**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:** 29.11.2025

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

viel leichter Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind, als fräftige, 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 Krantheiten mit Erschöpfung durchgemacht haben, da alsdann der Körper größeren Strapatzen wenig gewachsen ist. Custer.

## Die Jygiene des Schlafes ').

23011

Dr. med. Julian Marcuse, Mannheim.

Bu ben vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlsahrt gehört der Schlaf, der in
der gesamten organischen Welt den Ausgleich
zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum
Leben notwendigen Spannfräfte bildet. Mit
der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erfenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im
Einklang und wie in allen übrigen Lebensthätigkeiten und Aeußerungen sinden 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 Ratur ein allgemein gultiges Schema giebt, ebenfowenig existiert hierbei ein solches. Denn für ben erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Ginfliffe und Fafteren zur Geltung, jo daß man diese Bahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten laffen fann: jedenfalls ift für gesunde, fräftige Männer -Frauen brauchen im Allgemeinen mehr Schlaf - diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich bas übermäßige Schlafen an, und ift man einmal in ben Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Stlaverei dieses Tyrannen zu entgehen. Abgefeben bavon, daß übermäßiges Schlafen geiftig träge und ftumpf macht, befördert es vor allem den Wettansatz am Rörper und ift einer ber wichtigften Erzeuger ber gefürchteten Rorpulenz. Aber viel mehr wird gefündigt burch zu wenig Schlafen und das Register der Unterlassungs= fünden, die hier begangen werden, ift unend= lich groß.

Richt mit Unrecht wird unser Zeitalter das "nervöse Fahrhundert" genannt und ein gut Teil daran trägt die in allen Schichten der Gescllschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Bergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu ertöten. Aber, verehrter Leser und Leserin, da ich fein Moralprediger bin, auch feine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, erläßt 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

<sup>1)</sup> Das Kleine Journal für Hygiene (Berlin), Rr. 14, 1901.

Jahren möglichst zwölf bis vierzehn Stunden, im Alter von fechs bis zehn Jahren mindeftens gehn Stunden gewähren muffen, und erft mit sechzehn, siebzehn Sahren fängt ein Schlaf bon acht Stunden an, genügend zu fein. Aber was wird da nicht Alles gethan, um ben Rindern den für ihre Entwickelung fo notwendigen Schlaf zu rauben; man nimmt fie ins Theater, in Ronzerte, ins Wirtshaus, selbst in Gesellschaften mit, läßt sie oft bis Mitternacht wach und wundert sich dann, wenn solche Rinder nervös und überreigt werden, wenn fie Unarten und häfliche Gigenschaften annehmen und schon im findlichen Allter die Lebensauffassungen Erwachsener an sich haben. Berderblich für den Geift — denn es entstehen Ueberreife und Leichtsinn - wie für den Körper, der, geschwächt durch die Entgiehung von Schlaf, zur Blutarmut, Nervosität und ähnlichem geführt wird, ift diese Art ber Erziehung, und wer feine Rinder lieb hat, wird sich wohl in Obacht nehmen, sie gegen ben eindringenden Schlaf wachzuhalten.

Wann man schlafen soll, ist im Allgemeinen gleichgiltig, wenn es nur nicht unmittelbar nach bem Effen geschieht; benn die Berdanung bes Magens wird mahrend bes Schlafens bei vielen Menschen verlangfamt ober gang aufgehoben. Diese muffen es vermeiden, furg vor bem Schlafengeben zu effen, da die Nahrung im Magen, ohne verdant zu werden, sich zerfett und bann allerlei Beschwerden, wie Godbrennen, Druck und Fülle, unruhiger Schlaf mit Alpdrücken und bergleichen entstehen. Das Raturgemäßeste ift ja, in der Racht zu schlafen, weil man ba am ruhigsten und ungestörtesten ift : boch befinden sich auch diejenigen gang wohl, die durch ihren Beruf gezwungen find, des Tages zu schlafen. Noch spuft in den Röpfen vielfach der Glaube, daß der Schlaf

ift nur ein Märchen aus alter Beit, benn es giebt in ben Schlafftunden feine Unterschiede.

