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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 4

Artikel: Die Hygiene des Schlafes

Autor: Marcuse, Julian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037818

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: 08.07.2025

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

rauchte weiter; bei der zweiten Zigarre wurden die Schmerzen geringer, bei der dritten noch geringer, bei der vierten blieben sie schon fort. „Man gewöhnt sich daran." Ja, man gewöhnt sich an alles. Deshalb aber ist das Gift noch nicht etwas Heilsames. Und der Körper stößt seine Warnungsrufe nur dann aus, wenn er fühlt, daß sie beachtet werden.

Die meisten Menschen übersehen heute die ersten sich meldenden Schmerzen und sündigen weiter. Sie haben sich sogar an den Schmerz gewöhnt und achten nicht mehr darauf. Die Vergiftung und Zerstörung des Körpers nimmt deswegen ihren Fortgang, bis endlich das Todeszucken das letzte Signal abgibt, — aber dann ist es zu spät...

Ich sage also, es kommt darauf an, so gewissenhaft als möglich zu sein in der Beseitigung alles dessen, was nur im geringsten Schmerzen hervorruft. Hierauf muß ganz besonders in der Erziehung Rücksicht genommen werden. Denn beim Kinde ist der Körper noch nicht stumm geworden vermöge der Macht der Gewöhnung und Anpassung, sondern redet noch eine deutliche Sprache. So lange das Kind noch unselbständig ist, ist es Sache der Eltern, jener Sprache Gehör zu schenken und alles zu vermeiden, was dem Kinde körperliches Unbehagen oder gar Schmerz bereitet, zugleich aber auch das Kind daran zu gewöhnen, keinen Schmerz zu ignorieren, mag er noch so gering sein, sondern immer die Ursache des Schmerzes zu suchen und zu beseitigen. Auf diese Weise können wir wieder zu Menschengeschlechtern kommen, welche noch Schmerzen empfinden können und deshalb nur noch wenig Schmerzen haben. Dies wird nach allem Vorhergegangenen nun nicht mehr unerhört klingen. Es ist ja keine Frage, daß wir heute so häufig an so schweren Krankheiten leiden, weil wir die ersten Warnungsrufe des Körpers überhört haben oder nicht hören wollten. Der Schmerz ist nicht etwa etwas Erstrebenswertes, sondern etwas Hassenswertes; aber wenn er nicht vorhanden ist, frägt es sich sehr, aus welchem Grunde er nicht vorhanden ist, ob deswegen, weil keine Belastung oder Behinderung des Körpers vorliegt, oder ob deswegen, weil die Behinderung so lange erfolgt ist, daß der Körper gar nicht mehr darauf reagiert. Wehe uns, wenn letzteres der Fall ist!

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt, Zeitschrift f. Gesundheitspflege u. Lebenslehre.)

Die Hygiene des Schlafes.

Von Dr. med. Julian Marcuse, Mannheim.

Zu den vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlfahrt gehört der Schlaf, der in der gesamten organischen Welt den Ausgleich zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum Leben notwendigen Spannkräfte bildet. Mit der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erkenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im Einklang, und wie in allen übrigen Lebenstätigkeiten und Aeußerungen findet auch hier eine große Menge von Mißbräuchen statt, die das Palladium des menschlichen Organismus, die Widerstandskraft, herabsetzen und damit Tür und Tor äußern und innern Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen, wie und wo soll er schlafen? Diese drei Kardinalfragen einer hygienischen Gestaltung des Ruhestandes des Körpers wollen wir uns näher zu erläutern suchen. Das Wieviel wird in Büchern wie im Leben meist mit einer bestimmten Zahl, nämlich mit acht Stunden, beantwortet; allein ebenso wenig wie es irgendwo in der Natur ein allgemein gültiges

Schema gibt, ebenso wenig existiert hierbei ein solches. Denn für den erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Einflüsse und Faktoren zur Geltung, so daß man diese Zahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten lassen kann; jedenfalls ist für gesunde, kräftige Männer — Frauen brauchen im allgemeinen mehr Schlaf — diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich das übermäßige Schlafen an, und ist man einmal in den Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Sklaveri dieses Tyrannen zu entgehen. Abgesehen davon, daß übermäßiges Schlafen geistig träge und stumpf macht, befördert es vor allem den Fettansatz am Körper und ist einer der wichtigsten Erzeuger der gefürchteten Korpulenz.

Aber viel mehr wird gesündigt durch zu wenig Schlafen, und das Register der Unterlassungssünden, die hier begangen werden, ist unendlich groß.

Nicht mit Unrecht wird unser Zeitalter das „nervöse Jahrhundert" genannt, und ein gut Teil der Schuld daran trägt die in allen Schichten der Gesellschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Vergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu ertöten. Aber, verehrte Leser und Leserinnen, da ich kein Moralprediger bin, auch keine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, so erlasset ihr es mir gewiß, euch dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der körperlichen Erziehung ist, das leider nur allzu oft vernachlässigt wird: das ist das Schlafzimmer der Kinder.

