

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 9

Artikel: Ist der Mittagsschlaf gesund?

Autor: Peters, Emil

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037981>

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: 13.02.2026

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

losigkeit oder unangebrachte Großmannssucht.

Der Wert des Geldes ist nicht nur in bezug auf seine Kaufkraft, er ist vor allem in seiner Schätzung tief gesunken. Die alten Sprichwörter: „Aus Centimes werden Franken“, und „Wer den Centim nicht ehrt, ist den Franken nicht wert“ sind nicht mehr kursfähig. Ein Centim ist heutzutage auch dem Fechtbruder zu wenig. Darum hat sich das Tringelderunwesen zu einer richtigen Kalamität und im Wirtschaftsbetriebe zu einer unverschämten Forderung ausgewachsen.

Welche Unsumme mag wohl in Gestalt einzelner Nickel aus der Hand von Kindern und Erwachsenen im Laufe eines Jahres im stets geöffneten Rachen von Nasch-, Spiel-, Musik- und Zux-Automaten verschwinden! Und dabei retten die Schulsparkassen noch so manchen Nickel.

Ich bot einst meiner Aufwartefrau an, 25 leere Flaschen fortzuschaffen und den Erlös zu behalten: Antwort: „Für die paar Groschen schinde ich mir mehr vom Leibe ab!“ — Wie hätte ich mich als Junge gefreut, wenn mir ein solches Angebot gemacht worden wäre.

Die Zeiten haben sich eben geändert, weil sich die Menschen geändert haben.

Sind sie heute bei größeren Ansprüchen und reichlicherem Verdienste glücklicher wie vor 50 bis 60 Jahren? Mit nichts. Das Strecken nach der Decke ist außer Uebung gekommen. Daher langt sie oben und unten nicht zu. Man rechnet, feilscht und streift um Centime bei den Einkünften und verschleudert Franken und Zehnfrankenstücke bei den Ausgaben. Man teilt die Arbeit ein und vergeudet Zeit und Geld. Man schimpft auf die neuen schlechten Zeiten und ächtet die alten guten Sitten und Bräuche. Man rechnet und rechnet, und die Rechnung ergibt stets ein Defizit, weil sie eine ganze Reihe falscher Summanden enthält.

Kurz gesagt: Wir befinden uns auf dem besten Wege in eine Sackgasse, aus der uns nur recht baldige Umkehr vor größeren Schäden bewahren kann. Zurück! muß das Feldgeschrei lauten. Zurück zur Einfachheit unserer Väter! Darin gipfelt die wahre „Lebenkunst“ der Gegenwart.

Einfache Sitten, einfache Leute,
O, wie selten sind sie doch heute!
Lieber zehnfache Bürde und zehnfache Pein,
Als einfach zu Leben und glücklich zu sein.
(Die Lebenkunst.)

Ist der Mittagschlaf gesund?

Von Emil Peters.

Dies ist eine Frage, die der eine mit „ja“, der andere mit „nein“ beantwortet. Die eine halten den Mittagschlaf für gut, ja für notwendig, die andern für überflüssig, ja für schädlich. Beide haben recht und nur insofern unrecht, als sie ihre Anschauungen ohne sie durch die Darlegung physiologischer Vorgänge zu stützen, uneingeschränkt verallgemeinern. Das ist eben das Falsche. Eine allgemein gültige Norm aufzustellen, ist angesichts der vieltausendfältigen Verschiedenartigkeit der Menschen nicht möglich. Durch den Einfluß der Degeneration, durch Vererbung und mannigfache Einflüsse von Beruf und Lebensführung ist der einheitliche Typus vermischt, und es hat in der Kulturmenschheit ein Zustand Platz gefunden, dessen bedeutsamstes Kennzeichen ein vollkommenes Durcheinander in der individuellen Größe der lebenden Kraft der einzelnen Nervensysteme ist.

