen auszuführen.