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: 25 (1917)

Heft: 22

Artikel: Schlechter Schlaf

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547375

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: 05.12.2025

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

Schlechter Schlaf.

Die Bedeutung des Schlafes für die Ge= sundheit kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, da der Schlaf gewissermaßen einen Ausgleich bringt für die Schädigungen des Organismus, welche aus dem Tagesleben entstehen, und da er für den kommenden Taa die zur Arbeit notwendigen Kräfte sammelt. Eine Störung des Schlafes ift daher gleich= bedeutend mit einer Störung der Erwerbs= fähigkeit, ein Individuum, das nicht während der Nacht seinem Köper die notwendige Rube gönnt ober welchem der Schlaf aus diesem oder jenem Grunde versagt wurde, wird nicht so gekräftigt und erguickt des Morgens er= wachen, nicht den Tag hindurch mit der Freudigkeit seinem Beruf nachgeben, wie sie für den Erfolg notwendig wäre. Besonders in der Gegenwart, welche so starke Anfor= derungen an das Können des einzelnen und sein Nervensustem stellt, ist es doppelt nach= teilig, wenn man nicht die Ruhe der Nacht auf den Körper einwirken läßt, sondern durch Arbeit oder Bergnügen ihn gegen die Bestimmung der Natur zur Tätigkeit zwingt. Der Schlaf, welcher uns die erwünschte Er= holung bringen soll, ist allein in der Nacht möglich, weil allein in der Nacht durch das Ausschalten der beiden stärksten Erwecker des Lebens, des Lichtes und des Geräusches, die unerläßliche Vorbedingung für den Schlaf geschaffen ist. Sobald ein Lichtreiz das Auge, ein Gehörreiz das Ohr trifft, wird die Tiefe des Schlafes sofort unterbrochen, und am lichthellen, geräuschvollen Tage sind beide Reize trot der größten Sorgfalt nicht zu vermeiden und rauben dem Tagesschlaf die Wirkung des nächtlichen. Auch für den Schlafzustand des Gehirns, dessen Blutleere und Untätigkeit ebenfalls zu den Vorbedingungen eines ruhigen Schlafes gehört, ist es nicht günstig, wenn dasselbe zu lange in die Nacht hinein in Tätigkeit und damit in Blutfülle

gehalten wird. Nur sehr allmählich tritt bei einer solchen lleberanstrengung die Blutwelle hinterher in den Körper zurück und infolge= bessen stellt sich der Schlaf nur schwer ein und ist auch meistens durch unruhige Träume beeinträchtigt, weil das Gehirn nicht voll= ständig blutleer wurde. Zeitig muß also ber ins Bett gehen, bessen Körper die ganze Wohltat, welche der Schlaf uns bringen kann, genießen soll, und die geistige Arbeit muß schon einige Stunden vorher beendet sein. Indessen auch die Verdauung spricht sehr bestimmend bei der Tiefe des Schlafes mit. Wenn des Nachts im Organismus noch ein lebhaft arbeitendes Organ ist, so ist dasselbe für die anderen Organe und den ganzen Körper gewissermaßen mit einer Maschinen= fabrif zu vergleichen, deren lärmender Betrieb während der Nacht fortgeführt wird und dadurch die Ruhe in den Nachbarhäusern verscheucht. Dies gilt ebenso für den verdauenden Magen und den Darm als für das Blut= reiche arbeitende Gehirn. Ein gefüllter Magen ist keine gute Vorsorge für einen erquickenden Schlaf und mindestens drei Stunden vor dem Aufjuchen des Bettes soll das Nachtessen beendet sein. Um die abendliche Arbeit der Ber= dauungsorgane auch nicht zu sehr zu er= schweren, soll das Nachtessen mäßige Quanti= täten nicht übersteigen und es soll aus ver= schiedenen Gründen möglichst fleischlos sein. Um besten eignet sich zum Nachtessen ein Teller nahrhafter Suppe, oder eine einfache Gierspeise und eine Schnitte Brot. Wer trot Befolgung dieser Ratschläge doch keinen rechten Schlaf findet, der soll sich nicht im dunkeln Schlafzimmer unruhig von der einen Seite auf die andere wälzen, sondern er soll das Licht wieder entzünden, damit nicht im Dun= feln die Sorgen und Gedanken ihn peinigen und den Schlaf gänzlich vertreiben. In einem solchen Kall ist es entschieden besser, 10 bis

20 Minuten lang durch leichte Lektüre eine geistige Ablenkung und die erforderliche Bezuchigung zu suchen, auch kann man durch Abwaschung der Beine mit kalken Wasser

oder Einreibung der Füße die Ableitung der Blutwelle aus dem Gehirn zu befördern suchen.

