

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 8 (1898)

Heft: 7

Rubrik: Frühaufsteher und Langschläfer

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: 12.01.2026

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

Eigelb läßt die Haare immer weich und geschmeidig. Wer diese Waschung der Kopfhaut und Haare regelrecht und gewohnheitsmäßig ausführt, wird es nicht bereuen, sich dieser kleinen Unbequemlichkeit zu Gunsten der Verschönerungskunst unterworfen zu haben und durch ein schönes, kräftiges, glanzvolles und ausdauerndes Haar belohnt werden.

(Schweizer. Frauen-Zeitung).

Frühaufsteher und Langschläfer.

Die früh aufstehenden Leute haben das günstige Urtheil für sich, sie seien die Geweckten, Aktiven, die Freunde der Arbeit. Die Langschläfer gelten für träge. Der Frühaufsteher rühmt sich in der Gesellschaft, der Langschläfer heuchelt, auch er sei mit der Sonne (natürlich im Sommer!) auf, oder schweigt. Die Frühen haben die Gunst der öffentlichen Meinung benutzt, um Tyrannen der Langschläfer zu werden; sie haben verbindliche Thesen aufgestellt und Sprichwörter erfunden, von denen das Gewissen der Langschläfer jeden Augenblick getroffen werden kann. Kant sagte, die Menschen sollten acht Stunden schlafen; ein schweizerisches Sprichwort behauptet: „Wer länger schloft als siebe Stund, verschloft si lebzig menge Fund.“ Und die Morgenstunde mit dem Gold im Munde kennt jedermann. Uns ist diese Poesie schon in der Schulzeit als etwas erzwungenes vorgekommen, da wir aus den Worten kein gefälliges Bild zusammenbringen konnten, und die Zahl sieben im schweizerischen Sprichwort scheint uns mehr des Metrums als der Wahrheit wegen Aufnahme gefunden zu haben. Außerdem ist es mit dem Gold der Morgenstunde eine eigene Sache. Der Tüchtige wird wohl etwas rechtes zustande bringen, wenn er sich früh an die Arbeit macht, der Ungeschickte aber begeht gewiß am Morgen nicht minder

Dummheiten als im Laufe des Tages und so würde er besser liegen bleiben. Don Quixote war ein gewaltiger Frühaufsteher, worin allerdings ein Vortheil lag, wenn auch nicht für ihn, so doch für uns, indem wir uns jetzt an einer größeren Zahl seiner Thathandlungen ergötzen.

Eine Behörde hat die Frage zu entscheiden, ob an einer Schulanstalt der Unterricht im Sommer morgens 6 oder 7 Uhr zu beginnen habe. Ein Herr von Ansehen, welcher immer frühe aufsteht, tritt mit allem Nachdruck für die erste Stunde ein, man müsse die jungen Leute nicht zur Trägheit erziehen. Die anderen Herren wollen nicht den Schein auf sich ziehen, als ob sie Langschläfer seien und sie verlegen den Beginn der Schule auf 6 Uhr morgens. Da das Sommersemester sich in den Oktober hineinzieht, so können die Schüler während einiger Wochen in der ersten Unterrichtsstunde noch bei der Lampe arbeiten, und ob der genossene Schlaf ein genügender gewesen, wird nicht näher geprüft. Ob man übrigens die jungen Leute mit gutem Erfolg zum Frühaufstehen erziehen könne, ist für mich bis heute zweifelhaft geblieben. Schon lange war ich im Stillen überzeugt, daß die Individuen sich in Bezug auf den Morgenschlaf verschieden verhalten und ich habe nicht gefunden, daß Frühaufsteher und Langschläfer sich hinsichtlich der Arbeitsleistungen immer von einander unterscheiden. Ich kenne einen Mann, der sechs Jahre lang während seiner Studienzeit täglich (Sonntags ausgenommen) im Sommer um $\frac{1}{2}$ 6, im Winter um 6 Uhr aufstehen mußte, er hat sich niemals gut dabei befunden und ist nach wie vor ein Langschläfer geblieben. Ich kenne einen andern der an 5 Wochentagen während des Tages seine regelmäßige Bureauarbeit besorgt, an einem Tage entweder frei ist oder nur eine Dienststunde von 6—7 Uhr

