

Fünzig Jahre früher hatte Mesmer durch einfaches Bestreichen mit den Händen bei seinen Patienten „magnetischen Schlaf“ erzeugt.

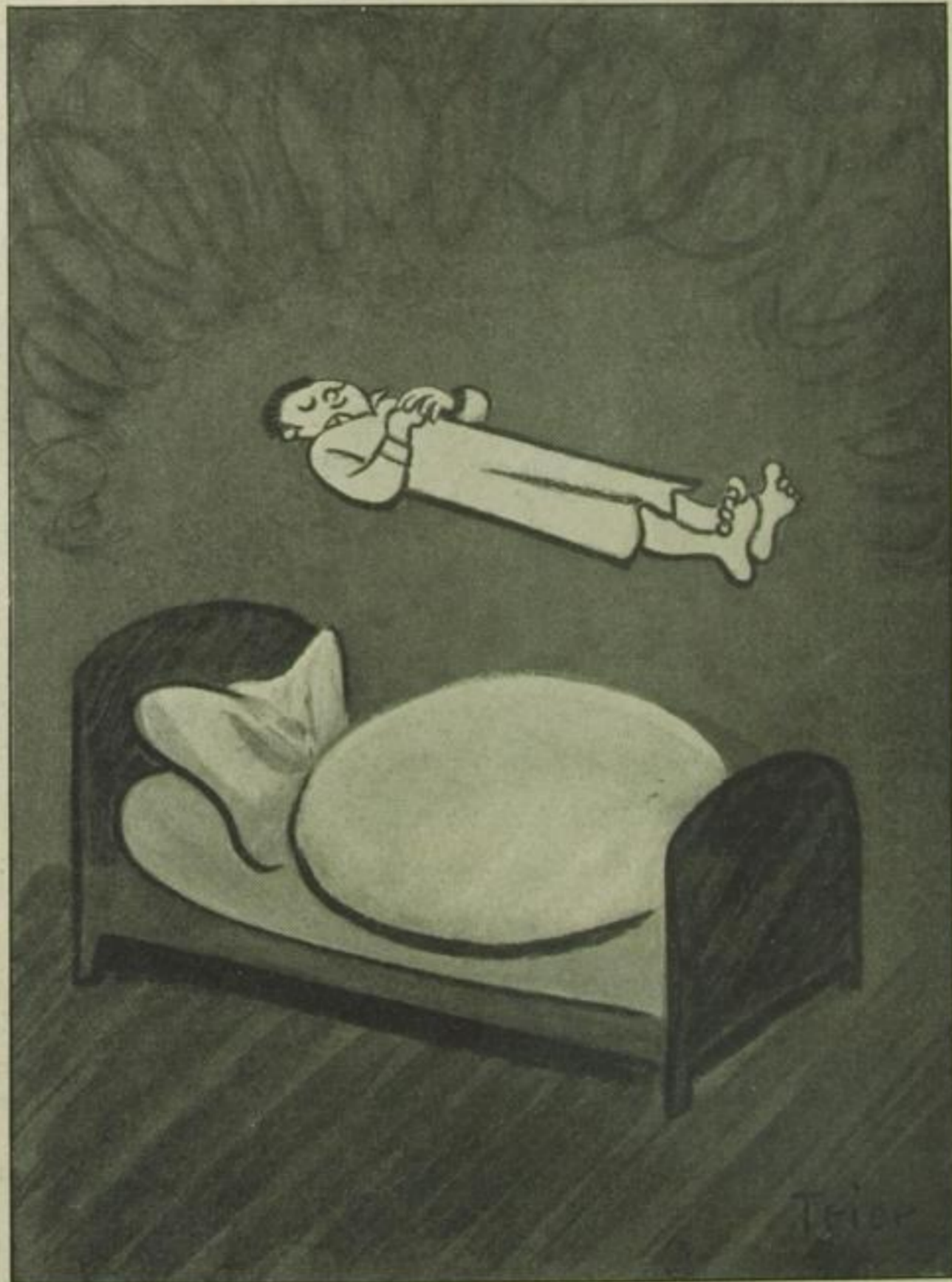
Im „Jahrbuch der Medizin“ von 1840 findet sich ein ausführliches Referat über Schlaflosigkeit. Dort wird dagegen angegeben: Man schlafe in einem Zimmer nach Osten, den Kopf nach Norden, die Füße nach Süden, das Fenster im Rücken, Sorge, daß kein Mond hereinscheine, und liege möglichst auf der rechten Seite. Bei hartnäckiger Schlaflosigkeit setze man abends zwei Blutegel an jede Halsseite, gebrauchte Fußbäder in Asche, Salz oder Senf. Man wasche den Kopf in einer Mischung von Eau de Cologne und Provençe-Öel, genieße abends ein Gericht rohen Sauerkohls mit Öel. Schlafmachend wirken: in Blüte stehende Bohnen, Dunst des Hopfens, Safrans, Kampfers. Bei hysterischen Frauen wende man an, sie in einer großen Wiege zu wiegen, sanftes Bürsten und Kämmen des Kopshaars, oder lasse sie in der Nähe einer Wassermühle schlafen.

In der alten Medizin ist als Schlafmittel berühmt der Saft der Lattichgewächse, zu denen auch unser Kopfsalat gehört. Die Römer beschloßen ihre ausgedehnten Abendmahlzeiten mit einem Salatgang, um eine gute Nacht zu

haben. Galenus, einer der berühmtesten Aerzte des Altertums, schreibt von sich: „Als ich älter zu werden begann und das richtige Maß der Zeit schlafend hinbringen wollte, war ich, teils durch die Gewohnheit, nachts zu wachen, teils weil im Alter der Schlaf von selbst ausbleibt, nur dadurch imstande, mir den nötigen Schlaf zu verschaffen, daß ich abends eine Portion gekochten Salates verspeiste.“ Der Ruf des Lattichs als Schlaf- und Beruhigungsmittel hat sich im Volke in manchen Gegenden bis heute erhalten.

Unverantwortlicher Weise hat man bis in die neueste Zeit im Volke Kindern, die nicht schlafen wollten, Schwämme mit Mohnsaft (opiumhaltig!) — die sogenannten „Mohnschnuller“ — zu lutschen gegeben.

In einem „Katechismus der Sympathielehre“ findet man unter anderm gegen Schlaflosigkeit angegeben: „Kopfschlag mit Vermutabsud machen. Grüne Haselnußblätter ins Kopfkissen tun; auch Farnkrautblätter sind gut. Man lege dem, der nicht schlafen kann, unbemerkt zwei Hasenohren unters Kopfkissen.“ — Auch wird empfohlen: „Dreimal neunmal mit der flachen Hand an die Stirn schlagen. Einen kalten Bauschen oder Lehmumschlag ins Genick legen.“



Endlich eingeschlafen und in süßen Träumen schwebend . . .