

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 3

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

Autor: Fellenberg-Ziegler, A. von

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038581>

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>

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken

Nr. 3.

3. Jahrgang.

März 1893.

Inhalt: Ueber die Folgen und Nachteile ungenügenden Schlafes (Schluß). — Die Suggestion. — Das Gehirn der Frau. — Nasengeschwüre; Gehirnhautentzündung; Leberflecken; Ohrenschmerzen; Verlust der Kopfhaare; Zahnschmerzen; Krebsartige Geschwüre; monatliche Regeln; Magenschmerzen, Schwindelanfälle; Schlaganfälle; Lähmung. — Literatur.

Ueber die Folgen und Nachteile ungenügenden Schlafes.

Eine zeitgemäße hygienische Betrachtung von
A. von Fellenberg-Ziegler, Bern.

(Schluß.)

Gewiß hat der durch Liebig, infolge seiner ganz falschen Ernährungstheorie¹⁾ aufgekommene übertriebene Carnivorismus viel zur Verbreitung und Verschärfung der Neurasthenie beigetragen, da diese, seit seinem Auftreten (in den 40er und 50er Jahren) ganz enorm zugenommen hat.²⁾

Ein vernünftiger, objektiv beobachtender und

¹⁾ Er schrieb ganz falsch und unwahr dem reichlichen Fleischgenuß die Krafterzeugung im menschlichen Körper zu, während sie den kohlenstoffhaltigen Nahrungsmitteln zu verdanken ist, die durch ihre Verbrennung im Körper die Wärme und dadurch Kraft erzeugen, dahingegen Fleischnahrung nur die verbrauchten Körperbestandtheile ersetzt, an sich aber nur sehr wenig Wärme und demnach auch wenig eigentliche aktive Kraft erzeugt.

²⁾ So ein berühmter Gelehrter kann enorm viel Unheil anrichten, wenn er, durch seine Autorität gestützt, selbst die verkehrtesten Lehrsätze aufstellt. Liebig hat eben auch viel Unsinniges und Verkehrtes behauptet, von dem man nun zurückkommt. Glücklicherweise!

urtheilender Landarzt,¹⁾ dem ich meine Ueberzeugung betreffend den, dem Nervenleben verderblichen, fast allgemeinen Mangel an genügendem Schlaf, besonders bei den Städtern, mittheilte, erklärte sich damit ganz einverstanden und hielt auch dafür, daß das mehr zur Neurasthenie beiträgt, als vieles Andere, dem man die Schuld beimißt.

Auch die auffallende, bedenkliche Zunahme der Irrensinigen, für deren Versorgung die bestehenden Irrenanstalten längst nicht mehr genügen, läßt sich unzweifelhaft zum guten Theil dem Schlafmangel und seinem angeblichen Correctiv und Surrogat, dem Alkoholgenuß, zuschreiben.

Wer unbefangen und objektiv beobachtet, muß dem Allem zustimmen. Warum eifern aber die privilegierten Ärzte, die sich so selbstgefällig und herrschjüchtig als die offiziell bestellten Wächter der Volksgeundheit aufspielen und dem Volk aufdringen, nicht auch gegen

¹⁾ Landärzte sind meist unbefangener und vorurtheilsfreier, als Stadtärzte, weil sie viel mit dem ruhig und unbefangen denkenden und meist richtig urtheilenden Landvolke verkehren, und nicht wie die Stadtärzte, besonders die in den Universitätsstädten, unter dem Banne der akademischen Ansichten und Behauptungen stehen.

den schädlichen Mangel an Schlaf, besonders der Städtebewohner? Wahrscheinlich, weil sie selber Vieles mitmachen, was den Nachtschlaf verkürzt und sie nicht gerne gegen ihre eigene böse Angewohnheit aufstreten! Sie eifern mit Recht gegen viele andere Schädlichkeiten der modernen Lebensweise. Sie sollten aber auch mit Ernst und Nachdruck gegen den Unfug des allgemeinen Nichtgenugschlafens eifern, mit gutem Beispiel vorangehen, wenn sie wirklich und in der That die Wächter der Gesundheit des Volkes sein und nicht bloß heißen und scheinen wollen.