("Blätter für Bolksgefundheitspflege".)



Lehrbücher.

Da es vielen Samaritervereinen nicht möglich sein wird, alte Sanitätslehrbücher aufzutreiben, empfehlen wir den Leitfaden "Dr. Esmarchs erste Hilfe", den wir auf Bestellung umgehend liefern können.

Olten, den 8. November 1917.

Mit Samaritergruß!

Für die Geschäftsleitung des schweiz. Samariterbundes: Der Präsident: H. Rauber.



Sammlung von Geld und Naturalgaben.

Bei der Zentralitelle eingelangt vom 1. Fanuar 1916 bis 10. August 1916.

Barbeiträge.

XVIII. Liste.

	Fr. Ct.		Fr. Ct.
Von einer ungenannt sein wollenden	11. 00.	Theatergesellschaft Rupperswil, Aargau,	22. 00.
Amerikanerin	15. —	Reingewinn versch. Aufführungen	350. —
Durch SamVer. Meilen, Sammelertrag	14. —	Durch Zweigverein Distr. de Courtelary	19.80
Aus Royal Hotel und Winter Palace		Von den Angestellten des Hotels Schwei-	
Gstaad	100. —	zerhof, Bern	4.50
Durch Zivilgerichtsschreiberei Basel, Ver-	200.	Frau Baurat Hoffmann, Berlin, Wilmers-	00
zicht auf 1 Honorar	10. —	dorf	48, 35
Herr Dr. St. Burgdorf	5. —	Hrn. Dr. Hosslin, Basel, ausgeschl. Arzt-	
Gebirgs-InfantRekrutenschule VIII/3,		honorar	10. —
Kp. V, Saldo der Haushaltungskasse	87.70	Schweizerkolonie Kopenhagen	500. —
Hr. Dr. Hohl, Bern	10. —	Société Gymnastique de Bevaix	20. —
Hr. Baron von Wrangel in?. Erlösanteil		Schweizerkolonie Humbold F. C. S. Fé,	
am Reingewinn einer Broschüre	80.55	Argent., Ertr. eines Lichtbilderabends	43.20
Durch Zweigverein Bern-Emmental	138.97	Eine Spielgesellschaft in Orselina, Locarno	12. —
Hr. W. Peter, Samsoun-Klein-Asien	10. —	Krankenpflegeverband Basel	10. —
Vom Krankenpflegekurs Asyl Wyl, St. G.	7.50	Société de Chant «La Lyre» Saxon	15. —
Durch SamVer. Meilen, Sammelertrag	60. —	Rot-Kreuz-Abonnentin A. B. aus Emmis-	
Société Sartille de la Gruyère, Bulle	150. —	hofen	50 . —
Hr. Jak. Marx, Cadenbach, Deutchland	4.53	Durch Herrn Jak. Lanz in Wynigen	55 . —
Frl. Fuchs, Caux	4	Sammelertrag anlässlich eines Vortrages	
Durch Zweigverein Basel-Stadt	10. —	v. Hrn. Reallehrer Schaad, Stein a. Rh.	75. —
Durch Hrn. Schweizerkonsul in Hamburg	3.75	Einige Mitglieder der philanth. Gesell-	
Durch Zweigverein Basel-Stadt	25 . —	schaft Buenos Ayres	37. 20
Frl. Marti, Gümligen	1. —	Italienische Kolonie, Naters	100. —
Hr. Rabiner, Düsseldorf	300. —	Prof. Dr. Sommerfeld, München	20. —
Gebirgs-Artillerie Abteilung 4, Saldo der		Angestellte des Hotels Schweizerhof Bern	5 . —
Haushaltungskasse	208.05	Hr. Dr. L. Reuter, Torreown Coah Mexico	128.10
Aus dem Suvretta Haus St. Moritz, Kon-		Hr. R. Dollfuss, Blonay	4.90
zertertrag	92. —	Sammelertrag anlässlich eines Vortrages	
Ungenannt aus Basel	10. —	von Herrn Dr. Ischer in Bern	36. 50
Durch Zweigverein Basel-Stadt	1350. —	Aus dem Palace Hotel St. Moritz, Kon-	
Durch Schweizerkonsulat Lima (Peru)	1488. —	zertertrag	1800. —
Miss Mary Bedell, Neapel	150. —	Hr. K. Vetter, Madrid	10. —
Aus Schweizerhof Château St. Moritz,	İ	« Montag Abend-Kegelklub » Binningen	
Ertrag eines kleinen Familienkonzertes	20. —	(Basel)	10. —