

34) Goldblech auf die Herzgegend gebunden, soll das Herzklopfen vertreiben, und freudig machen \*).

35) Stark empfiehlt gegen das hysterische und hypochondrische Herzklopfen Pfeffermünzküchelchen zu essen.

36) Weißen, auf trockenen Hühnerkoth aufgegossenen Wein, Eßlöffelweis zu nehmen (Franz. B. M.).

37) Wo alles andere vergebens versucht war, hat man den innerlichen Gebrauch des Citronensafts, im hysterischen Herzklopfen heilsam gefunden \*\*).

---

## XLI.

### Schlaflosigkeit.

---

1) Arbeitsamkeit und active Bewegung in freier Luft, die größten diätetischen Heilmittel

---

\*) *Joh. Cclero, Oeconomia ruralis et domestica* Frest. 1680. fol. T. II. p. 152. und *Apollinaris*, kurzes Handbüchlein vieler Arzneyen ic. Straßb. 1633. fol. 66. „Gold benimmt die Melancholey von den Menschen.“

\*\*) *Whytt, On nervous disorders* in 9. Works. p. 649.

überhaupt \*), heilen auch die Schlaflosigkeit, das Uebel, woran in spätern Jahren alle diejenigen zu leiden haben, die den Geist mehr als den Körper beschäftigen. Socrates selbst veräumte daher die gymnastischen Uebungen nicht; ja man sagt, daß ihn ein gewisser Charmides einst bei einem Solotanz überrascht habe, den er, als herrliches Mittel den Körper gleichmäßig zu üben, Eßlust und Schlaf sich zu verschaffen, bei Regenwetter auf seinem Zimmer aufzuföhren pflegte \*\*).

2) Ein sehr rationelles Hypnoticum ist das bekannte, Horazische: „Transnanto Tiberim, somno quibus opus est alto“: das kalte Bad, und Bewegung im Freien, bis zur Ermüdung.

3) Sanftes anhaltendes Reiben der Füße durch die weiche Hand eines andern, das indische „Schampuen“ \*\*), wird als Beförderungsmittel eines sanften Schlafes angesehen.

---

\*) Sanitatis tutela a labore est auspicanda. Galen.

\*\*) Xenophon's Gastmahl von Wieland. S. Attisches Museum. Bd. 4. 1802.

\*\*) Russel nat. hist. of Aleppo. 2 Ed. I. p. 145.  
„It is not uncommon to have their feet and legs gently stoked or rubbed by the hand of an attendant: a custom much practised in India, where

4) Dahin gehdrt auch die einschläfernde Wirkung einer, aus der Ferne hörbaren Musik, so wie der Erzählungen aus Tausend und einer Nacht oder ähnlichen Fabeln.

5) Für viele ist das untrügliche Mittel bald einzuschlafen: das Lesen im Bett. Auf der linken Seite liegend, beim Schein der Lampe, ein historisches Werk zu lesen, und sobald man sich schläfrig fühlt, die Lampe auszulöschen, und sich auf die rechte Seite zu wenden, übertrifft alle andern Rathschläge, die man gegeben hat, das Einschlafen, und nach dem zu frühen Erwachen, das Wiedereinschlafen zu befördern. Der König Mhasverus \*) wählte nicht übel, da er sich, wenn er nicht schlafen konnte, die Chroniken und Historien bringen ließ.

6) Franklin, der über die Kunst sich angenehme Träume zu verschaffen, geschrieben hat \*\*),

---

it is termed ohampooing.“ — S. auch *Prosperi Alpini Hist. Aegypti nat. L. B. 1735. P. I. 123.*  
 „Divites dormituri ut leviter pluribus manibus perfricentur curant: hoc enim modo sibi somnum promoveri, corpusque recreari asserunt.“

\*) Buch Esther Kap. 6.

\*\*) *W. T. Franklin, Memoires of the life of Benj. Franklin. Ed. 2. Vol. V. Lond. 1819. p. 224.*

giebt unter andern diätetischen Regeln auch die: sich vor dem Essen, nicht nachher, Bewegung im Freien zu machen.

7) Die Abkürzung des gewöhnlichen Schlags, durch frühes Aufstehen, kann gegen die Schlaflosigkeit versucht werden; sie gehört außerdem zu den wichtigen prophylactischen Mitteln, bei Anlage zur Apoplexie, und andern Hirnkrankheiten \*).

8) Wenn die Schlaflosigkeit von einer geräuschvollen Umgebung herrührt, empfiehlt Reichard, in jedes Ohr, in Baumdl eingeweichte Baumwolle, und darüber andere trockene Wolle zu stopfen, mit der Versicherung: daß, so lange man diesen Apparat im Ohr habe, man taub gegen alles Geräusch seyn werde \*\*).

9) Ein an Schlaflosigkeit Leidender, hat an sich selbst die Erfahrung gemacht: daß, wenn er sich die Stirn wiederholt mit der flachen Hand rieb, dies den Schlaf beförderte \*\*\*).

