

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 1

Artikel: Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes : eine zeitgemässe hygienische Betrachtung

Autor: Fellenberg-Ziegler, A. von

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038575>

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: 28.12.2025

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

Familienfreise entrissen und in die Isolirbarracken gebracht, wo sie, trotz der aufopferndsten Sorgfalt seitens barmherziger Krankenwärterinnen, hilflos, weil man keine Hilfe wußte, zu Hunderten umkamen, während ihr Hausrath durch eine radikale Desinfektion zu Grunde ging. Auch wer sich durch die Flucht dem unerträglichen Zwange entzog, der lief Gefahr obdachlos in der Fremde umher zu irren, gemieden überall wie ein Pestkranker.

Ein grenzenloses Gleud, dem öffentliche und private Wohlthätigkeit nur in geringem Maße zu steuern vermochte, war die natürliche Folge davon, und wenn auch die zahlreich zuströmenden Geldspenden Tausende vor dem Hungertode schützen, so konnten sie doch nicht den Ruin zahlloser Familien abwenden, deren ganze Existenz von dem Blühen von Handel und Industrie abhängig ist, da die rigorose Sperre jeden Verkehr vernichtete. Welchen ungeheueren Schaden Gemeinden und Städte, die das Unglück hatten, der Epidemie zum Opfer zu fallen, davontrugen, darüber wird keine Statistik jemals auch nur annähernde Auskunft geben, wenn aber der Verlust Hamburg's allein in den ersten Wochen auf mehrere Hunderte von Millionen berechnet worden ist, so kann man sich eine ungefähre Vorstellung davon machen, wie viele Milliarden dem ganzen deutschen Reiche verloren gegangen sind durch die mit der Epidemie verbundene Verkehrsperre und das völlige Darniederliegen von Handel und Gewerbethätigkeit.

Und an alledem trägt einzig und allein die Schuld die so sehr ins Ungeheuerliche gesteigerte Furcht vor dem Komma-Bazillus, welche eine haltlose Theorie fast der ganzen Welt aufgedrungen hat. (Forts. folgt.)

Neben die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes.

Eine zeitgemäße hygienische Betrachtung von

A. von Zellenberg-Ziegler, Bern.

Es verwundert mich sehr, daß Dr. Med. Donner, homöopathischer Arzt, in seinem sehr lehrreichen und interessanten Vortrag über Neurose oder Nervenschwäche (Heilbronn, 1892, Rembolds Buchdruckerei), die so allgemein überhandgenommen hat und bei allen Volksklassen mehr oder weniger herrscht, neben andern hervorgehobenen Schädlichkeiten, als Ursachen derselben, nicht auch des, besonders bei den Bewohnern von Städten und größern Ortschaften herrschenden und besonders bei den Erwachsenen sehr überhand nehmenden Mangels an genügendem Schlaf des Nachts, als mitwirkender Ursache der Nervenreizung und Schwäche, erwähnt und ihn nicht hervorhebt. (Bei den Kindern erwähnt er ihn, aber nicht mit dem gehörigen Nachdruck.)

Auch in Aufsätzen von Aerzten, die Hygieniker sein wollen, über die überall herrschende Neurose, in deutschen Unterhaltungs-Zeitschriften, wird der Schlafmangel als ihre Mittursache, und genügender Schlaf als Mittel, die aufgeregteten Nerven zu beruhigen und zu stärken, nirgends erwähnt, was sehr auffallend ist, da doch die Aerzte vorab den hohen physiologischen Werth des Schlafes für die Kräfteerneuerung des Körpers, besonders aber der Nerven, kennen und ihn daher auch hervorheben sollten, wenn ihr Wirken gegen die Neurose etwas nützen soll.

Ich bin überzeugt, daß dieser fast allgemein herrschende Mangel an ausreichend genügendem Schlaf des Nachts bei den Stadtbewohnern, eine Haupt-, ja bei vielen, die alle Exzeesse meiden und mäßig und vernünftig leben, viel-

leicht einzige Ursache der herrschenden Neurasthenie ist.