Wo nun und wie follen wir ichlafen? Diefe Frage, Scheinbar so einfach in ihrer Beantwortung, ift, wie wir bald seben werden, in Wirklichkeit eine ber schwierigften. Im Schlafgimmer verbringen wir die längste Zeit unferer Lebenszeit; im Schlafzimmer beruht unfere gesammte Lebensäußerung auf ber Almung, hier atmen wir am ungeftörteften und tiefften, hier entledigen wir uns der Arbeitsschlacken des gangen Tages. Was folgt bieraus? Doch nur bas eine, bag wir jum Schlafzimmer basjenige Bemach wählen, welches das größte, das luftigfte, das lichtreichste in unserer Wohnung ist. Das verlangt nicht nur die Theorie, das verlangt die praftiche Erfahrung, die instinttiv, ohne jede wiffenschaftliche Erflärung, oft genug bas Richtige gefunden hat. Wie ist es aber in Wirklichfeit? Gesett, wir stehen -eben vor ber angenehmen Lage, eine neue Wohnung suchen zu muffen. Un einem freien Nachmittag machen fich Bapa und Mama zu diesem ereignisvollen Schritt auf, und es beginnt die Reise durch die Welt der Treppen. Endlich hat man etwas gefunden, was gang paffend ericheint, zwei gang hübsche Zimmer nach vorn, zwei nach hinten, die weniger hübsch, weniger hell, weniger luftig find. Nun gehts an die Bestimmung ber Räume. "Das vordere hier fonnte man gang gut als Schlafzimmer nehmen," meint ber etwas von moderner Spigiene angefränkelte Bapa. "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 murden, plas zieren müffen, follen wir zum Schlafzimmer machen? Du träumst wohl", repliziert die beforgte Berwalterin des Hauses. Männchen ift por Mitternacht der gefündeste sei, allein das | ftill, denn er weiß, seine liebe Frau buldet

feinen Widerspruch, zumal in hänslichen Ansgelegenheiten, 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 Schlafstubenseinrichtung wandert in eine nach dem Hof zu gelegenen Stube, auf den anßerdem noch alle Rüchen und sonstigen Räume der Häuser lüsten, 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 Beispiel von vielen.

Wir Menschen bedürfen besonders im Schlafe reiner, sauerstoffhaltiger, durchsonnter Luft, und wir finden diese nur in den oben näher charatterifierten Räumen. Die Sonne brauchen wir nicht nur, weil sie unsere Stuben erwärmt und erhellt, sondern weil sie auch die Luft reinigt, indem fie die mit bem Staub barin enthaltenen Batterien tötet, und daher dürfen wir zu Schlafzimmern nie folche mählen, die nach Norden liegen. Daß feuchte, dumpfige Schlafftuben birette Rrantheitshöhlen find, daß fie geradezu vergiftend auf ben menschlichen Rörper wirken, ift wohl genugfam befannt, um es noch einmal erwähnen zu muffen. Will man gute, gefunde Luft im Schlafzimmer haben, so genügt aber die Beobachtung ber angeführten Magnahmen noch nicht allein. Dazu gehört vor Allem eine regelmäßige Lüftung, bagu gebort weiterhin die Reinigung bes Fußbodens und eine rationelle Wahl ber in der Stube befindlichen Gegenstände.

Schlafzimmer müffen Sommer wie Winter tüchtig durchlüftet werden, die Temperatur dersfelben soll 12 bis höchstens 14 Grad betragen, denn je fühler die Luft, desto reiner und gesünder die Utmung. Nie soll man, wenn nicht außerorbentliche Veranlassungen, wie Krants

heiten, ftarte Schwächezustände oder ähnliches es erfordern, im Schlafzimmer felbft beigen. Man gewöhne sich baran, im Rebenzimmer, beffen Thur geöffnet bleibt, ein Fenfter Nachts offen zu halten, und wer sich abhärten und wetterfest machen will, ber schlafe fogar bei offenem Fenfter im Schlafzimmer felbft. Rur muß man durch die Stellung des Bettes ober einen vorgesetzten Wandschirm einen biretten Bug vom Körper abhalten. Wer baran einmal gewöhnt ift, der will es nicht mehr miffen und fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die Schädlichkeit der Rachtluft ift eine Kabel, die längst widerlegt ift. Natürlich beginnt man diese Abhärtung im Sommer und fann fie dann bis tief in den Winter fortseten.

