

**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:** 31 (1923)

**Heft:** 5

**Artikel:** Die Frage des Ausgeschlafenseins

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546123>

### **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:** 29.12.2025

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

gibt uns zu denken in dieser Zeit, in der die grausame Hungerprobe an so vielen Menschen im großartigsten Maßstab wiederholt wurde. Auch uns Ärzten fällt es auf, daß bei der Gewichtsabnahme, die wir bei unsern Kranken tagtäglich, zuweilen in unglaublichem Ausmaß, feststellen, Fett und Muskeln in außerordentlicher Weise schwinden, während die geistigen, seelischen und Lebenstätigkeiten des Gehirns völlig unverfehrt bleiben (wobei freilich durch den unfreiwilligen, mit Unmut ertragenen Hungerzustand das Geistesleben nach anderer, ungewohnter Richtung abgelenkt werden kann). Auch wir machen täglich die Entdeckung, daß die Schulkinder noch wachsen, aber gewaltig

abmagern. Wir beobachteten weiter, daß die neugeborenen Kinder groß und kräftig und gut entwickelt zur Welt kommen, auch wenn die Mutter durch den notgezwungenen Mangel an Nahrung aufs äußerste heruntergekommen ist. Wir beobachteten aber noch mehr: daß der Körper vieler erschöpft, leistungsunfähig, widerstandlos selbst gegen geringe Zumutungen ist. Und wir sehen ohnmächtig und hilflos ein graufiges Gespenst, das wir eben zu bändigen gelernt hatten, die Tuberkulose, mit weiten Schritten durch das Land schreiten, und sehen die giftige Saat, die sie in die Brust so vieler hoffnungsfreudiger Menschen senkte, üppig aufgehen. Wie lange noch?!

## Die Frage des Ausgeschlafenseins.

Professor Karl Ludwig Schleich, der bekannte Berliner Arzt, Naturforscher und Philosoph, hat in einem geistvollen Buch „Einige Alltäglichkeiten“ seine Stellung zum Schläfe niedergelegt und folgende Gedanken dabei geäußert:

Verschläfe ruhig die Hälfte des Lebens, man wird die andere Hälfte doppelt genießen. Das ist ein guter Satz, der den einzigen Nachteil hat, daß er von mir stammt.

Ich füge hinzu: Wer ausgeschlafen ist, arbeitet doppelt-, dreifach so schnell und genießt hundertfach so intensiv. Das Glück ist geradezu eine Frage des Ausgeschlafenseins. Wieviel Eheglück zerstört der beiderseitige morgendliche Müdigkeitskater, wieviel Beleidigungen, ja Verbrechen wären vielleicht ungeschehen, wenn das Gesetz des Schlafens höher stände denn alles Raisonement! Was wollen soziale Forderungen, Geld, Ehre, Pflicht sagen gegen die oberste Pflicht gegen sich selbst, gegen das köstlichste, persönlichste und ökonomischste Gut: die Gesundheit! Unsere Gesundheit ist unser, des Staates, unserer Lieben, des Weltgedankens einziges

Glück. Nur auf ihr beruht die Tüchtigkeit und Brauchbarkeit einer Nation, nur auf ihr die Kultur im letzten Sinne. Sie ist die naturgegebene Grundbedingung aller Werte. In welcher Weise ein verkürzter Schlaf sie schädigt, kann leicht an der doppelten Beziehung des Lebensnerven (der sympathischen Nervengeflechte, die überall wirken) klar gemacht werden, deren nekartige Gespensterfingerchen für die einfache Reizbarkeit und innere Sekretionstätigkeit der Zelle bis zum Aufleuchten königlichster Afforde in unserer Hirnorgel die wunderjamsten Klingelzüge umtasten. Im Schläfe stellen sie die wogende Klaviatur der Tagesnötigungen ab und begeben sich in die Schmiede- und Braustätten des mehr automatischen und negativen Lebens. Wer sie von hier verschleicht, um bewußtes Leben dem Schläfe abzulisten, tauscht Er-schütterungen, Verschiebungen, Risse im Fundament des Lebens ein. So wird allgemein die Regeneration beschädigt, namentlich die Neuerzeugung des Blutes. Nachtarbeiter und Nachtbummler sind immer blaß, und Bleich-süchtige haben ein instinktives, ständiges Schlaf-