Viele, besonders Frauen und Mädchen, die mit ihrer Hände Arbeit ihr Brod mühsam verdienen müssen, trifft da keine Schuld, wenn man weiß, daß sie meist, ohne die Nacht zu Hülfe zu nehmen, nicht genug für den bescheidensten Lebensunterhalt verdienen. Um so mehr sind sie zu beklagen, da sie dem, wenn sie unbescholtene und sittlich rein bleiben wollen, mit dem besten Willen nicht abhelfen können und bei meist ungenügender und schlechter Ernährung, wehr- und hülfslos frühzeitigem Siechthum und Alter entgegensehen. Bedauernswerthe Opfer unserer Hyperzivilisation.

Auf dem Lande, wo man weit weniger Zerstreunungen am Abend hat, im Winter besonders die Bewohner zerstreuter Höfe und Wohnungen, wo man also meist zeitig zu Bett geht, kommt diese leidige Nervenangriffshäufigkeit, wenn sie nicht etwa ererbte oder Folge von Krankheiten, Exzessen und Arbeitsüberanstrengung ist, viel seltener vor, wie denn überhaupt das Leben auf dem Lande auffallend gesunder ist, als das in den Städten.

Wenn auch die Bauern und Landarbeiter im Sommer während der großen Feldarbeiten, Heuen, Ernte, u. s. w., wo die Arbeit mit Tagesanbruch anfängt und erst mit Einmachen aufhört, auch wenig genug, ja zu wenig schlafen können, so holen sie das in den kurzen Tagen des Winters, wo sie wenig Arbeit haben, reichlich nach, wenn sie nicht Wirthshaushocker, Spieler und Trinker sind, und gleichen damit den sommerlichen Mangel an Schlaf aus. Durchschnittlich des ganzen Jahres schlafen sie also genug. Daher trifft man unter ihnen auch weniger Neurastheniker an, als in den Städten.

Mangel an genügendem, restaurirendem **Schlaf des Nachts**¹⁾ zehrt nach meiner

Überzeugung mehr an den Körper- und ganz besonders an den Nervenkräften, als ungenügende Ernährung. Schlafentziehung greift erwiesenermaßen den Organismus und besonders das Nervensystem ohne Vergleich viel mehr an, als Nahrungsmangel.

Mangel an Schlaf zehrt nicht bloß an den Körperkräften, sondern und ganz besonders auch an den Geistes- und Seelenkräften und lädt und schwächt diese wie jene.

Die Ernährung durch Speise und Trank ersetzt wohl die verbrauchte Muskelsubstanz, aber nur der Schlaf ersetzt, wie physiologisch erwiesen ist, aus dem Blut, während seiner Ruhe, die verbrauchte Nervensubstanz, die einzig die Nervenkraft und normale Nerventhätigkeit aufrecht erhält. Denn ich wiederhole, es ist physiologisch bewiesen, daß nur während des Schlafes, besonders des ruhigen Nachtschlafes, die Nerven aus dem Blut ernährt und gestärkt werden, so daß ein — meist leichtsinnig — verkürzter und ungenügender Nachtschlaf auf Kosten der Nervenkraft geschieht und demnach die Nerven schwächt und zerstört. Im wachen Zustande verzehrt sich eben die Nervensubstanz.

Und bei der jetzt leider in den Städten und größeren Ortschaften (die den großen Städten nachhassen) fast allgemein herrschenden verkehrten Lebensweise tief in die Nacht hinein, schla-

Nachts genug zu schlafen, wie es bei vielen Berufen (Bäckern, &c.) vorkommt (von den leichtsinnigen Nachtschwärmen rede ich nicht, — mögen sie ausbaden, was sie anrichten), der muß, nolens volens, den fehlenden Schlaf am Tag nachholen, der aber nur ein Nothbehelf ist, und nie so wohlthätig und restaurirend ist, wie der normale, ruhige Nachtschlaf, den er nicht ersetzen kann. Zugem ist es Arbeitern und Angestellten, die an eine festgesetzte Arbeitszeit gebunden sind, meist nicht wohl möglich nach Tisch oder zu anderer Zeit eine ruhige Stunde zum Nachholen des fehlenden Nachtschlafes zu finden und zu benutzen. Solche leiden dann um so mehr am Mangel an Schlaf.

¹⁾ Wenn es aus irgend einem Grund versagt ist,

sen ihre meisten Bewohner durchschnittlich viel zu wenig.

