

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 8 (1898)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Die Kunst des Schlafens

### **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:** 24.02.2026

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

## Die Kunst des Schlafens.

Alle Leute schlafen, mehr oder weniger, je nach Temperament, Alter, und Verschiedenheit der täglichen Beschäftigungen; aber nicht alle Leute verstehen richtig zu schlafen. — Es ist sehr interessant die Veränderungen zu beobachten welche der Schlaf in den Lebensäußerungen der Thiere, und vor Allem des Menschen, hervorbringt im Vergleiche zu den Lebensäußerungen im Zustande des Wachens. Diese Veränderungen beziehen sich ganz besonders auf die Athmung, die Verdauung und das Nervenleben. Was die Athmung und den Kreislauf des Blutes anbetrifft, so ist sehr leicht zu konstatiren, daß während des Schlafes eine Verlangsamung dieser beiden Thätigkeiten stattfindet; aus diesem Grunde wird die Temperatur des Schlafenden (natürlich in sehr geringem Grade) herabgesetzt, was auch den Umstand erklärt warum man sich während des Schlafes so gerne mit Sorgfalt zudeckt, wenn die äußere Temperatur, wie im Sommer, nicht ausnahmsweise hoch ist. In Bezug auf die Verdauung, so ist ebenfalls eine größere Trägheit der Thätigkeit des Magens und des Darmes nachgewiesen, woraus der Schluß zu ziehen ist daß während des Schlafes die Verdauung langsamer vor sich geht. Es ist daher nicht rathsam sich dem Schlafe hinzugeben während der Zeit der größten Thätigkeit der Verdauung, d. h. vor Ablauf von 3 Stunden nach vollendeter Mahlzeit. Diejenigen welche dem Nachmittags-schlafchen huldigen, haben eine böse Gewohnheit angenommen, von welcher sie sich lieber wieder losmachen sollten. Es giebt freilich Solche, welche sofort nach dem Essen ein unabweigbares Bedürfniß zu schlafen empfinden; dieser Umstand ist ein Beweis daß diese

Leute an Verdauungsschwäche (Dyspepsie) leiden und in Folge dessen, während der Verdauung, einem stärkeren Blutandränge (Congestion) nach dem Magen ausgesetzt sind, welcher seinerseits eine relative Blutleere (Anämie) des Gehirnes zur Folge hat; diese zeitliche Gehirnanämie ist es, welche das Gefühl von Mattigkeit und unüberwindlicher Schläfrigkeit verursacht.

Das Nervensystem behält während des Schlafes seine Thätigkeit. Ein Beweis hiervon sind z. B. die unbewußten Bewegungen welche oft mitten im Schlafe ausgeführt werden, um sich einer zu warmen Decke zu befreien, oder sich überhaupt gegen irgend einer lästigen Empfindung zu wehren. Ein ungewohntes, leichtes Geräusch, ein Licht, erwecken den Schläfer; daraus geht hervor daß er während des Schlafes hört und sieht. Die Zeitdauer des nothwendigen Schlafes wechselt bei den verschiedenen Individuen und zwar im Verhältniß zu ihrer Gehirnthätigkeit.

Die geistig schwach Begabten bedürfen eines langen Schlafes, währenddem im Gegentheil intellectuel hochbegabte Personen sehr wenig schlafen. Mirabeau, Schiller, Humboldt begnügten sich z. B. mit einem zwei- bis dreistündigen Schlaf. Die Erfahrung lehrt, daß man in den verschiedenen Altersstufen, vom Kindes- bis zum Greisenalter, in Bezug auf den Schlaf sich folgendermaßen zu richten habe. Bis zum zweiten Jahre sollte das Kind täglich (alle 24 Stunden) 18 Stunden schlafen; vom dritten bis sechsten Jahre 14 Stunden, vom sechsten bis zum achten Jahre 12 Stunden, und von diesem Alter an bis zur vollen jugendlichen Reife 10 Stunden. Eine Person im mittleren Lebensalter sollte 9 Stunden schlafen; bei Greisen hingegen kann die zur Gesundheit nothwendige Zeit des Schlafens, je nach ihrer Gehirnthätigkeit eine