bedürfnis, weil sie sich nach der im Schlafe eingeleiteten Erneuerung des Blutes ahnend sehnen. Schlafentziehungskuren sind höchst gefährliche Abmagerungskuren, weil alle Neubildung, Neubildung, aller Ersatz durch die kleinen Nachtwächter des Sympathicus verhindert wird. Darum hat der jugendlich wachsende Mensch der Vollblüte einen so gottgesegneten Schlaf, weil die Jugendzeit die Zeit des feurigsten Zellaustausches und Neuerfazes ist, und darum braucht der Alternde weniger Schlaf, weil leider bei ihm die Neulenz seiner Zellausfaaten nicht wiederkehren, ihre geheime Selbsterzeugung erschöpft ist und das Greisenleben dem oft heroischen Ablauf einer wundervoll gearbeiteten Uhr (ohne Reparaturmöglichkeit) gleicht. Wir haben hier direkt korrespondierende Beweise dafür, daß der Schlaf die Zeit der Wiedergeburt des Leibes und seiner Millionen Maschinenrädchen ist — wer kann hier etwas kürzen wollen zugunsten des nimmer ruhenden Wirbelsturmes bewußter Gedanken, die doch immer gegen den Granit der Unbegreiflichkeit anprallen?

Aber weiter, ein bißchen Nachlaß in der Spannkraft der Greifenklauen des Nervus sympathicus, und alle Blutgefäße büßen es an Brallheit und Elastizität; im schlappen Gummi der Gefäße aber sucht der Kalk, der leicht bröckelnde, das Leben brechende Kalk, seine Ablagerungsstätten. Schlafkürzungen heißt sie rufen, diese Dämonen der Herzqualen und des Schlaganfalles! Ferner ein

bißchen Ueberstunden der sorgsamsten Detailarbeiter des Lebens (der trophischen Fasern jener Nerven) in den Werkstätten des Bewußten — und eine verminderte Qualitätsarbeit in allen Spinnstuben der lebenregulierenden inneren Sekretion ist die Wirkung, Neurosen, Selbstvergiftungen, Zucker- und Steinbildung sind die Folge.

Es wird erzählt von Leuten, die mit drei bis vier Stunden Schlaf auskommen sollen. Nun, nirgends wird soviel geschwindelt wie bei Diskussionen über Nichtschlafenkönnen oder Nichtschlafenbrauchen, aber Napoleon 3. B. war stets blaß und starb an Krebs, und mein großer Lehrer Rudolf Virchow, der sich wahrhaftig den Schlaf abzog, wo er konnte, war blaß und blutleer wie gelbliches Pergament und ermangelte gänzlich jener behäbigen, gemüthlichen Behaglichkeit, die das Wesen eines Genies so herzerquickend und bezaubernd macht. Denn das eine ist sicher, zu den gemüthlichen Temperamenten gehören die Kurzschläfer nicht, und wenn sie vermöge tadelloser Apparateüberlieferung seitens ihrer Ahnen ein langes, mehr vegetatives Leben trotzdem erreichen, so büßen es ihre Mitmenschen durch das Manko jener heiteren Harmlosigkeit, die wohl Shakespeare im Sinne hat, wenn er Cäsar sich nach „dicken Menschen und die gut schlafen“ sehnen läßt, wobei ich allerdings die Korpulenz für weniger begehrenswert als ein ständiges Ausgeschlafenfeins halten würde.

## Wenn man das Rauchen aufgibt.

In einem englischen Blatt veröffentlicht ein Leser, der 40 Jahre lang ein starker Raucher gewesen war und jetzt seine Gewohnheit aufgegeben hat, Blätter seines Tagebuches, die von seinen Erfahrungen berichten. Wie er mitteilt, rauchte er Pfeife, und zwar fast unaufhörlich. Ohne Rauchen glaubte er nicht arbeiten zu können, und Vergnügungen, bei denen er nicht rauchen konnte, zählten für

ihn nicht. Seine Aufzeichnungen wissen nun über die ersten Tage, nachdem er sein neues Leben begonnen hatte, folgendes zu berichten:

„Erster Tag. Ich fühlte mich stark und stolz, wie es nach einem großen Entschluß der Fall zu sein pflegt. Ich entdeckte zu meiner Ueberraschung, daß es mir gelang, zu arbeiten, ohne zu rauchen.