Fast alle Abende ist, meist bis tief in die Nacht hinein, zumeist für die Männer, irgend etwas los, Musik, Theater, Gesang, Vereins- und Arbeiterversammlungen &c. &c., wo man per se nicht trocken bei einander sitzt, sondern die Kehle fleißig netzt und oft bis in den Morgen kleben bleibt und dabei wacker Tabak qualmt, wie ein Schornstein, oder Qualm, Rauch und Staub massenhaft verschluckt, was auch nicht gesundheitsfördernd ist.

Und da dieses Alles, nebst dem sonstigen überhand genommenen, nebenher laufenden, abendlichen beim Schoppen oder Schnapsglasfüßen, meist erst um 8 Uhr anfängt und sehr oft bis 12 oder 1 Uhr dauert (besonders seitdem schädlicherweise fast überall die vernünftige Polizeistunde aufgehoben worden ist¹⁾), so kommen die meisten an solchen Dingen und Vergnügungen Theilnehmenden kaum vor 12, ja 1 Uhr und noch später ins Bett, oft mit einem schweren Kopf oder katerbehaftet (und einem leeren Beutel) und müssen, nach höchstens

4—5 Stunden, oft noch gestört und unruhigem, unerquicklichem Schlaf, um 6, 7 oder 8 Uhr wieder an die Tagesarbeit gehen, so daß sie wenig mehr als fünf Stunden im Bett zubringen und meist nur vier Stunden Schlaf genießen können, was viel zu wenig ist um Körper und Geist, wenn sie ermüdet sind, auszuruhen.

Bekanntlich hat aber, wie physiologisch nachgewiesen ist, der normale erwachsene und arbeitende Mensch durchschnittlich acht Stunden Schlaf oder doch wenigstens Bettruhe nötig, um neue Kräfte zu sammeln. (Forts. folgt.)

Die Fettsucht, ihre Behandlung und Heilung.

Die Fettsucht ist nicht nur eine die Körperformen beider Geschlechter entstellende Erscheinung, sondern geradezu ein das Leben verkürzender, ja oft ernstlich bedrohender Krankheitszustand, insofern der Fettansatz die Muskeln, besonders den Herzmuskel, die Herzthätigkeit, und damit den ganzen Blutkreislauf beeinträchtigt und lähmt.

Sie ist ebenso sehr die Folge unzweckmäßiger Ernährung (zu üppiger Nahrung, sowie unrichtiges Verhältniß der Kohlenhydrate zu den Eiweißstoffen bei der Nahrungsaufnahme), als auch einer frankhaften Anlage.

Zur Bekämpfung dieses Leidens stehen uns sowohl arzneiliche als auch diätetische und hygienische Hilfsmittel zu Gebote.

Aber nur die Verbindung aller genannten Faktoren bietet die Aussicht, die Fettsucht mit Sicherheit und ohne schädlichen Einfluß auf die Gesundheit zu heilen.

In medikamentöser Hinsicht sind es nach vielseitiger Erfahrung, zwei — ausschließlich pflanzliche — Mittel, die allen unseren Anforderungen entsprechen und in dem genannten

¹⁾ Durch die Polizeistunde wurde die Ruhe der soliden, vernünftig lebenden Bürger und ihr ungehörter Schlaf des Nachts auf wohlthätige Weise gesichert, während jetzt, bis spät in die Nacht und den Morgen hinein, meist Nachlärm, Wagengerassel, Unruhe, Zank, Geschrei, Streit und Viehisches Gebrüll auf den Gassen und in der Nähe von Pinten und Wirthschaften und Vereinslokalen herrscht, was den ruhigen und ehrbaren Bürger, der gern zeitig zu Bett geht, in seiner berechtigten Nachtruhe stört. Ihre Aufhebung ist keine Wohlthat für den ruhigen Bürger, und dient blos den Kracklern, Spielern und dgl. mehr, sowie den sozialistischen Arbeiter- und sonstigen Allerweltsvereinlern — und den Nachtfaltern (Dirnen, Huren, die das Tageslicht scheuen). Und das nennt man fortschrittlich und weise zum Besten des Volkes regieren. Hierin hat der Gesetzgeber nicht zum Besten des ruhigen, ehrbar und rechtschaffen lebenden steuerzahlenden Bürgers, den besseren Theil des Volkes, gehandelt, der berechtigt ist und es verdient, durch den Staat und seine Polizei in der nächtlichen Ruhe geschützt und nicht den Nachschwärmern hintangesezt zu werden.