morgens hat. Die letztere, resp. das Frühaufstehen, ermüdet in so, daß er nachher am Tag 3—4 Stunden schlafen muß, während ihm am Morgen weitere 1 1/2 Stunden genügt hätten. Ich kenne gesunde und gut entwickelte Zwillinge, das Mädchen ist frisch und munter, will aufstehen und sich regen, der Knabe schläft wie ein Klotz in den Tag hinein und muß in der Regel geweckt werden, damit er rechtzeitig zur Schule kommt.

Mit großem Interesse habe ich nun gesehen, daß die wissenschaftliche Forschung sich mit diesem Gegenstand zu befassen angefangen und daß sie denjenigen recht zu geben scheint, die jedem wollen sein Recht werden lassen. In der Schrift „Zur Hygiene der Arbeit“ (Jena 1896) äußert sich Professor Kräpelin in Heidelberg auch über den Schlaf. Da die vollständige Beseitigung der Ermüdungserscheinungen durch den Schlaf geschieht, so werden in Uebereinstimmung mit dem alten Sprichwort die ersten Stunden nach dem Schlafe als die beste Arbeitszeit angesehen werden dürfen. Dabei sind jedoch gewisse persönliche Verschiedenheiten zu beobachten, die mit dem Verhalten des Schlafes in naher Beziehung stehen dürften. Versuche haben gezeigt, daß bei manchen Personen der Schlaf sehr bald nach dem Einschlafen seine größte Tiefe erreicht, um dann gegen Morgen, lange vor dem Erwachen, ganz oberflächlich zu werden. Umgekehrt tritt bei Andern die größte Tiefe erst nach mehreren Stunden ein, sie pflegt sich hier bis zum Morgen verhältnißmäßig wenig zu verflachen. Diesen Beobachtungen entspricht die alltägliche Erfahrung, daß jene Personen, die abends bald müde werden und rasch einschlafen, sich am Morgen zumeist früh und in völliger geistiger Frische erheben. Sie sind die Morgenarbeiter im Gegensatz zur zweiten Gruppe, den Abendarbeitern, deren Regsamkeit am Morgen zunächst

durch Müdigkeit beeinträchtigt wird. Es soll nicht geleugnet werden, daß die beiden allmählich in einander übergehenden Gruppen durch besondere Lebensverhältnisse erheblich beeinflusst werden können; in der Hauptsache aber dürfte es sich um angeborene Eigenart handeln, welche die Lebensgewohnheiten formt, anstatt von ihnen bestimmt zu werden.

Durch diese Erfahrungen erleidet der Satz von dem Werthe der Morgenstunde eine gewisse Beschränkung. Bei den Abendarbeitern erschwert die erst allmählich schwindende Müdigkeit zunächst die höchste geistige Sammlung und Anspannung. Späterhin aber steigert sich die Leistungsfähigkeit. Die Vormittagsstunden sind auch für diese in der Regel eine fruchtbare Arbeitszeit, nur liegt der Höhepunkt später als für die eigentlichen Morgenarbeiter. Versuche haben die Thatfache ergeben, daß die Abführung des Schlafes vom Morgenarbeiter besser ertragen wird als vom Abendarbeiter. Wer erst gegen Morgen seine größte Schlaftiefe erreicht, bietet beim frühen Aufstehen die deutlichen Zeichen der Ermüdung dar, Herabsetzung der Leistung und Verflachung der Gedankenverbindungen. Vom Standpunkte der Gesundheitslehre dürfte daher die Entwicklung der Morgenarbeit so viel als möglich zu begünstigen sein, aber das ist nicht durch Diktieren zu erreichen, sondern durch die Sorge dafür, daß die größte Tiefe des Schlafes früher eintritt. Dies kann erreicht werden durch vollkommene Seelenruhe am Abend, Vermeidung geräuschvoller Vergnügen, großer Anstrengungen, unzweckmäßigen Lesens, später und reichlicher Mahlzeiten u.