10) Es giebt Menschen, die am ruhigsten

---

\*) Abercrombie, über die Krankheiten des Gehirns in Horns Archiv 1822. S. 476.

\*\*\*) Reichard, der Passagier 10. Bd. I. S. 267.

\*\*\*\*) Hannoversches Magazin 1801. S. 235.

schlafen, wenn sie Abends nichts essen, höchstens eine leichte Suppe von Hafergrütze, oder Milch genießen. Thee und Kaffee aber, Abends getrunken, veranlaßt bei vielen einen unruhigen Schlaf; doch sollen diese Getränke andern, namentlich Sictischen, gerade den ruhigsten Schlaf bewirken \*).

11) Für viele Constitutionen trägt ein Stück Fleisch, Abends gegessen, mehr dazu bei, einen gesunden Schlaf zu verschaffen, als sich mit leerem Magen niederzulegen \*\*).

12) Manche Männer verschaffen sich durch ein Glas Punsch oder Wein den ruhigsten Schlaf, während andere dadurch beunruhigt werden, und alles Erhitzende vermeiden müssen.

13) Denen, die an hämorrhoidalischer Schlaflosigkeit leiden, soll rohes Sauerkraut mit Del,

---

\*) Conradi, Grundriß der Pathologie und Therapie. Bd. 2. S. 613.

\*\*\*) Medico-chirurg. Review Vol. II. 1822. p. 897. „a very small slice of animal food at supper“ behaupten englische Aerzte, verschaffe eher Schlaf, als strenge Diät; und drey Gran „of the quicksilver pills“ bewirkten einen gesunden Schlaf, als ein Gran Opium.

(eine russische Speise) gut bekommen (Jos. Frank).

14) Gegen die Schlaflosigkeit hysterischer Weiber, sind Klystiere von Chamillenaufguß und Leinsöl, nützlich.

15) Manche verschaffen sich einen ruhigern, festern Schlaf durch Vertauschung der heißen Federbetten mit Pferdehaar-Matratzen, und wollenen oder baumwollenen Decken.

16) Bei den Römern wurde die Bewegung des Tragebetts (usus lecticarum) als Beförderungsmittel des Schlafes angesehen \*).

17) Fomentationen des Kopfs oder der Füße, mit einer starken Mohnkopfabkochung, soll wirksamer als der innerliche Gebrauch des Opiums selbst seyn \*\*).

18) Eine Opiumkugel in der Hand zu halten, ist ein indisches Mittel den Schlaf zu befördern.

19) Auf einem mit Hopfen angefüllten Kissen zu schlafen (Engl. B. M.).

20) Lattichsalat, Abends zu essen.

---

\*) *Juvenal*, Satyr. III. v. 242.

\*\*\*) *Th. Denman*, On the rupture of the uterus. Lond. 1810. p. 55.

21) Um Wöchnerinnen einen ruhigen Schlaf zu verschaffen, soll man noch jetzt, in Italien, Sträuße von Schaafgarben (*Achillea millef.*) in den Wochenstuben aufhängen. — Die Alten bildeten die Pflanze auf Sarcophagen, als Symbol des Schlafes, ab.

22) In manchen Krankheiten, wo Mangel an Schlaf ein Hauptsymptom ist, wie in manchen Fiebern, Hirnleiden, Manien, verschafft das warme Bad am ehesten Ruhe. In der Salpêtriere zu Paris werden die wüthendsten Irren dadurch zur Ruhe gebracht, daß man sie in ein warmes Bad sperrt, (der halbmondförmige Ausschnitt des Deckels der Wanne umgiebt den Hals), und ihnen zugleich einen dicken Strom kaltes Wasser auf den Kopf leitet.

23) Schon sanftes Kämmen, Bürsten und Waschen des Kopfs, ist im Stande den Schlaf zu befördern.

24) Gegen eine lästige Unruhe in den Beinen (*inquietudo crurum*) vor dem Einschlafen, fand Pet. Frank an sich selbst, die Lage auf dem Bauche hilfreich.

25) Gegen Alptrücker und schwere Träume ist es rathsam mit stark erhöhtem Kopf zu

schlafen, und Abends ein großes Glas Zuckerwasser zu trinken.

26) Ein Theelöffel voll Magnesia, unter ein großes Glas frisches Wasser verrührt, ist ein wirksames einfaches Mittel gegen Alptrüben.

27) Wo die Anfälle oft kommen und sehr beunruhigend sind, muß ein Wärter neben dem Bett wachen, und den Beängstigten, sobald der Anfall kommt, aufrichten oder in eine andere Lage bringen.

---

## XLII.

### Fettleibigkeit.

---

1) „Leute, die ein zu saftreiches Fleisch haben, müssen fasten: denn der Hunger trocknet die Körper aus \*).“

2) „Ein hartes Lager bei Nacht, viel Spazierengehen, Laufen und alle heftige Körperbewegung vermindern die Fettleibigkeit \*\*).“

3) „Gegen die Cachexie der Fettleibigkeit,

---

\*) Hippocr. Aphor. VII. 59.

\*\*) Celsus, L. I. C. 3.