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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 10

Artikel: Der Schlaf der Gesunden und Kranken

Autor: Bohn, Wolfgang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037985

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

dieses ohne Beschwerden ertragen, so kann nach und nach das gewohnte Essen wieder genommen werden.

Neben diesen einfachen Magenverstimmungen, diesem durch leichten mechanischen oder chemischen Reiz hervorgerufenen Magenkatarrh kennen wir noch andere, bösartigere, akute Magenerkrankungen, die wir das nächste Mal besprechen werden.

(Fortsetzung folgt.)

Der Schlaf der Gesunden und Kranken.

Von Dr. med. Wolfgang Bohn, prakt. Arzt in Halle (Saale).

Das Wesen aller Dinge in der Erscheinungswelt ist Veränderlichkeit, Bewegung. Das Gesetz in dieser Bewegung aber ist Regelmäßigkeit. Nicht ein ungeordnetes, zufälliges Brausen stürmt im Dasein, sondern in allen Ereignissen, welche das Leben dieses Kosmos ausmachen, kann der denkende Menschengeist ein beständiges Auf und Ab finden, einen Wechsel im Größten und im Kleinsten, in der Bewegung der Sonnen und Sterne und im Wechsel von Wachen und Schlafen des einzelnen Lebewesens. Diese Regelmäßigkeit im Wechsel von Wachen und Schlafen ist zum großen Teil dem Menschen im Verein mit der ganzen organischen Natur, Pflanzen und Tieren, aufgezwungen durch den Wechsel von Tag und Nacht. Und so lange auch die beste Beleuchtungskunst uns wirkliche Tageshelle, ein Licht mit allen Strahlen des Tageslichtes, nicht schaffen kann, wird die Verschiebung von Wachen und Schlafen, wie sie in unserem Großstadtleben so häufig und gewohnheitsmäßig stattfindet, immer als mehr oder weniger krankhaft erscheinen und auf den Ablauf des organischen und seelischen Lebens störend einwirken.

Eine ausreichende Erklärung haben die Erscheinungen von Schlaf und Traum auch heute nicht gefunden, vielleicht weil die Erscheinungen des Lebens noch nicht ausreichend erklärt sind. Die organischen Kräfte, die wir dauernd verausgaben, ersetzen wir schließlich ständig durch die Verbrennungswerte der Nahrung. Und doch bedarf es dieses regelmäßigen Ausschaltens aller Tätigkeit, des Nehmens und Gebens, um die weitere Arbeit des Organismus zu ermöglichen. Je regelmäßiger und kräftiger aber alle organischen Verrichtungen verlaufen, desto leistungsfähiger und gesünder ist der ganze Mensch. Das gilt wie von allen Dingen so auch vom Schlafen und Wachen. — Ein gut Stück körperlicher und seelischer Gesundheitspflege besteht in einer regelmäßigen Ausgestaltung des Lebens, einer Ordnung in allen Dingen nach Art und Zeit, die nicht nur die Leistungsmöglichkeiten erhöht, sondern auch die Leistungsfähigkeiten. Es ist eine der Eigenheiten des lebenden Körpers, daß er sich in solche Regelmäßigkeiten so einzustellen vermag, daß er im gegebenen Augenblick sofort mit der höchsten Leistung einsetzen kann, daß anderseits die gewohnte Regelmäßigkeit ihm zur innern Notwendigkeit wird, die mit einer neuen, persönlichen Gesetzmäßigkeit wirkt.

Wenn einmal dieser Krieg zu Ende sein wird, wird man sich wundern, wie wenig wirklich in dieser Zeit körperlich und seelisch geleistet wurde[1]). Ein gut Teil der „Schützengrabenverblödung" ist aber der Ausdruck der Unregelmäßigkeit des Lebens, die den Menschen so gar nicht in die Stimmung der innern Sammlung kommen läßt, die zur Arbeit führt. Da helfen auch die beste Verpflegung und alle die Vorzüge, die das Frontleben in dieser Zeit vor dem Heimatleben hatte, nichts. Zu einer rechten Arbeit fehlt überall die Stimmung.

[1]) Jetzt, da der Krieg aufgehört hat, sieht man auch, wie schwer es jenen von der Front Heimkehrenden ist, eine regelmäßige Arbeit wieder aufzunehmen. Die ganze internationale soziale Lage krankt an der Arbeitsunlust der Arbeiter und an der Genußsucht der besitzenden Klasse.

