**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz, Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 19 (1911)

Heft: 2

Artikel: Über das Lesen im Bett

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-545730

### 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:** 25.11.2025

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

## Samaritervereine und Kursleiter.

Durch den Wegfall der Portofreiheit können wir nun auch die Sanitätslehrsbücher nicht mehr portofrei versenden. Da jährlich gegen 5000 Bücher bei uns besstellt werden, so können wir den großen Posten, den allein die Frankatur ausmachen wird, nicht auf unser Konto nehmen. Wir sehen uns deshalb gezwungen, eine Preiserhöhung von 5 Cts. pro Exemplar des Lehrbuches eintreten zu lassen, wobei dasselbe mit 55 Cts. immer noch unter dem Selbstkostenpreis abgegeben wird. Wir bitten die Tit. Vereinssvorstände und Kursleiter, von dieser Abänderung Notiz nehmen zu wollen.

Bern, den 15. Januar 1911.

Das Zentralsekretariat.

# Ueber das keien im Bett.

Das Lesen im Bett ist eine sehr weit verstreitete Sitte — oder besser gesagt Unsitte. Und wenn auch alles Predigen der Nerztewelt dagegen bisher sehr wenig geholsen hat, so ist das wiederum kein Grund, über eine direkt schädliche Gewohnheit hinwegzugehen. Daß das Lesen im Bett nicht gesund ist, wissen die meisten Leute, worin aber die übeln Folgen bestehen, können sie aber meistens nicht sagen. In einer ihrer letzen Nummern zählen die «Feuilles d'Hygiene» diese Schädlichseiten auf und wir wollen sie auch unsern Lesen, die sich darum interessieren, nicht vorenthalten.

In erster Linie bedeutet das Lesen im Bett eine Schädigung der Augen. Schon die Lage des Lesenden bringt es mit sich, daß er den Lesestoff höher hält als gewöhnlich. Dadurch werden aber unsere Augen gezwungen, beim Lesen in die Höhe zu sehen, und das bedeutet eine Anstrengung, an die wir sonst beim Lesen und Schreiben eben nicht gewöhnt sind. Daß dadurch eine leichte Ermüdbarkeit zustande kommt, ist selbstwerständlich, sie macht sich gewöhnlich zuerst dadurch bemerkbar, daß die Buchstaben zu tanzen ansangen. Wird diese schädliche Uebung längere Zeit sortgesetzt, so kann die fortwährende Ermüdung das Auge dauernd schwächen.

Dabei darf man nicht vergessen, daß die Beleuchtung im Bett stets ungenügend und meistens ungünstig ist. Schon dadurch ist eine

Ueberanstrengung des Auges unvermeidlich. Es liegen dieselben Verhältnisse vor, wie beim Lesen in der Dämmerung, und daß das schäblich ist, weiß jedermann.

Aber nicht nur für die Augen ist das nächtliche Lesen im Bett ungesund, sondern bildet auch für unsere Nerven eine Quelle fortgesetzter Schädlichkeiten. Es kann doch unmöglich zweckmäßig sein, vor dem Ginschlafen aufregende Geschichten zu lesen. Namentlich Kinder sollten davon abgehalten werden. Die Phantasie beschäftigt sich zu lange, zu intensiv mit dem Gelesenen, und die wohltätige Ent= spannung der Nerven, die für einen gesunden Schlaf so nötig und heilsam ist, bleibt aus. Bis in den Schlaf hinein spielen die gelesenen Geschichten ihre störende Rolle und regen das Nervensystem durch unruhige Traumbilder auf. Von einem erquickenden, Körper und Geist erfrischenden Schlaf kann babei keine Rede sein. Es braucht sich übrigens durchaus nicht immer um aufregende Geschichten zu handeln. Auch das Lesen des unbedeutendsten Stoffes, 3. B. einer Tageszeitung, fann dieselben Schädlichkeiten hervorrufen, indem es das Gehirn zu einer immerhin vermehrten Tätig= feit anregt. Sollen nämlich unsere Gehirn= zellen arbeiten, so brauchen sie eine vermehrte Blutzufuhr. Beim Schlaf soll aber natur= gemäß eine relative Blutleere bes Gehirns vorhanden sein. Die durch das Lesen im Bett

bedingte vermehrte Blutzufuhr hält aber noch eine Zeitlang nach dem Lesen an, wodurch oft der Schlaf verhindert wird.

