

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf
Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf
Band: 11 (1901)
Heft: 6

Artikel: Die Hygiene des Schlafes
Autor: Marcuse, Julian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038520>

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: 14.01.2026

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

viel leichter Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind, als kräftige, müssen Bergbesteigungen entweder ganz unterlassen oder dabei das größte Maß beobachten. Bevor sie erheblichere Anstrengungen unternehmen, sollen sie das Gutachten eines gewissenhaft erwägenden Arztes einholen. Dies gilt auch für solche, welche schwere Krankheiten mit Erschöpfung durchgemacht haben, da alsdann der Körper größeren Strapazen wenig gewachsen ist. Custer.

Die Hygiene des Schlafes¹⁾.

Von

Dr. med. Julian Marcuse, Mannheim.

Zu den vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlfahrt gehört der Schlaf, der in der gesamten organischen Welt den Ausgleich zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum Leben notwendigen Spannkräfte bildet. Mit der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erkenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im Einklang und wie in allen übrigen Lebenshälften und Neuerungen finden auch hier eine große Menge von Missbräuchen statt, die das Palladium des menschlichen Organismus, die Widerstandskraft, herabsetzen und damit Thür und Thor äußeren und inneren Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen und wie und wo soll er schlafen? Diese drei Kardinalfragen einer hygienischen Gestaltung des Ruhestandes des Körpers wollen wir uns näher zu erläutern suchen. Das „Wieviel“ wird in Büchern wie im Leben meist mit einer bestimmten Zahl, nämlich mit acht Stunden, beantwortet, allein

ebensowenig wie es irgendwo in der Natur ein allgemein gültiges Schema giebt, ebensowenig existiert hierbei ein solches. Denn für den erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Einflüsse und Faktoren zur Geltung, so daß man diese Zahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten lassen kann; jedenfalls ist für gesunde, kräftige Männer — Frauen brauchen im Allgemeinen mehr Schlaf — diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich das übermäßige Schlafen an, und ist man einmal in den Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Sklaverei dieses Tyrannen zu entgehen. Abgesehen davon, daß übermäßiges Schlafen geistig träge und stumpf macht, befördert es vor allem den Fettaufschlag am Körper und ist einer der wichtigsten Erzeuger der gefürchteten Korpuenz. Aber viel mehr wird gesündigt durch zu wenig Schlafen und das Register der Unterlassungsünden, die hier begangen werden, ist unendlich groß.

Nicht mit Unrecht wird unser Zeitalter das „nervöse Jahrhundert“ genannt und ein gut Teil daran trägt die in allen Schichten der Gesellschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Vergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu extöten. Aber, verehrter Leser und Leserin, da ich kein Moralprediger bin, auch keine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, erlaßt Du es mir gewiß, Dir dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der körperlichen Erziehung ist, das leider nur allzu oft vernachlässigt wird, das ist das Schlafzimmer der Kinder.

Reichen acht Stunden für den Erwachsenen vollkommen aus, so brauchen Kinder weit mehr Schlaf, und wir werden ihnen in den ersten

¹⁾ Das Kleine Journal für Hygiene (Berlin), Nr. 14, 1901.

Jahren möglichst zwölf bis vierzehn Stunden, im Alter von sechs bis zehn Jahren mindestens zehn Stunden gewähren müssen, und erst mit sechzehn, siebzehn Jahren fängt ein Schlaf von acht Stunden an, genügend zu sein. Aber was wird da nicht Alles gethan, um den Kindern den für ihre Entwicklung so notwendigen Schlaf zu rauben; man nimmt sie ins Theater, in Konzerte, ins Wirtshaus, selbst in Gesellschaften mit, lässt sie oft bis Mitternacht wach und wundert sich dann, wenn solche Kinder nervös und überreizt werden, wenn sie Unarten und hässliche Eigenschaften annehmen und schon im kindlichen Alter die Lebensauffassungen Erwachsener an sich haben. Verderblich für den Geist — denn es entstehen Überreife und Leichtsinn — wie für den Körper, der, geschwächt durch die Erziehung von Schlaf, zur Blutarmut, Nervosität und ähnlichem geführt wird, ist diese Art der Erziehung, und wer seine Kinder lieb hat, wird sich wohl in Obacht nehmen, sie gegen den eindringenden Schlaf wachzuhalten.

Wann man schlafen soll, ist im Allgemeinen gleichgültig, wenn es nur nicht unmittelbar nach dem Essen geschieht; denn die Verdauung des Magens wird während des Schlafens bei vielen Menschen verlangsamt oder ganz aufgehoben. Diese müssen es vermeiden, kurz vor dem Schlafengehen zu essen, da die Nahrung im Magen, ohne verdaut zu werden, sich zerstört und dann allerlei Beschwerden, wie Sodbrennen, Druck und Fülle, unruhiger Schlaf mit Alpdrücken und dergleichen entstehen. Das Naturgemäße ist ja, in der Nacht zu schlafen, weil man da am ruhigsten und ungestörtesten ist; doch befinden sich auch diejenigen ganz wohl, die durch ihren Beruf gezwungen sind, des Tages zu schlafen. Noch spukt in den Köpfen vielfach der Glaube, daß der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei, allein das

ist nur ein Märchen aus alter Zeit, denn es gibt in den Schlafstunden keine Unterschiede.

