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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 1

Artikel: Die Hygiene des Schlafes

Autor: Kröner, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037950

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: 10.07.2025

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

Greifen wir aber nicht vor! die Aufgabe, die wir uns gestellt haben, besteht darin uns über den Wert und die Grundsätze der Allopathie und der Homöopathie genaue Aufklärung zu verschaffen, die Unterschiede, welche zwischen diesen beiden Antagonisten bestehen, zu ergründen, um nachzuweisen auf welcher Seite wir mehr Wahrheit und mehr Ueberlegenheit finden. Der Leser wird selbst zu beurteilen wissen. (Fortsetzung folgt.)

Die Hygiene des Schlafes.

Von Dr. E. Kröner.

Jedes lebende Wesen, Pflanze wie Tier, zeigt in seinen Lebensäußerungen einen bestimmten Rythmus zwischen Tätigkeit und Ruhe. Wachen und Schlaf, die Pflanze am ausgesprochensten in der Form fast vollständiger Ruhe im Winter und erhöhter Lebenstätigkeit im Sommer, doch auch in täglicher Schwankung (Tag und Nacht); die Tiere vorzugsweise nach den täglichen, weniger nach den jährlichen Schwankungen (Winterschlaf vieler Tiere in den kalten, Sommerschlaf, wobei durch ein teilweises Eintrocknen die Lebensfähigkeit fast vollständig lahmgelegt wird, in heißen Gegenden). Ohne diesen Rythmus ist auf die Dauer kein organisches Leben denkbar.

Es ist traurig, daß wir von einer Hygiene, einer gesundheitsgemäßen Ausübung des Schlafes reden müssen. Der Naturmensch schläft ganz von selber so, wie es ihm am dienlichsten ist; er ist ein Virtuose des Schlafens. Wenn er müde ist, legt er sich hin und ist im Augenblick entschlummert; tief, fest ist der Schlaf, und nach dem Aufwachen fühlt er sich erquickt und leistungsfähig.

Nicht so gut hat es der Kulturmensch. Schlaflosigkeit, unruhiger Schlaf, aufregende Träume, Müdigkeit nach dem Erwachen quälen ihn oft; die Erholung, die der normale Schlaf bringt, fehlt, die Leistungsfähigkeit ist im ganzen herabgesetzt.

Wodurch entsteht der Schlaf? Wie schon gesagt, er ist eine allgemeine Eigenschaft der belebten Substanz. Im wachen Zustande hat sie die Eigenschaft, auf alle möglichen Reize zu reagieren, das Auge auf Licht, das Ohr auf Schallwellen, der Nerv auf physikalische und chemische Reize aller Art. Im Schlaf ist die Fähigkeit, wenn auch nicht ganz aufgehoben, doch wesentlich herabgesetzt. Im Felde wacht der Soldat von einem Kanonenschuß nicht mehr auf; schlafende Kinder kann man rütteln, ohne daß sie zu sich kommen. Andererseits gibt es auch Leute, die beim geringsten Geräusch hochfahren und gleich vollkommen munter sind. Aber immer besteht im Schlaf eine herabgesetzte Erregbarkeit der belebten Substanz, beim höheren Tier und beim Menschen vorzugsweise des Nervensystems. Es ist, wie man sagt, ermüdet, spricht auf die normalen Reize nicht mehr in gehöriger Weise an und muß sich wieder durch längeres Nichtstun erholen.

Wie kommt nun die Pause in unseren Lebenstätigkeiten zustande? Hauptsächlich ist es das Gehirn, das zu arbeiten aufhört und das als übergeordnetes Organ alle Körperteile nach sich zieht. Und hier sind es wahrscheinlich gewisse Ermüdungsstoffe, welche ihm die Ruhe schließlich aufzwingen. Jede Lebenstätigkeit geht nämlich mit chemischen Vorgängen, mit einer Zersetzung der lebendigen Substanz Hand in Hand, und die übrigbleibenden Stoffe, die Schlacken des Lebensprozesses, wirken lähmend auf die Gewebe und Organe. Vermöge der feinen Regulationsvorrichtungen, welche

das Gehirn besitzt, wird nun vor allem der Blutumlauf so eingestellt, daß eine geringere Blutmenge das Blut durchströmt, und ferner ist festgestellt, daß auch eine gewisse Stauung des venösen Abflußblutes eintritt, wodurch wieder die Hirntätigkeit herabgesetzt wird. Die Erholung aller Organe im Schlaf besteht nun darin, daß 1. durch den längeren Nichtgebrauch sich die Reizbarkeit der Gewebe und Organe wiederherstellt und daß 2. die Ermüdungsstoffe durch den Blutumlauf wieder ausgewaschen werden.

