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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 8

Artikel: In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten? [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Schütte, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038314

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1914.

Inhalt: 1. In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten? (Schluß). — 2. Spezielle Hygiene der Geistesarbeit. — 3. Die Milch als Heilmittel. — 4. Klavierseuche. — Korrespondenzen und Heilungen: Keuchhusten; Gelbsucht; Brustfellentzündung; Nervenlähmung; Blinddarmentzündung.

In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten?

Von Dr. med. **P. Schütte.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Jedenfalls kann ein solcher Schlaf nur unter erschwerenden Umständen vor sich gehen, denn durch das Liegen auf Bauch und Brust ist eine freie und ungehemmte Ausdehnung des Brustkastens bei der Atmung unmöglich, so daß den Lungen nicht in genügender Menge Sauerstoff zugeführt wird und infolge einer Anhäufung von Kohlensäure im Blute Herz- und Atembeklemmungen, Röcheln, Stöhnen und andere beängstigende Erscheinungen entstehen.

Es bleibt nun noch eine Körperlage für den Schlaf übrig, und das ist die auf der rechten Seite. Ein altes Sprichwort sagt: „Lege dich auf dein rechtes Ohr, dann wirst du ungewiegt schlafen."

Die sancta simplicitas des Volksmundes spricht meist die Wahrheit, so auch in diesem Falle, denn das natürlichste Liegen während des Schlafes ist das auf der rechten Seite in halber Rückenlage und mit dem Kopf auf dem rechten Ohr. In dieser Lage ist die Atmung eine freie und unbehinderte, die Herztätigkeit wird in keiner Weise eingeschränkt und eine Reizung des Rückenmarks ist ebenfalls ausgeschlossen. Die störenden Symptome des Alpdrückens, der Brustbeklemmung und des Schnarchens, welche zum Teil auch dadurch entstehen, daß beim Liegen auf dem Rücken die Zunge nach hinten fällt und sich auf den Kehlkopfeingang legt, fallen weg und der Schlaf gestaltet sich in jeder Weise zu einem festen, ruhigen und erquickenden. Daß der Schlaf auf der rechten Körperseite der natürlichste ist, geht auch daraus hervor, daß die vierfüßigen Tiere, wenn sie für längere Zeit sich schlafend ausruhen wollen, sich auf die rechte Seite zu legen pflegen und alle Viere von sich strecken.

Es bleibt nun noch die Frage zu erörtern, ob die horizontale Längslage des ganzen Körpers oder die mit hochgelegenem Kopf und Oberkörper die zweckmäßigere ist. Am besten ist jedenfalls die rein horizontale Lage des ganzen Körpers vom Kopf bis zu den Füßen. Unter den heutigen Zeitverhältnissen jedoch, wo in jeder Beziehung so hohe Anforderungen an die körperlichen und geistigen Kräfte gestellt

werden und das Gehirn durch die Wirkungen des Alkohols und die Sorgen im Kampfe um das Dasein schon hinreichend beschwert ist, erscheint es zuträglicher, wenn man alles vermeidet, was zu einer übermächtigen und überflüssigen Belastung des Gehirns mit Blutflüssigkeit führen könnte. Bei der Tieflage des Kopfes während des Schlafes wird immer eine überreichliche Blutzufuhr nach dem Gehirn stattfinden, was sehr leicht zu allerhand pathologischen Zuständen, Kopfkongestionen, Gehirndruck, neuralgischen Schmerzen, Ohrensausen, Schwindel, bei älteren Personen Neigung zu Schlaganfällen Veranlassung gibt. Auch wird man mit einem blutbeschwerten Kopfe niemals einen ruhigen und erquickenden Schlaf finden. Aus diesem Grunde ist es ratsamer, den Kopf während des Schlafes mäßig erhöht zu lagern, aber immer so, daß die Erhöhung auf der der Kopf liegt, eine schwach ansteigende ebene Fläche bildet. Eine stark erhöhte Kopf- und Oberkörperlage ist ein unbedingtes Erfordernis für Individuen, welche an Asthma, Herzfehlern, nervösen Angstzuständen, Blutzirkulationsstörungen ꝛc. leiden. In dieser Körperlage nehmen die Atemnot und die Brustbeklemmungen mildere Formen an, die Atmung wird eine freiere, die Sauerstoffzufuhr zu den Lungen erhöht und der Schlaf dadurch ein weniger gestörter.

Im allgemeinen ist es als eine zweckmäßige Einrichtung der Natur zu betrachten, daß der Mensch während des Schlafes nicht immer in der gleichen Lage verharrt, sondern dieselbe aus irgend welchen Anlässen öfter wechselt. Wenn der Mensch also wirklich eine Zeitlang in einer weniger gesundheitlich zuträglichen Lage zugebracht hat, so wird er infolge der sich daraus ergebenden Störungen über kurz oder lang dieselbe wieder wechseln und immer wieder unwillkürlich und instinktiv in die naturgemäße rechtsseitige zurückkehren. Auf diese Weise wird immer ein gewisser Ausgleich zwischen den schädlichen und wohltätigen Einflüssen geschaffen.

(Leipziger Populäre Zeitschrift für Homöopathie.)

Spezielle Hygiene der Geistesarbeit

(von Beamten, Lehrern, Schriftstellern, Kaufleuten).

Von Dr. Otto Gotthilf.

Den Menschen macht vergnügt und froh
Unendlich selten das Bureau,
Es ist vielmehr fast allemal
Genau das Gegenteil der Fall.
(Edm. von Hacken).

Von Jahr zu Jahr mehren sich Bücher und Statistiken über Gewerbehygiene, über die Berufskrankheiten der Industrie- und Gewerbearbeiter. Staat, Gemeinden und Großindustrielle wetteifern, bei diesen Arbeitern die aus ihrer Tätigkeit entstehenden Gesundheitsschädigungen zu beseitigen oder ihnen vorzubeugen. Wahrlich ein edles Streben! Aber leider hat man bisher noch gänzlich die ebenso wichtige Aufgabe versäumt, die Berufskrankheiten der Geistesarbeiter (im weitesten Sinne des Wortes) zu verringern oder zu verhüten. Und doch mehrt sich die Zahl gerade dieser Berufsklasse zusehends. Das Heer der Beamten ist bedeutend gewachsen; die zunehmende Bevölkerung braucht immer mehr Lehrer; der größere Bildungstrieb vergrößert die Zahl der Schriftsteller auf jedem Wissensgebiet; Handel und Gewerbe fesseln Millionen Angestellter an die enge Bureaustube. Sie alle leiden mehr oder weniger an Eigentümlichkeiten und Schädlichkeiten ihres Berufes, der, gerade weil er so einseitig, andauernd, ohne Abwechslung mit