Der nervöse Zusammenbruch einzelner und am Ende auch der Kriegsmassen hat eine seiner offensichtlichsten Quellen in den Unregelmäßigkeiten des Schlafes und der Schlafgelegenheiten, unter denen der Frontsoldat dauernd leidet. Arbeit und Angriffe erfolgen fast stets zur Nachtzeit, die Schlafquartiere sind eng, dumpfig; die primitiven, etagenartig aufgezimmerten Bettkasten mit den harten Stroh- und Holzwollsäcken zermartern auf die Dauer auch den Widerstandsfähigsten. Wenn die Wilden nichts für die Kultur leisten: ist es wunderbar, daß das Leben nach Art der Wilden die Kultur veröden läßt?

Je gesünder ein Mensch ist, und je vernünftiger, wahrhaft naturgemäßer er lebt, desto besser, ruhiger, fester und regelmäßiger wird sein Schlaf sein. Je mehr der Schlaf eines Menschen aber dauernd von äußern Verhältnissen gestört wird, desto schneller wird die Gesundheit dieses Menschen zermürben. Wenn Schlaflosigkeit eines der wichtigsten Zeichen der Dreiheit Neurasthenie bedeutet (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl), so ist anderseits Mangel an Schlaf und Gestörtwerden im Schlaf eine der sichersten und geradesten Straßen in das trübe Tal der Erschöpfungsneurasthenie. Deshalb wird auch von allen ärztlichen und geistlichen Fachmännern die Uebung der Schlafbeschränkung und Schlafunterbrechung als eine sehr zweischneidige Form der Kasteiung angesehen und nie der eigensinnigen Willkür des einzelnen ohne weiteres überlassen. Man erzählt, daß Friedrich der Große den Versuch gemacht habe, sich den Schlaf abzugewöhnen, nm mehr Zeit zur Arbeit zu gewinnen, und damit natürlich einen kläglichen Mißerfolg erlebt hat. Und jedermann weiß, daß nach einer durchwachten Nacht sich kein vernünftiger Gedanke mehr einzustellen pflegt, die Stimmung grau in grau wird und Launen an Stelle von Entschlüssen zu treten pflegen. Ich selbst komme nach etwa zwei bis drei schlaflosen Nächten in eine wahre Todesstimmung, die erst nach einem vollen Schlafe wieder zu weichen pflegt. Die andauernde Beunruhigung durch Fliegerangriffe, der Lärm der Nächte zermürbt den Menschen, nicht die Furcht vor dem Tode und die Angst vor den Geschossen. Ueber diese Empfindungen hilft am Ende ein gesunder Fatalismus und das Bewußtsein: „Ueberall im Leben sind wir vom Tod umgeben", selbst die Gewöhnung hinweg. Aber für die Schlafstörungen gibt es eben auf die Dauer keine Gewöhnung, die Körper und Seele gegen Schädigungen feite.

Der Schlaf wird beeinflußt nicht nur durch die äußern Verhältnisse, Ruhe, Licht, Bett und Umgebung, sondern auch durch innere körperliche Verhältnisse aller Art, durch Krankheiten, Fieber, Ernährung, durch Rausch- und Schlafmittel, und drittens durch seelische Regungen, Sorge, Schmerz und Freude. In körperlichen Krankheiten offenbart sich dem geschulten Beobachter durch den Schlaf des Kranken manches, was im Wachzustande sich nicht zeigte, und unsere Meinung über den Endausgang oder auch über den künftigen Verlauf einer Krankheit wird durch die Art, wie der Kranke schläft, oft entscheidend beeinflußt.

Schlaflosigkeit entsteht durch die Einwirkung zu starker Reize jeder Art, durch Erregungen der Seele und durch körperliche Anstrengungen, durch Ueberladuug des Magens und durch Kaffee- und Teemißbrauch, durch Schmerzen und durch Fieber. Wer als Geistesarbeiter die Wohltat körperlicher Arbeit, im besondern die Gartenarbeit zu schätzen beginnt, findet doch, daß sich, wenn er anfangs 2 bis 4 Stunden, natürlich nachmittags, tüchtig geschippt hat, nun nicht der ersehnte Schlaf, sondern vollkommenste Schlaflosigkeit einstellt. Es dauert immer einige Zeit, bis das rechte Maß der Arbeit, der rechte Abstand vom Abend gefunden ist, und erst

durch Uebung und Gewohnheit bringt man es zu etwas größerer Vollkommenheit.