Reichen acht Stunden für den Erwachsenen vollkommen aus, so brauchen Kinder weit mehr Schlaf, und wir werden ihnen in den ersten Jahren möglichst 12 bis 14 Stunden, im Alter von sechs bis zehn Jahren mindestens 10 Stunden gewähren müssen, und erst mit sechzehn, siebzehn Jahren fängt ein Schlaf von 8 Stunden an, genügend zu sein. Aber was wird da nicht alles getan, um den Kindern den für ihre Entwicklung so notwendigen Schlaf zu rauben; man nimmt sie ins Theater, in Konzerte, ins Wirtshaus, selbst in Gesellschaften mit, läßt sie oft bis Mitternacht wach und wundert sich dann, wenn solche Kinder nervös und überreizt werden, wenn sie Unarten und häßliche Eigenschaften annehmen und schon im kindlichen Alter die Lebensauffassungen Erwachsener an sich haben. Verderblich für den Geist — denn es entstehen Ueberreife und Leichtsinn — wie für den Körper, der, geschwächt durch die Entziehung von Schlaf, zur Blutarmut, Nervosität und ähnlichem geführt wird, ist diese Art der Erziehung, und wer seine Kinder lieb hat, wird sich wohl in Obacht nehmen, sie gegen den eindringenden Schlaf wachzuhalten.

Wann man schlafen soll, ist im allgemeinen gleichgültig, wenn es nur nicht unmittelbar nach dem Essen geschieht; denn die Verdauung des Magens wird während des Schlafens bei vielen Menschen verlangsamt oder ganz aufgehoben. Diese müssen es vermeiden, kurz vor dem Schlafengehen zu essen, da die Nahrung im Magen, ohne verdaut zu werden, sich zersetzt und dann allerlei Beschwerden, wie Sodbrennen, Druck und Fülle, unruhiger Schlaf mit Alpdrücken und dergleichen entstehen. Das Naturgemäßeste ist ja, in der Nacht zu schlafen, weil man da am ruhigsten und ungestörtesten ist; doch befinden sich auch diejenigen ganz wohl, die durch ihren Beruf gezwungen sind, des Tages zu schlafen. Noch spukt in den Köpfen vielfach der Glaube, daß der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei; allein das ist nur ein Märchen aus alter Zeit, denn es gibt in den Schlafstunden keine Unterschiede.

Wo nun und wie sollen wir schlafen? Diese Frage, scheinbar so einfach in ihrer Beantwortung, ist, wie wir bald sehen werden, in Wirklichkeit eine der schwierigsten. Im Schlafzimmer verbringen wir die längste Zeit unserer Lebensdauer; im Schlafzimmer beruht unsere gesamte Lebensäußerung auf der Atmung, hier atmen wir am ungestörtesten und tiefsten, hier entledigen wir uns der Arbeitsschlacken des ganzen Tages. Was folgt hieraus? Doch nur das eine, daß wir zum Schlafzimmer dasjenige Gemach wählen, welches das größte, das luftigste, das lichtreichste in unserer Wohnung ist. Das verlangt nicht nur die Theorie, das verlangt die praktische Erfahrung, die instinktiv, ohne jede wissenschaftliche Erklärung, oft genug das Richtige gefunden hat. Wie ist es aber in Wirklichkeit? Gesetzt, wir stehen eben vor der wenig angenehmen Lage, eine neue Wohnung suchen zu müssen. An einem freien Nachmittag machen sich Papa und Mama zu diesem ereignisvollen Schritt auf und es beginnt die Reise durch die Welt der Treppen. Endlich hat man etwas gefunden, was ganz passend erscheint, zwei ganz hübsche Zimmer nach vorn, zwei nach hinten, die weniger hübsch, weniger hell, weniger luftig sind. Nun geht's an die Bestimmung der Räume. „Das vordere hier könnte man ganz gut als Schlafzimmer nehmen", meint der von moderner Hygiene etwas angekränkelte Papa. „Aber, Männchen, was fällt dir ein, dieses schöne Zimmer, das wir so notwendig für unsere Besuche brauchen, wo wir nur unsere ‚guten' Möbel, die ja da hinten ohne Luft und Licht völlig verderben würden, plazieren müssen, sollen wir zum Schlafzimmer machen? Du träumst wohl", repliziert die besorgte Verwalterin des Hauses. Männchen ist still, denn er weiß, seine liebe Frau duldet keinen Widerspruch, zumal in häuslichen Angelegenheiten, um die er — den ganzen Tag abwesend — sich nicht zu kümmern hat. So kommen die roten Plüschmöbel in die nach der Straße gelegenen Zimmer und die Schlafstubeneinrichtung wandert in eine nach dem Hof zu gelegene Stube, in den außerdem noch alle Küchen und sonstigen Räume der Häuser münden und wo Teppiche und Betten geklopft werden, so daß man den Staub und mancherlei Gerüche in das Schlafzimmer aus erster Hand bekommt. Aber die guten Möbel sind gerettet, schlafen kann man ja überall! Dies ein Beispiel von vielen.