Es ist eigentlich unerklärlich, daß so viele Menschen sich scheuen für Lang- oder Vielschläfer zu gelten und sich ihres wenig Schlafens rühmen und viel darauf zu gut halten. Dagegen scheuen sie sich nicht Vielesser (Fresser) und Vieltrinker (Säufer) zu sein, obgleich beides an das Laster streift, was vom Vielschlafen nicht behauptet werden kann, und was beides jedenfalls unbestreitbar für die Gesundheit des Leibes und der Seele höchst schädlich ist,¹⁾ während genug schlafen der Gesundheit zuträglich ist. Im Schlaf sündigt man nicht.

Es sieht gerade so aus, als ob heutzutage der Schlaf eine Schwäche, ein Fehler, eine Untugend, etwas Verächtliches wäre, das man möglichst vermeiden und sich daher des Schlafs möglichst enthalten müsse.

Ein Fresser und Säufer ist, wenn er schon sich seiner Leistungsfähigkeit im Vielessen und Vieltrinken rühmt, und demnach als tapfer gelten will, doch jedenfalls ein unsolider, verächtlicher Mensch, während lang und viel, d. h. genug schlafen durchaus nichts verwerfliches ist.

¹⁾ Es regt die Sinne auf und reizt auch die Wollust sehr auf, was man dem ruhigen, die Nerven besänftigenden Schlaf nicht vorwerfen kann, und hat viel Unheil im Gefolge, wie männiglich und weibiglich bestens wissen kann und soll!

Schlaf ist ein Naturbedürfnis und ist daher nicht verächtlich und verwerflich. Lang und viel schlafen darf auch nicht mit Faulheit und Arbeitscheu zusammengeworfen oder verwechselt werden, da Langschläfer oft, ja meist mehr leisten als jene, denn « plenus venter non studet libenter. » Voller Bauch (von Speisen oder Trank, gleichgültig) studirt (arbeitet) nicht gern!

Diese heimliche Furcht, als Langschläfer (Schlafmuk) zu gelten und bespöttelt zu werden, mag auch bei Vielen ein Grund sein, warum sie sich nicht scheuen, sich zu ihrem großen Schaden den, für ihre Konstitution und ihre Körperkräfte nöthigen Schlaf zu verkürzen und zu entziehen. Wenig schlafen ist keine Tugend, kein Verdienst, wohl aber in Speise und Trank mäßig leben!

Schreiber dieses war von jeher ein gerne lang und viel Schläfer, man kann ihm aber nicht vorwerfen, daß er dadurch verdummt und leistungsunfähig geworden sei!¹⁾

Ich schließe mit dem eminent wahren Weisheitspruch, den Schefel (im „Trompeter“) seinem köstlichen Vater Hidgeigei in den Mund legt:

Menscenthun ist ein Verkehrtes,
Menscenthun ist Ach und Krach;
Im Bewußtsein seines Werthes
Sitzt der Vater auf dem Dach! —

¹⁾ Wer sich über den Werth des Schlafes und seine physiologische Bedeutung für den Menschen genauer und gründlicher unterrichten will, dem können wir folgende Schrift angeben: „Wie erhält man einen gesunden Schlaf? Gesunden und Kranken gleichermaßen gewidmet von einem erfahrenen Haus- und Familienarzt.“ Leipzig 1892. Pfau. 81 S. 80. Preis Fr. 1,10.

Wir können diese treffliche und interessante, belehrende Schrift allen denen, die, aus welchen Ursachen es auch sei, an chronischer Schlaflosigkeit leiden, auf's beste zum Lesen und Beherzigen empfehlen.