Am Anfang aller hitzigen, fieberhaften Krankheiten ist der Schlafmangel ein notwendiges Zeichen. Alle Bitten unvernünftiger Fieberkranker um Schlafmittel bei der Anfangsschlaflosigkeit der zu Bett liegenden Kranken wird man immer kaltblütig und tröstend abwehren müssen und ihnen sagen, daß die Schlaflosigkeit zum Fieber gehöre und daß das so gut sei.

Die Schlaflosigkeit des zu Bette liegenden Fieberkranken hat gar nichts Erschöpfendes an sich. Noch weniger natürlich, wenn der Kranke nur klagt, weil er am Tage nicht schläft und sich langweilt, in der Nacht aber nur nicht genügend lange geschlafen zu haben glaubt. Vermehrte Schlaflosigkeit ist als gutes Zeichen oft die Einleitung der Krise in Fieberkrankheiten, sei es Hervortreten des Ausschlages, Schweißausbruch oder Lösung einer Lungenentzündung. Ein übles Zeichen ist Schlaflosigkeit im Verlaufe einer Krankheit, falls sie in der beginnenden Genesungszeit, wenn alle Lebensverrichtungen bereits zur Regelmäßigkeit zurückzukehren begannen, eintritt. Sie zehrt an den Kräften und bereitet oft den Rückfall vor. Schlaflosigkeit des Kranken, die mit Zuckungen, beständigem Aufgeregtsein, Zittern und Herumwerfen verbunden ist, bedeutet eine starke Verschlimmerung. Dauernde Schlaflosigkeit eines auch körperlich ganz gesund scheinenden Menschen ist ebenso wie dauernder Kopfschmerz, im besondern bei beständiger Vergrößerung der Pupillen, ein äußerst ungünstiges Zeichen und weist auf den beginnenden Ausbruch einer Gehirn- oder Geisteskrankheit hin.

Der natürliche Schlaf zeichnet sich aus durch Ruhe in allen Verrichtungen, durch sanftes, gleichmäßiges, geräuschloses Atmen, durch einen weichen regelmäßigen Puls, durch gelinde Ausdünstung der warmen, etwas feuchten Haut und durch eine natürliche Lage im Schlaf. Er findet sich zur gesetzten Zeit ein und endet zur rechten Zeit mit einem schnellen Erwachen, dem das Gefühl der Erquickung, nicht das der Erschöpfung folgt. Die ausbleibende Frische, das Erwachen mit allen Empfindungen der Müdigkeit, kennzeichnet die nervöse Schwäche.

In schweren Erkrankungen ist es ein sehr günstiges Zeichen, wenn nach der anfänglichen Schlaflosigkeit auf der Höhe der Erkrankung plötzlich ein tiefer, ruhiger Schlummer mit regelmäßiger Atmung einsetzt. Ihm folgt, oft unmittelbar, ein Schweißausbruch und damit die Besserung. Solche kritische Schlummerzustände sind oft ungewöhnlich tief und langdauernd und sollten nicht gestört werden. Bedingung ist, daß nicht zunehmende Blässe der Haut, einsetzende Kälte der Hände, Füße, des Gesichtes und augenscheinlicher plötzlicher Verfall den Uebergang zur Verschlechterung anzeigen. Auf Beobachtung der Atmung ist großes Gewicht im Fieberschlaf zu legen. Beginnt langsames und schnelles Atmen, flaches und tiefes Atmen regelmäßig zu wechseln, dann ist der Ausbruch einer Gehirnentzündung sehr wahrscheinlich.

Der gesunde Schlafende liegt je nach Gewohnheit auf dem Rücken oder einer Seite. Viele Nervöse und Herzkranke vermögen nicht auf der linken Seite zu schlafen. Fällt der Kopf bei der Rückenlage stark nach hinten, so quetscht die Zungenwurzel sich an den Gaumen, und die Atmung verläuft stark schnarchend. Kinder knirschen im Schlaf vielfach mit den Zähnen, ohne daß dies die geringste Krankheitsbedeutung hätte. In Fieberzuständen aber ist das Zähneknirschen als Zeichen der Gehirnhautentzündung sehr bemerkenswert. Kinder mit Wucherungen der Rachen- und Gaumenmandeln und Verdickungen der Schleimhaut in der Nase schlafen mit offenem Munde und schnarchen.