Schlafzimmer muffen ferner täglich aufgewischt werden, um von Fußboden und Gegenftänden den Staub zu entfernen, der bei ber geringften Luftbewegung auffliegt und dann in Die Atmungsorgane, speziell in die Lungen gelangt. Daher ift auch das abstauben der Möbel mit Wedeln und bergleichen bas allerungwedmäßig= fte. Nur Waffer hilft bier, der Feind aller verderbenbringenden Reime! Deshalb find auch in Schlafzimmern wollene Vorhänge, Uebergardinen, Betthimmel an Rinderbetten, ja felbft Teppiche nicht am Plate, da fie fämtlich birette Staubfänger find, die tägliche Entfernung bes angehäuften Staubes hindern und bamit, wenigstens so lange fie nicht geklopft werben, Saufen von Batterien zu Stubengenoffen bes Schlafenden machen. Als Erfat ber Teppiche dient am beften das Linoleum ober menigftens möglichst dunne, jederzeit leicht durch Rlopfen ju reinigende Unterlagen ; auf Betthimmel, besonders an Rinderbetten, verzichte man im Interesse der Wohlfahrt der Rleinen!

llnd nun zum Wertvollsten des Schlafgemaches: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das Ropfpolster ebenfalls hart von derselben Be-Schaffenheit. Bum Bubeden sind Deden viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene ober Steppdecke, im Winter eine schwerere, ober, wenn bas nicht genügen follte, zwei Exemplare. Man fürchte nicht Erfältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter der Last der Federbetten verweichlicht oder verzärtelt wird. Ob man niedrig oder hoch liegt, hängt vom Geschmack und der Gewohnheit ab, Rinder soll man stets recht flach schlafen laffen, ohne steiles Ropftiffen, da fie sonst in dem Riffen leicht herunterrutschen und in zusammengefrümmter Stellung weiterschlafen. Dadurch können Wirbelfäuleerfrankungen zu Stande fommen, gerade sowie durch Schiefes oder frummes Siten. Die Hygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslosen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unsitten des Lebens. Wer die Kraft hat, es zu thun, und diese wird gewonnen durch die Erkenntnis, der wird mit dem Bewuftsein deffen, der seine Pflicht erfüllt hat, sich und ben Seinen gurufen fonnen : "Gine ruhfame Hacht."

# Korrespondenzen und Beilungen.

## Schwedische Maffage.

Die nach ihrer Heimat so genannte schwedische Massage, bei akuten und chronischen Erkrankungen, besteht nicht blos aus einer lokalen und speziellen Behandlung, sondern anch aus gymnastischen Bewegungen, die gegeben werden, teils um das subjektive Wohlbesinden 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 präcise arbeiten; streng verpönt bei der mas nuellen Therapie ist die Anwendung einer zu

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

Im Auslande, wie in Schweden, Franfreich und England, hat sich von jeher ein reges Interesse für die Massage gezeigt und haben in den genannten gandern die Aerzte ichon früher die Sache felbst übernommen, was in Deutschland nicht geschah; man hat sie gewisser= maßen für eine minderwertige Beschäftigung gehalten und deshalb ihre Ausübung mehr ober weniger schlecht ausgebildeten Masseuren überlaffen. Die Folgen bavon find nicht ausgeblieben und die Massage ist badurch in Miffredit gefommen. Anders liegt die Sache heute. — Heute ist das wahre Licht der Wiffenschaft auf sie gefallen, mancher bisher duntle Vorgang ist anatomisch und physiologisch erflärt worden; und der Ausüber der Massage muß nicht nur technisch sondern auch wissen= schaftlich gut ausgebildet fein, denn eine von ungeschickten Sänden ausgeführte Maffage tann 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 Banchmassage 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 Inshalt befreit wurde, wird anstatt frästiger immer schlasser, die Bauchmassage dagegen frästigt die Darmmuskulatur, befördert die Verdammg und vermehrt den Appetit.