Das ist der springende Punkt, von dem alles Urteil ausgehen muß. Der prinzipielle Standpunkt ist also der, daß der gesunde Mensch den Mittagschlaf unter normalen

Verhältnissen nicht braucht, weil sein gesundes Nervensystem im ausgiebigen Nachtschlaf wieder zum Zustand vollkommener Frische und Leistungsfähigkeit zurückkehrt. Der Kulturmensch aber ist geschwächt, der eine weniger, der andere mehr. Die Kraft seines Nervensystems reicht nicht immer aus für die Anforderungen, die das Berufsleben des Tages an ihn stellt. Dies um so mehr, als — ganz abgesehen von der Arbeit — auch andere, zum Teil vegetative Tätigkeiten seines Organismus, wie z. B. die Verdauung, wegen der vererbten oder erworbenen Schwäche im Rückenmark, viel Kraft verschlingen und die allgemeine Lebenskraft noch mehr herabsetzen. Beim gesunden Menschen sinkt die Lebenskraft normalerweise erst am späten Nachmittag. Beim geschwächten aber reicht sie nicht für den ganzen Tag aus; sie sinkt schon während des Tages, oft oder meist schon während der Vormittagsstunden und muß nun durch eine in die Tagesstunden gelegte Ruhe wieder auf eine Höhe hinaufgebracht werden, die für den Rest des Tages ausreicht, ohne die abendliche Ermüdung hinauszuschieben und damit den Nachtschlaf zu beeinträchtigen.

Nun kommt aber ein wichtiges Moment hinzu; jeder Schlaf setzt zunächst die lebende Kraft herab. Wenn man gleich nach dem Mittagessen schläft, vor allem wenn man längere Zeit schläft, so unterbindet man in erster Linie die dem starken Reiz der Nahrungsaufnahme folgende Erregung des Nervensystems, die unbedingt berücksichtigt werden muß. Dadurch allein kann man schon Kopfschmerzen erzeugen. Zum anderen setzt man die lebende Kraft durch den Schlaf so tief herab, daß sie zur Verdauungstätigkeit nicht mehr ausreicht, und dadurch wird die unvollkommene Verdauung zum Überreiz, der sich beim Erwachen in Kopfschmerz, üblem Geschmack im Munde

und allgemeiner Benommenheit und Schlafrigkeit äußert.

Wenn ja auch der Schlaf weder nach Tisch noch in der Nacht die Verdauungstätigkeit völlig aufhebt, so setzt er sie doch (von Helmholtz an den im Schlaf erzeugten Kalorien [Wärmeeinheiten] gemessen) auf etwa ein Drittel herab. Die nachteilige Wirkung bleibt nie aus, und alle die genannten Symptome kennzeichnen den Überreiz.

Es ist unrichtig, diese Überreizsymptome durch Kaffee oder andere Nahrungsreize schnell zu beseitigen, wie es leider vielfach geschieht. Man sorge durch Bewegung, leichte Gymnastik, namentlich Rumpfbeugen und Rumpfkreisen, tiefes Atmen am Fenster oder im Freien, durch kaltes Waschen des Gesichts und der Hände sowie durch völlige Enthaltung von Nahrung bis zum nächsten Hungersgefühl dafür, daß die lebende Kraft des Nervensystems wieder durch natürliche physiologische Reize ansteigt und das Verdauungswerk normal beendet. Dann ist der Überreiz überwunden, und das verlorene Wohlfühltritt wieder ein.

Der längere Schlaf sofort nach dem Mittagessen ist also unbedingt schädlich und setzt die gesamme organische Leistungsfähigkeit während des betreffenden Tages und — wenn längere Zeit durchgeführt — überhaupt herab. Man berücksichtige die dem Mittagsmahl folgende leichte Erregung unter allen Umständen und bleibe noch etwa eine Viertelstunde in angenehmer, heiterer Unterhaltung bei Tisch beisammen. Noch besser ist es, namentlich für geistig Angestrengte, nach Tisch sofort etwa eine Viertelstunde ruhig, langsam und gleichmäßig einen kurzen Spaziergang zu machen, um dann nach Hause zurückzukehren und auf dem Sofa oder dem Langsessel in ausgestreckter Lage eine halbe Stunde zu ruhen, ohne aber zu lesen oder sich sonstwie geistig zu beschäftigen.

