Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 7

Artikel: In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten?

Autor: Schütte, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038310

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juli 1914.

Inhalt: 1. In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten? — 2. Bekämpfung der Genußsucht. — 3. Wie kann man sich das Rauchen abgewöhnen? — 4. Frisches Gemüse. — 5. Aus dem Tagebuch eines Säuglings. — Korrespondenzen und Heilungen: Knochenfraß; Herzmuskelentzündung; Gliederrheumatismus; Herzkrankheit; Blutarmut; Mandelentzündung; Blasenentzündung — Gesundheitskaffee, Universaltee.

In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten?

Von Dr. med. **P. Schütte.**

Einer der wichtigsten physiologischen Lebensfaktoren ist der Schlaf. Ihm fällt nicht nur die Aufgabe zu, Geist und Körper auszuruhen, sondern auch die während des wachen Zustandes durch die Berufstätigkeit oder sonstige Anstrengungen verbrauchten körperlichen und geistigen Kräfte wieder aufzufrischen und zu ergänzen. Außerdem trägt er zur Erhaltung des gesundheitlichen Wohlbefindens des Organismus neben der Nahrungsaufnahme nicht unwesentlich mit bei. Diese Wirkungen können jedoch nur hervorgerufen werden, wenn der Schlaf ein ruhiger, tiefer und erquickender ist. Während eines solchen sozusagen „gesunden Schlafes" soll eine vollständige, natürlich nur vorübergehende Unterbrechung der Funktionen des Zentralnervensystems vor sich gehen. Und zwar sind es ausschließlich die seelischen Vorgänge, welche aufhören, während die geordneten Reflexbewegungen, Atmung, Blutzirkulation, Verdauung 2c. ihren normalen Fortgang nehmen. Der Schlaf kann sehr fest und tief sein oder er kann nur schwach und leise sein. In letzterem Falle ruht das Seelenorgan nicht vollständig, und es können in demselben eigenartige Vorstellungen entstehen, die Träume, die ihren Ursprung ebenso wie die Vorstellungen des wachen Zustandes von außen her kommenden Erregungen verdanken, deren Eigenartigkeit darin liegt, daß sie ins Unbegrenzte reichen und unabsehbare Phantasie- und Truggebilde entrollen.

Beim Zustandekommen eines gesunden, ruhigen und festen Schlafes sprechen so mancherlei Faktoren mit, deren Zusammenwirken ein notwendiges Erfordernis ist. Nicht der unwichtigste dieser Faktoren ist die Körperlage, in welcher der Mensch sich zur Ruhe legt und während des Schlafes sich befindet. Es ist vielfach behauptet worden, die naturgemäßeste und gesündeste Lage während des Schlafes wäre die auf dem Rücken. Man sollte dies eigentlich auch annehmen, denn wenn der Mensch zum Ausruhen sich hinlegt, wählt er gewöhnlich zunächst die Rückenlage. In dieser Lage fühlt er sich momentan behaglich, kann die müden Glieder gehörig dehnen und strecken und hat dabei das Empfinden eines sorglosen Dolce far niente.

Vorübergehend ein Ruhestündchen in Rückenlage zuzubringen, gebettet auf weichen Waldesboden oder in den warmen Sand am Meeresstrande, und emporzuschauen in den blauenden Aether eines wolkenlosen Himmels und zu träumen, eingewiegt vom dem Rauschen der Blätter und dem plätschernden Wellenschlage der ruhelosen See, hat auch etwas Berauschendes, Wohltuendes und innerlich Befriedigendes. Längere Zeit in Rückenlage zu ruhen oder gar eine ganze Nacht schlafend in Rückenlage zuzubringen, hat seine Schattenseiten und gibt zu mancherlei Bedenken Veranlassung. Denn die Rückenlage ist für den Menschen eben nicht die naturgemäße, sondern geradezu eine unnatürliche. Blicken wir doch hinaus in die Natur und beobachten das Leben und die Gepflogenheiten unserer höheren Tiere, der Vierfüßler, die doch, was Knochenbau, Muskulatur, Sinneswerkzeuge und die sämtlichen physiologischen Vorgänge im Organismus anbetrifft, dem höchsten der höheren Tiere, dem Menschen, durchaus ähnlich sind. Hat man da schon jemals gesehen, daß z. B. ein Hund oder ein Pferd oder ein anderes unserer Haustiere, wenn es schlafen und ausruhen will, sich auf den Rücken legt ?[1]) — Spielender Weise, oder wenn es sich einmal recht behaglich fühlt, wälzt sich wohl ein Tier auf dem Rücken, wie wir so häufig bei unseren Haustieren im Stall und auf der Weide oder bei den Tieren in Wald und Feld beobachten können, aber niemals wird sich ein Vierfüßler zu länger dauernder Ruhe auf den Rücken legen.