Eine eigenartige Schlafstörung ist der nächtliche Schrecken und das Nachtwandeln. Der nächtliche Schrecken ist eine nervöse Erkrankung des Kindesalters. Die Kinder fahren plötzlich im Schlafe empor, wie aus einem schreckhaften Traume, schreien benehmen sich wie geistesabwesend und sind schwer zu beruhigen. Solche Kinder sind am besten erzieherisch anzufassen, da sie später ins Lager der Neurotiker, der hysterischen, hypochondrischen und nervösen Menschen einzumünden pflegen. Der Pfleger oder die Pflegerin des Kindes muß natürlich darauf sehen, daß körperliche Reizungen durch Darmstörungen, Würmer, unzweckmäßige Ernährung am Abend, durch Erzählung schauriger Märchen in den Spätnachmittagstunden ferngehalten werden und sich immer die Frage stellen, ob nicht ein ganz persönlicher, unbewußter Grund das Benehmen des Kindes veranlaßt habe. Oft handelt es sich um eine sogenannte Zärtlichkeitserpressung. Bedrohlich ist der ganze Zustand nicht. Auch beim Nachtwandeln sind die Ursachen nicht immer leicht zu finden. Bei Erwachsenen spielt übrigens bei allen Schlaflosigkeiten und Schlafstörungen der Alkohol eine große Rolle.

Man unterscheidet im Schlafe der Kranken seit alters verschiedene Grade der Festigkeit und Tiefe. Man findet Kranke, die so fest zu schlafen scheinen, daß sie nur schwer und auf Augenblicke zu erwecken sind. Bestehen in der Krankheit selbst starke Kopfschmerzen, ist das Gesicht des Schlafenden gerötet, die Haut heiß, der Puls beschleunigt, unregelmäßig und aussetzend, so ist dies ein böses Zeichen beginnender Entzündung im Gehirn und seinen Höhlen. Ist der Kranke aber im Gesicht blaß und kühl, die Atmung schnarchend, die Haut geschwollen, so stehen wir vor dem Ausgang einer Nierenentzündung in Harnstoffvergiftung, vor dem sogen. urämischen Anfall. Besteht Tiefschlaf dieses Grades in Verbindung mit vermehrter Atmung, Sehnenhüpfen, besonders an den Händen, Schluchzen und unregelmäßigem Pulse, so ist er nur ein Vorbote des zweiten Grades, des Todesschlafes. Der Atem wird tief und schnarchend, der Kranke ist nicht mehr wach zu bekommen.

Außerdem kennt man noch den lethargischen Schlaf, der besonders bei Hirnentzündungen und Typhus vorkommt. Der Kranke ist noch zu ermuntern, aber erscheint nach dem Erwecken völlig stupid und unorientiert. Plötzlich auftretende schwere Schlafzustände mit schnellem Uebergang in den Todesschlaf bezeichnet man als Koma und fürchtet sie bei Nierenschrumpfungen und Zuckerkrankheit als beginnendes Ende.

Nach außergewöhnlichen körperlichen Anstrengungen kommt es bei jungen, kräftigen Leuten zu den tiefsten und dauerhaftesten Formen eines gesunden Schlafes, der mit voller Erfrischung endet. Schlafzustände, die über Tage und Wochen dauern, sind bei Geisteskranken nicht unbekannt. Oft handelt es sich dabei nur um ein durch innern seelischen Zwang bedingtes absolutes Stilliegen, wenn beispielsweise ein schwer hypochondrischer Geisteskranker in der Vorstellung lebt, in sich eine Höllenmaschine zn haben oder durch irgend jemand zwangsweise hypnotisiert zu sein. Solche Kranke sind nur durch künstliche Ernährung über den Zustand hinaus, der natürlich begrenzt ist, am Leben zu halten.

Lebhafte Träume, die nie durch einen völlig ruhigen Schlaf abgelöst werden, sind ein Zeichen nervöser Erregungen oder nervöser Erschöpfung. Die erregten Träume Fieberkranker gehen häufig in Delirien über. Die wilden Träume der Alkoholiker auch außerhalb des vorübergehenden Rauschzustandes sind oft genug nur die Einleitung im Beginn des Trinkerdeliriums.