Wo nun und wie sollen wir schlafen? Diese Frage, scheinbar so einfach in ihrer Beantwortung, ist, wie wir bald sehen werden, in Wirklichkeit eine der schwierigsten. Im Schlafzimmer verbringen wir die längste Zeit unserer Lebenszeit; im Schlafzimmer beruht unsere gesamte Lebensäußerung auf der Atmung, hier atmen wir am ungestörtesten und tiefsten, hier entledigen wir uns der Arbeitschlacken des ganzen Tages. Was folgt hieraus? Doch nur das eine, daß wir zum Schlafzimmer dasjenige Gemach wählen, welches das größte, das lustigste, das lichtreichste in unserer Wohnung ist. Das verlangt nicht nur die Theorie, das verlangt die praktische Erfahrung, die instinktiv, ohne jede wissenschaftliche Erklärung, oft genug das Richtige gefunden hat. Wie ist es aber in Wirklichkeit? Gesezt, wir stehen eben vor der angenehmen Lage, eine neue Wohnung suchen zu müssen. An einem freien Nachmittag machen sich Papa und Mama zu diesem ereignisvollen Schritt auf, und es beginnt die Reise durch die Welt der Treppen. Endlich hat man etwas gefunden, was ganz passend erscheint, zwei ganz hübsche Zimmer nach vorn, zwei nach hinten, die weniger hübsch, weniger hell, weniger lustig sind. Nun gehts an die Bestimmung der Räume. „Das vordere hier könnte man ganz gut als Schlafzimmer nehmen,“ meint der etwas von moderner Hygiene angekränkelte Papa. „Aber Männchen, was fällt Dir ein, dieses schöne Zimmer, das wir so notwendig für unsere Besuche brauchen, wo wir nur unsere „guten“ Möbel, die ja da hinten ohne Luft und Licht völlig verderben würden, platzieren müssen, sollen wir zum Schlafzimmer machen? Du träumst wohl“, repliziert die besorgte Verwalterin des Hauses. Männchen ist still, denn er weiß, seine liebe Frau duldet

keinen Widerspruch, zumal in häuslichen An-gelegenheiten, um die er — den ganzen Tag abwesend — sich nicht zu kümmern hat. So kommen die roten Plüschmöbel in die nach der Straße gelegenen Zimmer und die Schlafstuden-einrichtung wandert in eine nach dem Hof zu gelegenen Stube, auf den außerdem noch alle Küchen und sonstigen Räume der Häuser lüften, und wo Teppiche und Betten geklopft werden, so daß man den Staub und mancherlei Gerüche in das Schlafzimmer aus erster Hand bekommt. Aber die guten Möbel sind gerettet, schlafen kann man ja überall! Dies ein Bei-spiel von vielen.

Wir Menschen bedürfen besonders im Schlafreiner, sauerstoffhaltiger, durchsonnter Luft, und wir finden diese nur in den oben näher charak-terisierten Räumen. Die Sonne brauchen wir nicht nur, weil sie unsere Stuben erwärmt und erhellt, sondern weil sie auch die Luft reinigt, indem sie die mit dem Staub darin enthaltenen Bakterien tötet, und daher dürfen wir zu Schlafzimmern nie solche wählen, die nach Norden liegen. Daß feuchte, dumpfige Schlafstuben direkte Krankheitshöhlen sind, daß sie geradezu vergiftend auf den menschlichen Körper wirken, ist wohl genugsam bekannt, um es noch einmal erwähnen zu müssen. Will man gute, gesunde Luft im Schlafzimmer haben, so genügt aber die Beobachtung der angeführten Maßnahmen noch nicht allein. Dazu gehört vor Allem eine regelmäßige Lüftung, dazu gehört weiterhin die Reinigung des Fußbodens und eine rationelle Wahl der in der Stube befindlichen Gegenstände.

Schlafzimmer müssen Sommer wie Winter tüchtig durchlüftet werden, die Temperatur derselben soll 12 bis höchstens 14 Grad betragen, denn je kühler die Luft, desto reiner und gesünder die Atmung. Nie soll man, wenn nicht außerordentliche Veranlassungen, wie Krank-

heiten, starke Schwächezustände oder ähnliches es erfordern, im Schlafzimmer selbst heizen. Man gewöhne sich daran, im Nebenzimmer, dessen Thür geöffnet bleibt, ein Fenster Nachts offen zu halten, und wer sich abhärtet und wetterfest machen will, der schlafe sogar bei offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur muß man durch die Stellung des Bettes oder einen vorgesetzten Wandschirm einen direkten Zug vom Körper abhalten. Wer daran einmal gewöhnt ist, der will es nicht mehr missen und fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die Schädlichkeit der Nachtluft ist eine Fabel, die längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese Abhärtung im Sommer und kann sie dann bis tief in den Winter fortsetzen.

