

<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>	44 (1936)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Schlafe vor Mitternacht!
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973297">https://doi.org/10.5169/seals-973297</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:** 21.01.2026

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

## Schlafe vor Mitternacht!

kr. Sehr interessante Experimente, die wieder einmal beweisen, wie stark der heutige Mensch im Grunde genommen gegen die natürliche Lebensweise lebt, wurden von dem Heidelberger Professor Stöckmann unternommen. Der Gelehrte wollte die alte Volksweisheit, dass der Schlaf vor Mitternacht der beste sei, einmal an Hand praktischer Beispiele erproben. An mehreren Menschen, die besonders an Schlaflosigkeit litten, probierte er seine Experimente dahingehend aus, dass er ihr Alltagsleben von Grund auf änderte. Dabei kam er zu dem überraschenden Resultat, dass bei Erwachsenen um 7 Uhr abends die beste Schlafenszeit ist, die etwa bis halb 12 Uhr nachts andauert. Diese viereinhalb Stunden Schlaf sind, so glaubt Professor Stöckmann anhand der Experimente feststellen zu können, so ausgiebig und kräftigend, dass dieser Schlaf vor Mitternacht vollkommen ausreicht; dass die Menschen, mit denen er das Experiment unternommen hatte, von Mitternacht an vollkommen frisch und arbeitsfähig waren, ja, sogar den ganzen nächsten Tag über bis zum Spätnachmittag keinerlei Ermüdungserscheinungen zeigten. Nervenleidende, insbesondere auch solche Personen, die ein nervöses Magen- und Herzleiden hatten, wurden durch

diese neue Lebensweise von ihren Beschwerden befreit. Stöckmann hat diese Experimente bei den gleichen Personen mehrmals unternommen und ist dabei immer zum gleichen Resultat gekommen. Auf Grund seiner Feststellungen ist er sogar der Meinung, dass dieser vier-einhalbstündige Schlaf für jeden Menschen ausreiche und dass er im Grunde genommen von Mitternacht an wieder an seine Arbeit gehen könne. Professor Stöckmann kann sich zwar die Ursachen dieses stärkenden Schlafes nicht genau erklären, meint aber, dass sie auf die Wirkung der Sonnenstrahlen stark nachwirken würden, wenn sich der Mensch unmittelbar nach Sonnenuntergang dem Schlaf hingebe. Die grosse Frage ist aber die: wie soll der moderne Mensch an diese Lebensweise gewöhnt werden, es sei denn, man benützt die Zeit, die man sonst zwischen 7 und 12 Uhr mit Musse und zur Zerstreuung ausgefüllt hat, zum Schlafen, beginnt um Mitternacht mit der Arbeit und pflegt den grössten Teil des Tages zur Ruhe. Da aber erfahrungsgemäss ein Teil der Menschen immer arbeiten muss, wenn der andere ruht oder sich zerstreut, so wird man leider die neue Lebensweise des Professors Stöckmann nicht in die Tat umsetzen können.

## Lutte contre les accidents de la route. Le piéton sur routes de campagne.

La circulation sur les routes de campagne est souvent plus dangereuse qu'en ville, à cause de la vitesse des véhicules. Le piéton doit redoubler de prudence et

*compter avant tout sur lui seul pour sauvegarder sa vie.*

Sur les routes ayant un trottoir, il va de soi que le piéton suivra le trottoir.