Ärzte, die sich mit solchen hygieinischen Fragen befassen, sind u. a. zu der Forderung gekommen, daß der Morgenunterricht in der Schule auch im Sommer nicht vor 8 Uhr

beginnen sollte. Sie können ihre Forderung heute mit den Resultaten ihrer Untersuchungen begründen. (Basler Nachrichten).

← Das →

Schwitzen bei Infektionskrankheiten.

Dr. Buisson, der bekannte Verfechter der Theorie, daß die Tollwuth durch Schwitzen zu heilen sei, macht in seiner Abhandlung folgende interessante Mittheilungen. Bekanntlich hatte er sich selbst während einer ärztlichen Hülfeleistung mit dem Geißer einer tollwuthkranken Frau infiziert und wurde von der gleichen Krankheit ergriffen. Ein russisches Dampfbad bis zu 42 Grad Reaumur und Selbstmassage des verletzten, stark angeschwollenen Armes retteten ihn. Er führt dann noch folgende Beispiele an:

Man impfe ein Kind und lasse es darauf ein Dampfbad nehmen, so wird die Lympe nicht wirken.

Der Tarantelstich wird durch Tanzen geheilt: der durch diese Bewegung erzeugte Schweiß veranlaßt die Heilung.

In Amerika wurde ein junger Mann auf der Jagd von einer Klapperschlange gebissen. Da ihn verlangte, in dem Schoße seiner Familie zu sterben, rannte er einen ganzen Tag, um nach Hause zu kommen. Dort angelangt, legte er sich zu Bette, gerieth in heftigen Schweiß, und die von dem Schlangenbiß herrührende Wunde heilte darauf so leicht, wie eine gewöhnliche Wunde.

In Constantinopel gieng ein Arzt die Wette ein, sich während eines Dampfbades die Pest einzuimpfen; er that es und blieb unempfindlich gegen den Krankheitsstoff.

In Frankreich, unweit Lyon, wurde ein mit Tollwuth behafteter Mann durch seine Nach-

barn mit mehreren Matratzen bedeckt, um ihn zu ersticken. Als sie ihn todt glaubten, zogen sie sich zurück, nicht ohne die Thür sorgfältig zu verschließen. Doch schon kurze Zeit darauf erblickten sie den Mann am Fenster; er bat sie, ihn doch frei zu lassen, da er nicht mehr toll sei. Seine Nachbarn hingegen, unter welchen sich auch einige seiner Freunde und Verwandten befanden, zögerten lange. Erst als er um Trank und Speise bat, um ihnen seine Genesung zu beweisen, vor ihren Augen aß und trank, beruhigten sie sich und öffneten ihm die Thüre. Das Schwitzen in seiner Matratzengruft hatte ihn gerettet.

Auf dem Lande pflegen gewisse Empiriker der Tollwuth durch Wettlauf vorzubeugen; ihr Hauptmittel ist der dadurch erzeugte Schweiß.

Man heilt die Syphilis durch schweißtreibende Mittel; in den heißen Ländern heilt diese Krankheit ohne ärztliche Behandlung.

General Zuchereau, Schriftführer der Akademie der Industrie, hat gesehen, erzählt Buisson, daß in früherer Zeit zu Neapel von Schlangen und tollen Thieren gebissene Menschen dadurch geheilt wurden, daß man sie in eine Art von Backofen steckte und denselben alsdann stark heizte. Da es aber hin und wieder geschah, daß die Betreffenden erstickten, verzichtete man auf Anwendung dieses Mittels.

Die Art der Behandlung schildert Dr. Buisson wie folgt: Ich lasse, je nach der Körperbeschaffenheit und seiner Neigung zum Schwitzen, den Patienten sieben Dampfbäder, von 42 bis 48 Grad Reaumur nehmen (während des Badens ist, behufs leichterer Entfernung des Virus, die Wunde gut auszudrücken); alsdann lasse ich den Patienten zwischen zwei Federbetten legen und tagsüber 3 bis 4 Riter Boretsch-Aufguß trinken. Außerdem verordne ich viel Bewegung, überlasse dem Kranken die Auswahl seiner Nahrung,