

Zeitschrift:	Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf
Herausgeber:	Elektro-Homöopathisches Institut Genf
Band:	7 (1897)
Heft:	12
Artikel:	Sollen wir warm oder kalt oder gar bei offenem Fenster schlafen?
Autor:	Gotthilf, Otto
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1038443

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: 11.02.2026

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

Sollen wir warm oder kalt oder gar bei offenem Fenster schlafen?

Von Dr. Otto Gotthilf.

„Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Lust für die Lunge; Was Gift für jenen, das ist unreine Lust für diese.“ Möchten doch alle dies überaus wahre Wort des großen hygienischen Praktikers, Dr. Niemeier, beherzigen! Was nützen alle Rekonvalescenten-Anstalten und Kurhäuser für Lungenfranke, welche jetzt von wohlthätigen Menschen und Vereinen vielfach auf dem Lande und in Luftkurorten errichtet werden, wenn das Uebel nicht an der Wurzel gefaßt wird, wenn man nicht die Entstehung der Lungenkrankheit mit Rath und That zu verhindern sucht? Das ist ein Gebiet, auf dem die Hygieniker (Gesundheitslehrer) noch weit mehr in Wort und Schrift wirken sollten; es ist eine Aufgabe, wahrlich des Schweißes der Edeln werth und fruchtbringender als der ewige Bacillensport. Dabei muß man die nackte Wahrheit ganz unverblümmt darstellen, denn es ist doch entschieden besser, die Hygiene (Gesundheitslehre) sagt bittere Wahrheiten, als wenn nachher die medizinische Wissenschaft bittere Arzneien geben muß.

In unbegreiflicher Leichtfertigkeit vergiften sich täglich tausend und aber tausend ihre Lungen und damit ihr Blut und ihren ganzen Körper durch Einathmung von verdorbener Luft. Daher die enorme Verbreitung aller Arten von Lungenkrankheiten, vom einfachen Lungenkatarrh bis zur Lungenenschwindsucht, ganz abgesehen von dem vielen Siechtum, welches sich nicht in der Lunge lokalisiert (festsetzt), sondern von dort aus den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht. Leider bilden meist gerade die wichtigsten Räume der Wohnung höchst gefährliche, unheilschwangere Luft-

höhlen, nämlich die Schlafzimmer. Wer dies nicht glaubt, mache einmal frühmorgens einen Rundgang und überrasche seine Bekannten noch im Bett oder in der Schlafstube, bevor die Fenster geöffnet sind. Da dringt einem dann ein so wideriger, verpesteter Dunst entgegen, daß einem fast der Atem vergeht. Und in dieser Atmosphäre bringen die Leute ungefähr acht Stunden lang zu, also nahezu den dritten Theil ihres ganzen Lebens. Ist es da ein Wunder, wenn sie morgens mit trüben Gliedern und trüben Sinnen erwachen, wenn es ihnen „wie Blei in den Gliedern liegt“?

Wodurch wird nun die Luft gerade in den Schlafzimmern so verdorben? Zunächst fällt in der Nacht jene bedeutende Lüftung ganz weg, welche am Tage im Wohnzimmer durch gelegentliches Deßen des Fensters beim Hinausschauen und durch das häufige weite Aufmachen der Thüren beim Hinaus- und Herausgehen stattfindet. Ferner ist wissenschaftlich bewiesen, daß wir im Schlafe weit mehr Sauerstoff einathmen und mehr Kohlensäure ausscheiden als im wachenden Zustande. Der im Schlafzimmer befindliche Sauerstoff, die wahre Lebensluft, wird also schneller verbraucht, und der giftigste Bestandtheil, die Kohlensäure, fortwährend in reichlicherem Maße der Luft beigemischt. Jeder einzelne Schläfer athmet während der Nacht ungefähr 300 Liter Kohlensäure nebst Wasserdampf und mehr oder weniger riechende Zersetzungssstoffe durch Haut und Lungen aus. Diese verpestete Luft nebst sonstigen gasigen Beimischungen wird die ganze Nacht hindurch von den im Schlafzimmer befindlichen Personen immer von neuem ein- und wieder ausgeatmet, so daß die Schläfer ihrem Atmungsorgane eigentlich nur ihren eigenen Lungenenschmutz und den ihrer Mitschläfer darbieten. Wahrlich ein arger Selbstbetrug gegen dies wichtige Organ!