Schlafzimmer müssen ferner täglich aufge-wischt werden, um von Fußboden und Gegen-ständen den Staub zu entfernen, der bei der geringsten Luftbewegung auffliegt und dann in die Atemorgane, speziell in die Lungen gelangt. Daher ist auch das abstauben der Möbel mit Wedeln und dergleichen das allerunzweckmäßig-ste. Nur Wasser hilft hier, der Feind aller verderbenbringenden Keime! Deshalb sind auch in Schlafzimmern wollene Vorhänge, Ueber-gardinen, Bettthimmel an Kinderbetten, ja selbst Teppiche nicht am Platze, da sie sämtlich di-rekte Staubfänger sind, die tägliche Entfernung des angehäuften Staubes hindern und damit, wenigstens so lange sie nicht geklopft werden, Häufen von Bakterien zu Stubengenosse des Schlafenden machen. Als Ersatz der Teppiche dient am besten das Linoleum oder wenigstens möglichst dünne, jederzeit leicht durch Klopfen zu reinigende Unterlagen; auf Bettthimmel, besonders an Kinderbetten, verzichte man im Interesse der Wohlfahrt der Kleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafge-machses: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Rosshaarmatratze, das

Kopfpolster ebenfalls hart von derselben Beschaffenheit. Zum Zudecken sind Decken viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene oder Steppdecke, im Winter eine schwerere, oder, wenn das nicht genügen sollte, zwei Exemplare. Man fürchte nicht Erkältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter der Last der Federbetten verweichlicht oder verzärkt wird. Ob man niedrig oder hoch liegt, hängt vom Geschmack und der Gewohnheit ab, Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen, ohne steiles Kopfkissen, da sie sonst in dem Kissen leicht herunterrutschen und in zusammengekrümpter Stellung weiterschlafen. Dadurch können Wirbelsäuleerkrankungen zu Stande kommen, gerade sowie durch schiefes oder krummes Sitzen. Die Hygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unsitzen des Lebens. Wer die Kraft hat, es zu thun, und diese wird gewonnen durch die Erkenntnis, der wird mit dem Bewußtsein dessen, der seine Pflicht erfüllt hat, sich und den Seinen zurufen können: „Eine ruhige Nacht.“

Korrespondenzen und Heilungen.

Schwedische Massage.

Die nach ihrer Heimat so genannte schwedische Massage, bei akuten und chronischen Erkrankungen, besteht nicht blos aus einer lokalen und speziellen Behandlung, sondern auch aus gymnastischen Bewegungen, die gegeben werden, teils um das subjektive Wohlbefinden des Patienten zu heben und hauptsächlich die Cirkulation des Blutes, die Respiration und die Nutrition zu befördern. Die zu verwendende Kraft ist verschieden, im Allgemeinen aber soll die Hand leicht und doch präzise arbeiten; streng verpönt bei der manuellen Therapie ist die Anwendung einer zu

großen Kraft, erstens weil sie auf Kosten des Ausübenden zu sehr vergeudet wird und zweitens weil sie mehr schaden als nützen kann.

Im Auslande, wie in Schweden, Frankreich und England, hat sich von jeher ein reges Interesse für die Massage gezeigt und haben in den genannten Ländern die Aerzte schon früher die Sache selbst übernommen, was in Deutschland nicht geschah; man hat sie gewissermaßen für eine minderwertige Beschäftigung gehalten und deshalb ihre Ausübung mehr oder weniger schlecht ausgebildeten Masseuren überlassen. Die Folgen davon sind nicht ausgeblieben und die Massage ist dadurch in Misskredit gekommen. Anders liegt die Sache heute. — Heute ist das wahre Licht der Wissenschaft auf sie gefallen, mancher bisher dunkler Vorgang ist anatomisch und physiologisch erklärt worden; und der Ausüber der Massage muß nicht nur technisch sondern auch wissenschaftlich gut ausgebildet sein, denn eine von ungeschickten Händen ausgeführte Massage kann üble Folgen haben und viel Unheil anstiften.

Die gymnastische Behandlung von Kranken erfordert, außer Kenntnissen in Anatomie, Physiologie, Pathologie und Bewegungslehre, so viel Beurteilung und Erfahrung, daß es unter der großen Zahl von Gymnasten nicht viele geben dürfte, welche es verstehen ihre Patienten richtig zu behandeln.

Die Bauchmassage bei chronischer Verstopfung wirkt geradezu überraschend gut, dieselbe durch Medizin oder Eingießungen zu beseitigen ist in gewissen Fällen notwendig, nur gewöhnt sich der Körper leider zu bald daran, so daß kein Dienst damit erwiesen ist und ein Darm, der stets durch ein solches Mittel von seinem Inhalt befreit wurde, wird anstatt kräftiger immer schlaffer, die Bauchmassage dagegen kräftigt die Darmuskulatur, befördert die Verdauung und vermehrt den Appetit.