Nun gibt es allerlei Störungen in diesem normalen Ablauf in unserer Leibestätigkeit. Es gibt Gehirne, die so empfindlich „überreizt" sind, daß auch ganz schwache Reize, die sie treffen, sie nicht zur Ruhe kommen lassen. So gibt es Menschen, bei welchen der geringste Lichtschimmer im Schlafzimmer genügt, sie wach zu erhalten. Andererseits sind oft auch bei an sich normalem Ruhebedürfnis des Gehirns die Reize zu stark, um es zum Schlaf kommen zu lassen. So z. B., wenn man sich abends noch spät den Magen überlädt, wo dann die Empfindungen, die der Verdauungsakt erregt, den Schlaf verhindern. Nach angestrengter körperlicher Tätigkeit sind es schmerzhafte Empfindungen (Turnweh), die uns wachhalten, und wenn die Denktätigkeit des Großhirns zu lebhaft gewesen ist, kann es auch nicht ohne weiteres aufhören, es arbeitet weiter im Traum oder kommt überhaupt nicht zum Schlaf. Ganz besonders aber sind es Gemütsbewegungen, freudiger oder trauriger Art, welche schlafhindernd wirken. Immer wieder strömen diese Gedanken zu; man kann sich nicht von ihnen losmachen und wälzt sich stundenlang schlaflos herum.

Wenn wir nun fragen, wie wir einen gesunden Schlaf erzeugen, so ist die Antwort schon im vorstehenden zum Teil gegeben. Wir haben dafür zu sorgen, daß

1. der normale Ermüdungszustand vorhanden ist,

2. daß die störenden Reize nach Möglichkeit ausgeschaltet sind,

3. daß die Entgiftung des Körpers, das Auswaschen der Ermüdungsstoffe erleichtert wird.

1. Der normale Ermüdungszustand muß vorhanden sein. Wir kennen eine körperliche und eine geistige Ermüdung. Der körperlich Arbeitende, der seinen Geist wenig oder nicht angestrengt hat, besitzt abends diese Ermüdung ohne weiteres; er schläft sofort fest ein. Bei dem Kopfarbeiter dagegen fehlt die körperliche Ermüdung; andererseits kann sich das gereizte und überreizte Gehirn nicht sofort zur Ruhe begeben; es denkt noch weiter, bleibt wach. Daraus ergibt sich die Regel besonders für alle die, bei denen vorzugsweise das Gehirn tätig ist: Sorge für ausgiebige körperliche Bewegung und körperliche Ermüdung. Leidest du an Schlaflosigkeit, so darfst du abends nicht mehr geistig arbeiten. Treibe etwas Gymnastik, mache einen Spaziergang, arbeite im Garten u. dgl. Aber begehe nicht den großen Fehler, den viele machen: stürze dich nicht, nachdem du dein Gehirn mit geistiger Arbeit zermartert hast, unvermittelt in eine schwere körperliche Arbeit, an die dein Körper nicht gewöhnt ist — zu der geistigen Munterkeit werden noch körperliche Beschwerden kommen, die dich erst recht nicht zur Ruhe kommen lassen. Ein langsamer Spaziergang, ein wenig Arbeit im Garten, leichte Turnübungen sind das Richtige für solche Kopfarbeiter.

