

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	38 (1930)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Vom Mittagschlafchen
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-556317">https://doi.org/10.5169/seals-556317</a>

### **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:** 17.01.2026

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

Si, au bout d'un certain temps, la volonté ne réussit pas à provoquer le sommeil, il faudra recourir à quelque moyen particulier à chacun de nous et que l'expérience nous a enseigné. Il y a longtemps que les disciplines les plus nombreuses et les plus variées, se basant sur la nature de l'insomnie, ont été tentées pour la vaincre. On a conseillé de compter périodiquement les mêmes chiffres, et, récemment, le docteur Reclam estimait qu'on arrivait régulièrement au résultat souhaité en comptant mentalement 1, 2, 1, 2, et en faisant coïncider le 1 avec l'expiration et le 2 avec l'inspiration. Il fut également recommandé de considérer fixement un objet, avec une instance pleine de fermeté. Quelques-uns indiquent la chambre tapissée de bleu comme souveraine.

Couchez-vous de manière à détendre tous les muscles. Il est possible de supprimer le mouvement si l'on s'y applique sérieusement. Il ne faut pas donner à ses mains une position définie. Qu'elles tombent où elles voudront et où elles pourront. Le balancement léger d'un hamac, comme celui du berceau, attire positive-

ment le sommeil, car tout mouvement rythmique produit une influence assoupissante sur le cerveau, à la condition que ce mouvement se ralentisse insensiblement et finisse par s'éteindre tout à fait.

Dans le cours normal de l'existence, ce n'est pas le travail, mais le surmenage qui tue. La meilleure façon d'éviter celui-ci est d'avoir des habitudes et de se rendre jusqu'à un certain point routinier. La régularité de la vie a ceci d'éminemment utile qu'elle dispense de prendre constamment des décisions sur ce qu'il convient de faire et d'éviter. Elle met l'individu dans la situation d'une personne qui n'a qu'à exécuter les ordres d'autrui.

Pour éviter le surmenage, rien n'est donc plus efficace que de se laisser entraîner à prendre des habitudes. Nous faisons avec aisance ce à quoi nous sommes accoutumés, pour cette raison physiologique qu'une cellule nerveuse, quand elle a agi une première fois, possède une tendance à agir de nouveau dans le même sens. La substance nerveuse conserve l'empreinte des impressions qu'elle reçoit.

## Vom Mittagschlafchen.

Manchmal werden über wichtige Fragen scheinbar hochwichtige Abhandlungen geschrieben und recht leidenschaftliche Debatten durchgeführt. Und in Wirklichkeit ist die Entscheidung der betreffenden Angelegenheit recht unwichtig.

Eine solche wenig welterschütternde Frage ist auch die Frage des Mittagschlafes. Die einen sind dafür und loben den Wert des Schlafchens, die anderen sind große Gegner davon und können nicht genug Nachteile am Mittagschlaf hervorheben. Und wenn man ehrlich sein will, so muß man sagen, die Wahrheit liegt in der Mitte.

Soviel ist sicher, daß für den Säugling das Schlafen nach der Nahrungseinnahme natürlich und gesund ist. Beim Erwachsenen ist der Schlaf nach der Hauptmahlzeit nicht notwendig, vorausgesetzt, daß die Nachtruhe ausreichend war. Und doch gibt es Leute, und zwar ganz gesunde Menschen, namentlich solche, die viel und anstrengend, besonders geistig arbeiten müssen, die nach dem Mittagessen einen kurzen Schlaf von einer halben bis ganzen Stunde brauchen, um nachmittags wieder flott zu sein.

Die Frage des Schlafens ist ja überhaupt nicht allgemein zu beantworten; es gibt

Leute, die physiologische „Langschläfer“ sind und mindestens eine acht- bis zehnstündige Nachtruhe brauchen, wohingegen die „Kurzschläfer“ nach sechs bis acht Stunden vollkommen ausgeschlafen sind. Langschläfer müssen, um gesund zu bleiben, eben lange schlafen. Und so ist es auch mit dem Mittagschlafchen. Wer es braucht und wem es gut tut, so daß er danach wirklich erfrischt und gestärkt ist, der soll sich ohne Skrupel diese kurze Rast im Laufe des Tages gönnen. Daz im Schlafe

die Verdauung etwas langsamer vonstatten geht, das hat nichts zu sagen gegenüber den Vorteilen, die der Mittagschlaf dem nach ihm verlangenden Menschen bietet.

Die Frage, ob der Mittagschlaf gesund ist, ist somit mit ja zu beantworten, daß er gewiß nicht schädlich ist. Seine Notwendigkeit hingegen läßt sich nicht nach der Schablone beurteilen; wer den Mittagschlaf braucht, der soll sich ihm ruhig hingeben.

## Les cocktails, un nouveau poison.

L'habitude de boire des cocktails se généralise, me dit-on, et un autre interlocuteur ajoute: « C'est dans la classe sociale aisée que cette habitude existe, non seulement chez les hommes, mais chez les femmes et surtout chez les jeunes gens. »

Je me suis renseigné. Le fait est exact. L'absorption des préparations savamment dosées de liqueurs fortes a contaminé tous les milieux mondains, depuis les vivreurs qu'on rencontre dans les bars jusqu'à nos jeunes filles, qui ne craignent pas — à l'occasion — de déguster un cocktail, la cigarette à la bouche.

Avant la guerre, l'intoxication par les cocktails ne se rencontrait guère que dans la clientèle étrangère; aujourd'hui, on peut faire préparer ces poisons n'importe où, et ces alcools divers vous seront offerts par la main gracieuse de telle jeune femme ayant reçu une excellente éducation et qui, sans penser à mal, sera heureuse, fière peut-être, de vous préparer cette boisson perfide dont l'origine est américaine.

Lisez ce qu'écrivit à ce sujet un médecin dans une communication officielle parue tout récemment: « Ayant eu des multiples occasions de constater chez des

sujets jeunes, jeunes femmes ou jeunes gens, ou sur des sujets plus âgés, des signes évidents de l'intoxication alcoolique chronique, j'ai désiré avoir des renseignements précis sur la composition des cocktails. Mes malades m'ont très obligeamment donné toute la documentation utile et m'ont communiqué d'ailleurs toute une littérature publiée sur l'art de préparer les cocktails. Je ne veux pas citer cette bibliographie, qui n'a rien de scientifique; il me suffira de dire qu'un des ouvrages les plus connus du monde des buveurs mondains mentionne la recette de plusieurs centaines de cocktails différents. Pour juger de la quantité d'alcool et de toxiques que peut absorber le buveur de cocktails, il m'a paru utile de rechercher la composition des principales préparations le plus souvent demandées dans les bars ou préparées chez des particuliers. Mon enquête m'a permis de savoir que les cocktails spécialement appréciés sont les suivants: Gin cocktail, Manhattan, Champagne cocktail, Bronx dry, Side car, Gin Fizz, Whisky Flip, Egg Nogg, Rose, Knock Out.

Bien que cette énumération puisse paraître peu scientifique, je suis convaincu