verschiedene sein. Für alle aber, für Greise wie für Kinder, ist es von großem hygienischem Werth, abends früh zu Bette zu gehen und morgens früh aufzustehen. — Es ist sehr rathsam sich anzugewöhnen mit geschlossenem Munde zu schlafen und durch die Nase zu athmen; man wird dadurch am leichtesten verhüten einen trockenen Mund und Schlund zu bekommen, was Husten verursacht und dadurch den Schlaf unterbricht; auf diese Weise wird auch das so lästige Schnarchen am besten vermieden werden.

Das Uebermaß des Schlafens bietet auch seine Gefahren; bei den Kindern hindert es die Entwicklung der Geisteskraft; bei den Greisen ist es in hohem Maße schädlich, da es die Ursache von vielen Krankheiten sein kann, wie z. B. Lungenkongestionen, Gallen-, Nieren- und Blasensteinen. Es ist also nothwendig daß man genügend schläft, aber nicht zu viel. — Das Bett soll nie in der Nähe eines Fensters oder eines Ofens stehen; noch viel weniger in einem Kofen; es ist nicht gut dasselbe mit Vorhängen zu umgeben oder gar zu umschließen; Federbetten sind verwerflich. Während des Schlafes soll der Kopf niemals unter den Betttüchern stecken. Die Arme sollen längs des Körpers ausgestreckt und ja nicht hinter dem Kopfe gekreuzt gehalten werden; das letztere erschwert die Athmung. Es ist rathsam sich zu gewöhnen während des Schlafes weder auf dem Rücken noch auf der linken Seite zu liegen, um den Druck auf das Herz und die linke Lunge zu vermeiden. — Die beste Lage ist die auf der rechten Seite. Starke, fette, vollblütige Leute müssen beim Liegen den Kopf hoch halten; blutarme hingegen werden gut daran thun den Kopf nieder zu legen. — Was die Frage anbetrifft, ob es gut ist warm oder kalt, oder bei offenem Fenster zu schlafen, so ist sie in einem längeren Artikel in der

Nummer 12 der Annalen von 1897 besprochen und dahin entschieden worden, daß es vorzuziehen ist in einem kühlen Zimmer und bei offenem Fenster zu schlafen. — Wer alle diese Vorschriften befolgt, wird alles dazu beigetragen haben um sich den Schlaf unter günstigen, hygienischen Bedingungen zu sichern.

## Korrespondenzen und Heilungen.

Heiden, 116, Stapfen, den 5. Januar 1898.

Sehr geehrter Herr Direktor!

Nachdem in den letztjährigen Annalen auch nicht eine Behandlungskorrespondenz von mir erschienen ist, mußte es gewiß den werthen Leserinnen und Lesern unserer Zeitschrift nahe liegen zu glauben, meine Thatkraft sei erlahmt und mein Eifer, der leidenden Menschheit, als Berather in der Elektro-Homöopathie zu dienen, erloschen. Doch Sie wußten schon daß es dem nicht so sei, und daß ich nur durch äußere Umstände, namentlich aber durch meinen Umzug von Zürich hieher und durch meine Einrichtung in meiner neuen Heimath an meiner sonstigen schriftlichen Thätigkeit gehindert war, auch mußte ich mich ja hier zunächst praktisch bethätigen, bevor ich Ihnen über meine Ergebnisse in der neuen Praxis berichten konnte.

Nun liegt es mir aber daran, das Versäumte nachzuholen und wieder, soviel es in meinen Kräften steht, zum allgemeinen Besten, zur Verbreitung unserer Heilmethode beizutragen. Und darum zog ich aus, einen größern und freieren Wirkungskreis mir zu suchen, welchen ich nun auch durch mein jetziges Domizil, das liebe Heiden, gefunden zu haben glaube und wo ich mich, wie seit Jahren, auch fernerhin ganz und gar der Praxis der „Elektro-Homöopathie Sauter“ widmen werde.