So ungefähr argumentieren die «Feuilles d'Hygiène», wir möchten diesen Austassungen, die wir hier ganz frei wiedergegeben haben, aber noch das Folgende beifügen:

Viele Leute glauben, wenn sie in der Nacht erwachen, den Schlaf durch Lesen wieder herbeizaubern zu können. Wenn ihnen das gelingt, so liegt der Grund eben an einem ganz andern Orte. Denn meistens verlängert man sich die Stunden der Schlaflosigkeit nur durch das hartnäckige Suchen und Herbeis wünschen des Schlases, was wieder eine vermehrte Geistesanstrengung bedeutet. Sine Taube fängt man nicht mit Nachspringen,

sondern indem man ruhig zuwartet, bis sie in die Rähe kommt. Dadurch nun, daß ge= wisse Leute in schlaflosen Nächten lesen, schalten sie jenes quälende und schlasver= scheuchende Suchen aus, indem sie ihre Be= danken ablenken. Der Zweck wird manchmal wohl erreicht, aber wie gesagt, unter Schädi= gung von Augen und Nerven. Der Schlaf läßt sich nicht erzwingen, und fann ohne Lesen einfach dadurch erreicht werden, daß man sich ruhig vornimmt, geduldig zu warten, bis er sich von selber einstellt. Es ist geradezu verblüffend, wie oft die guälendste Schlaflosia= feit, die Ursache jahrelanger Rlagen, durch diese einfache Maßregel so rasch verschwindet. Es braucht aber auch dazu, wie zu so vielem andern, Geduld und wieder Geduld.

# Die bestraften Fischesser.

Wir gehen mit Dr. Koch-Grünberg durch das Gebiet am oberen Rio Negro und Na= pura im nordwestlichen Südamerika. Dort wohnen sehr entgegenkommende Indianer, die sich neben den Produkten aus der Mandioka= wurzel hauptsächlich von Fischen nähren. Sie sind wie alle Indianer von bräunlichgelber Hautfarbe, nur einige sind zu unserer größten Ueberraschung schwarz und weiß gefleckt. Wir denken an den scheckigen Feirefiß im Parzival, doch die Sache liegt hier anders. Auch diese Indianer kommen, wie alle ihre Stammesgenoffen, einfarbig zur Welt; erft später treten die sonderbaren Flecken als eine eigenartige Krankheit auf, die sie Burupurú nennen. Es scheint, daß im Anfangsstadium nur weißliche Flecken mit zackigem Rande auftreten, denn bei jungen Leuten sieht man nur solche Symptome. Die Indianer sagen allerdings, es gabe zwei Arten von Kuru= purú, eine schwarze und eine weiße; doch dürfte hier die auf das rein Außerliche gerichtete Beobachtung der Eingeborenen nicht ausreichen. Mit der Zeit vergrößern sich die Flecken, fließen ineinander und sondern einen Schorf ab. Roch berichtet, daß ein Zauber= arzt und seine Frau Flecken hatten, von denen ein Teil nicht heller war wie die Haut der

Mohren, der andere so weiß wie die der Europäer. Die Indianer wiffen genau, daß die Krankheit übertragbar ist; sie glauben, es fame dadurch, daß der Schorf, unter die Speisen gemischt, ansteckend wirke. — Auch Erblichkeit fann angenommen werden; die Kinder erkranken erst merklich im fortgeschrit= tenen Alter, wie auch Töchter des Zauber= arztes, drei reizende Kinder, noch keine Spuren erkennen ließen. Auf das körperliche Wohl= befinden scheint die Krankheit ohne Ginfluß zu sein; die schwarzen Flecken stellen lediglich Verhärtungen der Haut dar, während die weißen weich und runglich sind. Zweifellos handelt es sich hier um ein interessantes Gebiet für die medizinische Forschung. In der Ethnologischen Abteilung der Internatio= nalen Sygiene=Ausstellung, die im tom= menden Jahre in Dresden stattfindet, wird eine Reihe auter Bilder vorgeführt werden. — Nach Ansicht der Indianer steht die Erkran= fung im Zusammenhang mit der Nahrung. Sie glauben, daß sie sich durch den Genuß einer Fischart, des Pirarara, entwickelt. Das Fett dieses Tieres scheint die Fähigkeit zu haben, entfärbend auf die Pigmente zu wirken, was glaubwürdig erscheinen kann, wenn man sich vergegenwärtigt, wie die Indianer die