Auch den Geist selber kann man durch passende Beschäftigung müde machen durch eine nicht anstrengende, gleichförmige, langweilende Tätigkeit. Hierher gehört die alte Regel, durch langsames Zählen, sich einzuschläfern, etwa so,

daß man sich eine Schafherde vorstellt, die Stück für Stück über eine Hürde springt. Eine stumpfsinnige Beschäftigung, nicht wahr? aber gerade deshalb von Nutzen. Je geisttötender, je stumpfsinniger, desto besser. Noch lieber verordne ich den Patienten langsames Zählen in einem bestimmten Tempo mit gleichzeitigem tiefen Atmen nach dem Takte der Uhr (je nach der Länge des Pendels müssen natürlich mehrere Schläge auf einen Atemzug kommen; die normale Atmungshäufigkeit beträgt etwa 18 in der Minute).

2. Es sollen ferner störende Reize nach Möglichkeit ausgeschaltet sein. Dahin gehören in erster Linie Lichtreize. Dem normalen Menschen macht es nichts aus, wenn es im Schlafzimmer nicht vollkommen dunkel ist, wer aber empfindlich ist, tut gut daran, sich schwarze Vorhänge zu besorgen. Weiter stören uns Gehörreize. Da ist es auch klar, daß der Schlaflose nicht mit dem Fenster nach einer belebten Straße hausen soll, vielmehr suche er sich das ruhigste Zimmer im Hause aus. Aber man mache sich nicht zum Sklaven solcher Gewohnheiten und versuche, wenn die schlimmste Schlaflosigkeit behoben ist, auch im mäßig verdunkelten Zimmer zu schlafen und auch, wenn es nicht mäuschenstill ist. Im Gegenteil, es gibt Geräusche, welche direkt einschläfernd wirken, so das gleichmäßige Rauschen eines vorbeifließenden Baches oder eines plätschernden Springbrunnens. Unseren Feldgrauen soll sogar in vielen Fällen der fehlende Geschützdonner Schlaflosigkeit verursachen.

Von ganz besonderer Wichtigkeit sind die Reize, welche nachts das Gehirn vom Darmkanal aus erregen. Es ist eine alte Erfahrung, daß reichliche und schwere Mahlzeiten abends nichts taugen, deshalb beherzige man die Regel, mindestens zwei Stunden vor Bettgehen nichts mehr zu essen und überhaupt zu Abend nur leichte Sachen zu genießen. Vielfach besteht auch die Sitte oder vielmehr Unsitte, nach dem Abendbrot noch zu trinken, sei es Alkohol, seien es einfache Durstlöschende Getränke. Aber auch die Aufnahme größerer Flüssigkeitsmengen ist verkehrt, weil dadurch die Harnabsonderung vermehrt und der Schläfer aus dem Bette gescheucht wird.

Hier ist auch der Ort von der Rolle zu reden, die der Alkohol als Schlafmittel spielt. Mancher glaubt, nicht ohne die genügende „Bettschwere" Ruhe finden zu können. Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung nur sagen, daß der Alkohol ungünstig auf den Schlaf wirkt — geringere Mengen helfen nichts, größere belästigen Magen und Kopf, und das Erwachen findet den Schläfer nichts weniger als frisch.

Vielen tut ein Apfel oder ein Glas Zuckerwasser gut. Der Zucker setzt sich im Körper in Milchsäure um, welche mild einschläfernd wirkt und jedenfalls keine unangenehmen Nebenerscheinungen erzeugt. (Schluß folgt.)

Der Croup
(Kehlkopf-Diphteritis)

Von Dr. Imfeld.

(Fortsetzung und Schluß.)

„Warum der Schluß des in Nr. 9 des vorhergehenden Jahrganges veröffentlichten Artikels über den Croup bis heute unterblieben ist, liegt in der Ursache, daß die Grippe und andere Umstände unsere Aufmerksamkeit von dem zu beendigenden Artikel des Croups so sehr abgelenkt hatten, daß deshalb das Manuskript unbeachtet blieb. Wir bitten deshalb um die vollste Nachsicht unserer geneigten Leser. Wenn auch zu sehr verspätet, wollen wir dennoch den versprochenen Schluß dieses Artikels nicht schuldig bleiben."

* * *

Nachdem wir im vorhergehenden Artikel das Wesen des Croups, seine pathologisch-anatomischen Erscheinungen, seine Symptome und