Wie können wir nun der höchst gesundheitsschädlichen Verunreinigung der Schlafzimmerluft vorbeugen? Einzig und allein durch fortwährende Lüftung während der ganzen Nacht. Selbstverständlich ist es vor allem nöthig, daß man zum Schlafzimmer einen möglichst großen Raum wähle, und daß recht wenig Personen in einem Zimmer beisammen schlafen. Darauf können wir aber nicht näher eingehen, weil dies hauptsächlich vom Wohlstande abhängt und unsere Vorschriften für alle Verhältnisse, die guten wie die ärmlichen, passen sollen.

Eine genügende Lüftung ist am schwierigsten im Winter herzustellen, weil dann mit der frischen Luft durch das geöffnete Fenster zugleich die Kälte eindringt. Diese ist nun zwar an und für sich nicht schädlich, denn wir können uns im Bette durch Nachjacke und mehrfache Bedeckung schützen, aber doch darf sie nicht so bedeutend sein, daß der ausgeatmte Wasserdampf sich an den Wänden niederschlägt, weil die dadurch entstehende Feuchtigkeit und Modrigkeit ungesund ist. Wir sollen eben kühl und lustig, jedoch nicht eiskalt schlafen; sich des letztern zu rühmen, wie manche zu thun pflegen, ist eine gesundheitliche Thorheit. Im Winter ist es daher in gesundheitlicher Beziehung am besten, das Schlafzimmer mit einem Kachelofen (natürlich ohne Ofenflappe) zu heizen und je nach der draußen herrschenden Kälte einen oder zwei Fensterflügel theilweise offen zu halten. Damit die Fensterflügel in der gewünschten Stellung verharren und auch nicht etwa durch Zuklappen stören, klemme man in den Spalt ein Stück Holz oder Kork und binde die beiden Griffe (Hacken) fest aneinander. Hierauf wird die Fensterrolle heruntergelassen oder die Zuggardine zusammengezogen, damit nicht direkter Wind den Schläfer treffen, noch das Mondlicht

ihn belästigen kann. Hat man keinen Ofen im Schlafzimmer oder schent man die Kosten des Heizens, so lasse man die Thüre zum erwärmten Nebenzimmer die ganze Nacht hindurch weit auf und halte dort mehrere Fensterflügel offen. Bei Doppelfenster ist es zweckmäßig, unten außen und oben innen zu öffnen. Jedenfalls muß irgendwo auch im Winter ein Fenster offen sein, damit die verdorbene, ungesunde Binnenluft sich fortwährend durch reine Außenluft genügend erneuern kann. Denn es ist ein thörichter Muhmenklatsch, daß die Nachluft schädlich sei, und die schrecklichen Schauergeschichten, welche von schweren Erkrankungen nach Einathnung von Nachluft berichtet werden, sind weiter nichts als wahnwitzige Anekdoten. Nachluft ist vielmehr, abgesehen von sehr sumpfigen Gegenden, viel reiner und gesunder als Tagesluft, namentlich in Städten. Am Tage wird der Straßenstaub mit all seinen Unreinheiten und Schädlichkeiten immer wieder aufgewirbelt von Wagen, Passanten und Thieren; die Ausdünstungen von Menschen und Vieh steigen von der Straße zu unseren Fenstern empor; Fabriken, Gewerbebetriebe und Schornsteine erfüllen die Atmosphäre mit einer Unmenge von Dünsten, Verbrennungsgasen und Verbrennungsprodukten; dies alles fällt in der Nacht fast ganz fort. Daher ist die Nachluft entschieden reiner und gesunder.

