**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 24 (1914)

Heft: 8

Artikel: In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten? [Fortsetzung und

Schluss]

Autor: Schütte, P.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038314

## 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:** 09.12.2025

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.

Mr. 8.

24. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1914.

3nhalt: 1. In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesindesten? (Schluß). — 2. Spezielle Hygiene der Geistesarbeit. — 3. Die Milch als Heilmittel. — 4. Klavierseuche. — Korrespondenzen und Heilungen: Keuchhusten; Gelbsucht; Brustfellentzündung; Nervenlähmung; Blinddarmentzündung.

# In welcher Körperlage ist der Schlaf am gesündesten?

Bon Dr. med. B. Schütte.

(Fortsetzung und Schluß.)

Jedenfalls kann ein solcher Schlaf nur unster erschwerenden Umständen vor sich gehen, denn durch das Liegen auf Bauch und Bruft ist eine freie und ungehemmte Ausdehnung des Brustkastens bei der Atmung unmöglich, so daß den Lungen nicht in genügender Menge Sauerstoff zugeführt wird und infolge einer Anhäufung von Kohlenssäure im Blute Herzsund Atembeklemmungen, Röcheln, Stöhnen und andere beängstigende Erscheinungen entstehen.

Es bleibt nun noch eine Körperlage für den Schlaf übrig, und das ist die auf der rechten Seite. Ein altes Sprichwort sagt: "Lege dich auf dein rechtes Ohr, dann wirst du ungewiegt schlafen."

Die sancta simplicitas des Volksmundes spricht meist die Wahrheit, so auch in diesem Falle, benn das natürlichste Liegen während des Schlases ist das auf der rechten Seite in

halber Rückenlage und mit dem Ropf auf dem rechten Ohr. In diefer Lage ift die Atmung eine freie und unbehinderte, die Bergtätigfeit wird in feiner Beise eingeschränft und eine Reizung des Rückenmarks ift ebenfalls ausgeschlossen. Die störenden Symptome des Alpdrückens, der Bruftbeklemmung und des Schnarchens, welche zum Teil auch dadurch entsteben, daß beim Liegen auf dem Rücken die Bunge nach hinten fällt und fich auf den Rehlfopf= eingang legt, fallen weg und ber Schlaf gestaltet fich in jeder Weise zu einem festen, ruhigen und erquickenden. Dag ber Schlaf auf der rechten Körperseite der natürlichste ift, geht auch baraus bervor, daß die vierfüßigen Tiere, wenn fie für langere Beit fich ichlafend ausruhen wollen, fich auf die rechte Seite gu legen pflegen und alle Biere von fich ftreden.

Es bleibt nun noch die Frage zu erörtern, ob die horizontale Längslage des ganzen Körpers oder die mit hochgelegenem Kopf und Oberkörper die zweckmäßigere ist. Um besten ist jedenfalls die rein horizontale Lage des ganzen Körpers vom Kopf bis zu den Füßen. Unter den heutigen Zeitverhältnissen jedoch, wo in jeder Beziehung so hohe Anforderungen an die körperlichen und geistigen Kräfte gestellt

werden und das Gehirn durch die Wirkungen bes Alfohols und die Sorgen im Rampfe um bas Dasein schon hinreichend beschwert ift, er= scheint es zuträglicher, wenn man alles vermeidet, mas zu einer übermächtigen und überfluffigen Belaftung des Gehirns mit Blutflüffigfeit führen könnte. Bei ber Tieflage bes Ropfes mährend bes Schlafes wird immer eine überreichliche Blutzufuhr nach bem Gehirn stattfinden, was fehr leicht zu allerhand patho= logischen Buftanden, Ropftongestionen, Gehirndruck, neuralgischen Schmerzen, Ohrensausen, Schwindel, bei älteren Bersonen Reigung gu Schlaganfällen Veranlaffung gibt. Auch wird man mit einem blutbeschwerten Ropfe niemals einen ruhigen und erquickenden Schlaf finden. Aus diesem Grunde ift es ratsamer, den Ropf mabrend des Schlafes mäßig erhöht zu lagern, aber immer so, daß die Erhöhung auf der der Ropf liegt, eine schwach ansteigende ebene Fläche bildet. Gine stark erhöhte Ropf= und Oberkörperlage ist ein unbedingtes Erfordernis für Individuen, welche an Afthma, Herzfehlern, nervösen Angstzuftanden, Blutzirfulationsstörungen 2c. leiben. In diefer Rorperlage nehmen die Atemnot und die Bruftbetlemmungen mildere Formen an, die Atmung wird eine freiere, die Sauerstoffzufuhr zu ben Lungen erhöht und ber Schlaf baburch ein weniger gestörter.

Im allgemeinen ist es als eine zwecknäßige Einrichtung der Natur zu betrachten, daß der Wensch während des Schlases nicht immer in der gleichen Lage verharrt, sondern dieselbe aus irgend welchen Anlässen öfter wechselt. Wenn der Mensch also wirklich eine Zeitlang in einer weniger gesundheitlich zuträglichen Lage zugebracht hat, so wird er infolge der sich daraus ergebenden Störungen über kurz oder lang dieselbe wieder wechseln und immer wieder unwillfürlich und instinktiv in die naturgemäße rechtsseitige zurücksehren. Aus diese Weise wird immer ein

gewiffer Ausgleich zwischen den schädlichen und wohltätigen Ginflüssen geschaffen.

(Leipziger Populäre Zeitschrift für Hombopathie.)



# Spezielle Hygiene der Geistesarbeit

(von Beamten, Lehrern, Schriftstellern, Raufleuten).

Bon Dr. Otto Gotthilf.

Den Menschen macht vergnügt und froh Unendlich selten das Bureau, Es ist vielmehr fast allemal Genau das Gegenteil der Fall.

(Edm. von Saden).

Bon Jahr zu Jahr mehren sich Bücher und Statistiken über Gewerbehngiene, die Berufstrantheiten der Industrieund Gewerbearbeiter. Staat, Gemeinden und Großindustrielle wetteifern, bei diefen Arbeitern die aus ihrer Tätigkeit entstehenden Befundheitsschädigungen zu beseitigen oder ihnen vorzubeugen. Wahrlich ein ebles Streben! Aber leider hat man bisher noch gänglich die ebenfo wichtige Aufgabe verfäumt, die Berufsfrantbeiten ber Beiftesarbeiter (im weitesten Sinne bes Wortes) zu verringern ober zu verhüten. Und doch mehrt sich die Bahl gerade dieser Berufstlaffe zusehends. Das Beer ber Beamten ift bedeutend gewachsen; die zunehmende Bevölkerung braucht immer mehr Lehrer; ber größere Bildungstrieb vergrößert die Bahl ber Schriftsteller auf jedem Wiffensgebiet; Sandel und Gewerbe feffeln Millionen Ungeftellter an bie enge Bureauftube. Sie alle leiden mehr ober weniger an Eigentümlichkeiten und Schäblichfeiten ihres Berufes, ber, gerade weil er fo einseitig, andauernd, ohne Abwechslung mit