Wir Menschen bedürfen besonders im Schlafe reiner, sauerstoffhaltiger, durchsonnter Luft, und wir finden diese nur in den oben näher charakterisierten Räumen. Die Sonne brauchen wir nicht nur, weil sie unsere Stuben erwärmt und erhellt, sondern weil sie auch die Luft reinigt, indem sie die mit dem Staub darin enthaltenen Bakterien tötet, und daher dürfen wir zu Schlafzimmern nie solche wählen, die nach Norden liegen. Daß feuchte, dumpfige Schlafstuben direkte Krankheitshöhlen sind, daß sie geradezu vergiftend auf den menschlichen Körper wirken, ist wohl genugsam bekannt, um es nicht nochmals erwähnen zu müssen. Will man gute, gesunde Luft im Schlafzimmer haben, so genügt aber die Beobachtung der angeführten Maßnahmen noch nicht allein. Dazu gehört vor allem eine regelmäßige Lüftung, dazu gehört weiterhin die Reinigung des Fußbodens und eine rationelle Wahl der in der Stube befindlichen Gegenstände.

Schlafzimmer müssen Sommer wie Winter tüchtig durchlüftet werden, die Temperatur derselben soll 12 bis höchstens 14 Grad betragen, denn je kühler die Luft, desto reiner und gesünder die Atmung. Nie soll man, wenn nicht außerordentliche Veranlassungen, wie Krankheiten, starke Schwächezustände oder ähnliches es erfordern, im Schlafzimmer selbst heizen. Man gewöhne sich daran, im Nebenzimmer, dessen Tür geöffnet bleibt, ein Fenster nachts offen

zu halten, und wer sich abhärten und wetterfest machen will, der schlafe sogar bei offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur muß man durch die Stellung des Bettes oder einen vorgesetzten Wandschirm einen direkten Zug vom Körper abhalten. Wer daran einmal gewöhnt ist, der will es nicht mehr missen und fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die Schädlichkeit der Nachtluft ist eine Fabel, die längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese Abhärtung im Sommer und kann sie dann bis tief in den Winter fortsetzen.

Schlafzimmer müssen ferner täglich aufgewischt werden, um von Fußboden und Gegenständen den Staub zu entfernen, der bei der geringsten Luftbewegung auffliegt und dann in die Atmungsorgane, besonders in die Lungen gelangt. Daher ist auch das Abstauben der Möbel mit Wedeln und dergleichen das allerunzweckmäßigste. Nur Wasser hilft hier, der Feind aller verderbenbringenden Keime. Deshalb sind auch in Schlafzimmern wollene Vorhänge, Uebergardinen, Betthimmel an Kinderbetten, ja selbst Teppiche nicht am Platze, da sie sämtlich direkte Staubfänger sind, die tägliche Entfernung des angehäuften Staubes hindern und damit, wenigstens so lange sie nicht geklopft werden, Haufen von Bakterien zu Stubengenossen des Schlafenden machen. Als Ersatz der Teppiche dient am besten das Linoleum oder wenigstens möglichst dünne, jederzeit leicht zu reinigende Unterlagen; auf Betthimmel, besonders an Kinderbetten, verzichte man im Interesse der Wohlfahrt der Kleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafgemachs: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das Kopfpolster ebenfalls hart von derselben Beschaffenheit. Zum Zudecken sind Decken viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene oder Steppdecke, im Winter eine schwerere, oder, wenn das nicht genügen sollte, zwei Exemplare. Man fürchte nicht Erkältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter der Last der Federbetten verweichlicht oder verzärtelt wird. Ob man niedrig oder hoch liegt, hängt vom Geschmack und von der Gewohnheit ab. Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen ohne steiles Kopfkissen, da sie sonst im Kissen leicht herunterrutschen und in zusammengekrümmter Stellung weiterschlafen. Dadurch können Wirbelsäuleerkrankungen zustande kommen, gerade sowie durch schiefes oder krummes Sitzen. Die Hygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unsitten des Lebens. Wer die Kraft hat, es zu tun — und diese wird gewonnen durch die Erkenntnis —, der wird mit dem Bewußtsein dessen, der seine Pflicht erfüllt hat, sich und den Seinen zurufen können: „Ruhsame Nacht!“

Gesundheitssprüche von Goethe

Der große deutsche Dichterkönig Goethe, welcher der ganzen Welt gehört, wo für sein unerreichtes Riesengenie und seine titanenhafte Schöpfungskraft ein naheliegendes, echt humanes und kosmopolitisches Interesse herrscht, zeichnet sich auch dadurch besonders aus, daß er eine unerschöpfliche Fülle, frischer, herzerquickender, zu frohem Lebensgenuß aufmunternder Sprüche in Poesie und Prosa verfaßt hat. Man kann sie als eigentliche Gesundheitssprüche bezeichnen, denn wenn sie beherzigt und befolgt werden, so schaffen sie auch in dem allzu bedächtigen und schwerer beweglichen Menschen mit gelegentlichen Anwandlungen zu finsterem Pessimismus und trübseliger Weltanschauung einen Zustand resoluter, beherzter, tapferer Stimmung, die ihm hilft, des-