Viel leichter läßt sich in der warmen Jahreszeit eine regelrechte Lüftung herstellen. Da öffnet man einfach im Schlafzimmer selbst mindestens die oberen Fensterflügel, läßt die Fensterrolle herunter und befestigt diese unten mit einem schweren Stein oder dergleichen, damit sie nicht vom Winde hin- und herschleudert wird. Das Bett soll natürlich nie, weder Sommer noch Winter, dicht am Fenster stehen, sondern sich möglichst an der entgegengesetzten Wand befinden. Gerade im Sommer

ist es zur Erhöhlung von des Tages Hitze überaus nöthig, bei offenem Fenster zu schlafen, besonders auch für die ganz kleinen Kinder. Bekanntlich haben diese in der heißen Jahreszeit sehr oft an Brechdurchfall zu leiden und gehen vielfach daran zu Grunde. Die erste Ursache nun zu dieser Krankheit bildet häufig eine Erkältung des Magens. Die armen Kleinen werden selbst im sommerlich heißen Schlafzimmer noch mit dicken Federbetten fest zudeckt, fangen dann bald an zu schwitzen und strampeln sich bloß. Daß dann bei der nackten, schweißigfeuchten Haut sehr leicht eine Erkältung eintritt, ist ganz natürlich. Vollständig unbeschadet vagegen ruht ein Kindlein in einem angenehm kühlen Schlafzimmer, welches durch die gleichmäßig eindringende frische Luft stets auf normaler Temperatur erhalten bleibt. Sehr hübsch ist dies poetisch geschildert in einem Verse in „Kinderlust“.

Schweigend ruht die müde Erde,
Und wie eine Lämmerherde
An dem dunkeln Himmel ziehn
Tausend Sternlein drüber hin.
Durch das Fenster strömt herein
Nachtluft, würzig, kühl und rein;
Und mein Kindlein schläfet fest
In dem kleinen, warmen Nest,
Ohne Leid und ohne Sorgen
Schläft es ruhig bis zum Morgen.

Ganz besonders wohlthuend und heilsam wirkt frische Luft in der Nacht bei allen Schwachbrüstigen, Lungenlahmen, Bleichsüchtigen, Asthmatikern und an Schlaflosigkeit Leidenden. Diese müssen die Lüftung stets in reichlichstem Maße herstellen und sich zum Schutze gegen Kälte lieber wärmer zudecken. Auch vollblütige Personen sollen in möglichst kühler, frischer Luft schlafen; dadurch wird der Blutandrang nach dem Kopfe und das beängstigende heiße Gefühl bedeutend vermindert.

Fassen wir nun unsere Betrachtung kurz zusammen, so ergeben sich zur Erzielung eines wirklich gesunden, erquickenden Schlafes, der für jeden Menschen überaus wichtig und für seine Arbeitskraft und Schaffenslust durchaus nöthig ist, folgende drei unumgänglich nothwendigen Gebote:

1. Schlafe stets bei offenem Fenster, und zwar
2. in der wärmeren Jahreszeit öffne nachts im Schlafzimmer die Fenster;
3. in der kalten Jahreszeit öffne nachts im geheizten Schlafzimmer das Fenster, oder im geheizten Nebenzimmer bei weit geöffneter Verbindungsthür, jedoch sei in beiden Fällen das Fenster verhängt.

(Kneipp-Blätter).

Die längere Lebensdauer des weiblichen Geschlechtes.

Die Frauen sind auf Erden nicht allein in der Majorität, sondern ihre Lebensdauer ist auch eine größere als diejenige des Mannes.

Gleich im ersten Lebensjahre ist die Sterblichkeit beim männlichen Geschlecht eine viel größere. Die mittlere Lebenserwartung des neugeborenen Mädchens übertrifft die des Knaben um $4\frac{1}{2}$ Prozent. Die größere Sterblichkeit beim männlichen Geschlecht hält an in allen Lebensaltern mit Ausnahme des Alters von circa 30 Jahren, in welchem die Entbindungen zu einer dem weiblichen Geschlecht ungünstigen Verschiebung führen.

Aus einer auf die deutsche Reichsbevölkerung bezüglichen Sterbetafel für die Jahre 1871—1881 ist zu ersehen, daß von je 100,000