Der Schlaf in ausgesprochener Rückenlage wird niemals fest, tief und erquickend sein, denn alle pathologischen Erscheinungen, welche geeignet sind, einen gesunden Schlaf zu stören und ihn zu einem unruhigen und wenig nutzbringenden zu machen, werden durch die Lage auf dem Rücken während desselben begünstigt. Und das ist sehr leicht zu erklären. Infolge der übermäßigen Wärmeentwicklung, welche durch das andauernde Liegen auf dem Rücken längs der Wirbelsäule stattfindet, und sonstiger mechanischer Reize auf das Rückgrat durch Druck, Reibung ꝛc., welche unter solchen Umständen unausbleiblich sind, wird eine Irritation gewisser gesundheitlich wichtiger Nervenzentren im Rückenmark hervorgerufen, welche zu allerhand krankhaften Erscheinungen Veranlassung gibt. Wüste, beängstigende Träume, abnorme sinnliche Erregungen, Herzbeklemmungen, Alpdrücken, Schnarchen ꝛc., sind alles Zustände, welche nur in der Rückenlage den Menschen heimzusuchen pflegen. Nach einer unter solchen Erscheinungen erfolgten Nachtruhe ist es ausgeschlossen, daß die wohltuenden Wirkungen erzielt werden, die man bei einem gesundem Schlafe voraussetzt. Die verschiedenartigen Nervenerregungen, die Angstzustände infolge häßlicher Träume, welche meist unter Herzklopfen einhergehen, ferner die bei den Anfällen von Alpdrücken und Schnarchen infolge der dabei entstehenden Atemnot sich geltend machende Verringerung der Sauerstoffzufuhr zu den Lungen und zu dem Blute müssen dahinführen, daß der Mensch nach einer unter solchen Umständen verbrachten Nacht, am nächsten Morgen abgespannter und weniger leistungsfähig ist, als wie er am Abend zuvor sich zur Ruhe begeben hat.

Das Schlafen auf der linken Seite ist deshalb nicht für zuträglich zu erachten, weil das Herz auf dieser Seite, nämlich in der linken Brusthöhle, gelegen ist. Auf Grund der einfachsten Naturgesetze muß in einer solchen Körperlage ein vermehrter Blutzufluß zum Herzen, welches bekanntlich das Pumpwerk für den Blutkreislauf bildet, stattfinden. Dadurch werden erstens einmal erhöhte Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels gestellt, weil

[1]) Wäre kaum möglich. (Red.)

ein größerer Kraftaufwand erforderlich ist, um das in reichlicherer Menge zuströmende Blut durch die Herzkammern weiter zu befördern, oder wenn die Kraft des Herzmuskels dazu nicht ausreicht, werden sich Stauungen oder Rückströmungen der Blutflüssigkeit in den Herzkammern bilden, was wiederum zu Unregelmäßigkeiten im Mechanismus des Sichöffnens und Schließens der Herzklappen führt. Diese Ueberanstrengung des Herzmuskels hat allerhand Beschwerden, krampfartige Zusammenziehungen desselben, Beklemmungen, Herzpalpitationen, Herzklopfen rc. zur Folge, was ungeheuer störend auf den Schlaf einwirkt und denselben zu einem unruhigen und unerquiklichen gestaltet. Mit der Zeit können sich sogar aus den durch die Linkslage entstehenden Herzunregelmäßigkeiten dauernde Störungen der Herzfunktionen, Herzvergrößerungen, Herzklappenfehler und andere Affektionen herausbilden. Daß das Schlafen auf dem Bauche ebenso unnatürlich als ungesund ist, braucht wohl nicht besonders hervorgehoben zu werden, obwohl es Menschen gibt, die es fertig bringen in dieser Körperlage zu schlafen.

(Schluß folgt)

Bekämpfung der Genußsucht *)

Die bisher im Kampf gegen das so allgemein verbreitete Uebel geübte Taktik, die fast ausnahmslos in Schimpfen und Predigen bestand, konnte deshalb keinen Erfolg haben, weil man sich über Ursache und Wesen des bekämpften Gegners nicht klar geworden war und Lebensfreude und Genußsucht oft mit einander verwechselte.

Echte Lebensfreude, die man am besten noch bei den Kindern beobachten kann, entspringt einem inneren Reichtum und Ueberfluß an geistiger und körperlicher Lebenskraft und Frische. Sie bedarf von außen nur eines kleinen Anstoßes um in unendlicher Fülle hervorzubrechen. Deshalb ist es auch nicht möglich, sie durch ein Uebermaß von äußern Reizmitteln zu steigern. Im Gegenteil trägt jeder derartige Versuch zu ihrer Vernichtung bei. Einfaches Spielzeug ist für Kinder der Quell dauernder und unerschöpflicher Freude, üppiges ruft bald Ueberdruß, Langweile und Mißmut. Echte Lebensfreude ist also genügsam. Ihr zweites Merkmal ist Freiheit, indem sie es ihrem Träger stets ermöglicht, mitten aus der lärmendsten Freude mit einem Ruck zur strengsten und nüchternsten Arbeit überzugehen.

Die Genußsucht entspringt innerer Leere und Armut. Sie zeigt sich überall da, wo die echte Lebensfreude verloren gegangen ist. Die unendliche Fülle innerer Lebensfreude, die solche Menschen entbehren, soll durch ein gleiches Maß äußerer Freude ersetzt werden. Deshalb ist die Genußsucht unersättlich und kann nie befriedigt werden. Einfache Genüsse werden durch immer raffiniertere ersetzt, so daß das Gekünstelte und das Unnatürliche zu ihrem eigentlichen Merkmal wird. Daß wir heutige Menschen des Alkohols als des viel gepriesenen Freudenbringers, bewußt oder unbewußt bedürfen, ist auch ein Beweis dafür, daß wir ärmer an echter Lebensfreude geworden sind. Die Genußsucht beraubt den Menschen seiner Willensfreiheit und macht ihn zum Sklaven seiner Genüsse.

Die Bekämpfung der Genußsucht wird also wesentlich im Bestreben bestehen, echte Lebensfreude zu wecken. Wie dies zu geschehen hat,

*) Aus einem Vortrag von Hrn. Prof. Ragaz in Zürich.