tigen. Jede geistige Tätigkeit vermindert hier die Verdauungskraft und benachteiligt die Ernährung des Körpers. Das hier beschriebene Verfahren aber fördert nicht nur die Verdauung, sondern entlastet auch für eine Stunde den Geist und macht ihn für den Rest des Tages spannkräftiger. Sehr geschwächte Menschen aber, namentlich Neurastheniker und Verdauungsleidende, auch Lungen- und Herzfranke, tun gut, vor dem Mittagsmahl eine Stunde zu schlafen um dadurch die für die Verdauung des Mittageßens und für die übrige Tagesarbeit notwendige Kraft zu gewinnen. Aber auch nach dem Schlafe sollen sie nicht sofort mit dem Essen beginnen, sondern einige Reize auf sich wirken lassen, z. B. einen kurzen Gang oder etwas leichte Gymnastik machen, einige tiefe Atemzüge tun und dergl. mehr, um dann nach einer Viertelstunde sich zum Essen niederzusetzen.

Sind so der Schlaf vor dem Essen und die Ruhe nach dem Essen für den Geschwächten oder Kranken notwendig, so kann man andererseits Rückschlüsse ziehen von der Wirkung der Ruhe auf die Kraft des Individuums. Bekommen Ruhe und Schlaf am Tage gut und macht sich ein tiefes Wohlbefinden danach bemerkbar, so war ein physiologisches Bedürfnis dazu vorhanden und das ist im allgemeinen ein Zeichen für eine vorhandene Schwäche im Nervensystem. Findet man aber nur schwer am Tage die Ruhe oder den Schlaf oder ist man nachher benommen oder arbeitsunlustig, so verlangt der Organismus nicht nach Ruhe, weil die im Nachschlaf erworbene Nervenkraft für den Tag ausreicht. Das Nervensystem ist also relativ kräftig (oder auch übernervös?). Auch hier gelten die elementaren Gesetze des Nervenlebens, die uns zu einer sorgfältigen Beobachtung der eigenen lebenden Kraft und zu einer genauen Berücksichtigung ihres Verlaufes zwingen.

Da nun aber die jetzt lebende Generation fast in ihrer Allgemeinheit eine mehr oder weniger herabgeminderte Lebenskraft zeigt, so tun die meisten Menschen gut, vor und nach dem Essen Körper und Geist etwa eine halbe Stunde ruhen zu lassen und nicht anzustrengen, da wir einerseits namentlich die Ruhe nach dem Essen fast überall im Tierreich beobachten können und andererseits das moderne Berufs- und Geistesleben Anforderungen an unser Nervensystem stellt, die eine völlige Ruhestunde am Tage zu einer ebenso notwendigen wie bescheidenen Forderung machen. Der Organismus quittiert über diese von ihm selbst ersehnte Ruhestunde in dankbarer Weise durch eine erhöhte Verdauungskraft und durch größere Spannkraft in den noch folgenden Tagesstunden, während das ruhelose Draufarbeiten bis zum späten Abend sich früher oder später durch zeitweiligen oder völligen Zusammenbruch des Organismus bestraft. Welches auch immer unsere Wünsche, unsere Hoffnungen und Ziele sind, über all unserm Handeln, unserm Wirken und Streben steht ein ernstes Kriterium, von dem kein Mensch ungestraft das Auge wenden darf: Das Nervensystem und seine lebende Kraft.

(Die Lebenskunst.)

Kali phosphoricum¹⁾

bei „Lebensschwäche“.

Von Dr. med. H. Breyer, homöopathischer Arzt
in Freudenstadt.

Mitte Februar vorigen Jahres hatte ich ein acht Tage altes Kind wegen eitrigen Bindegaukatarrhs zu behandeln. Es hatte auch

¹⁾ Entspricht unseren Lymphatiques die neben Kalium und Phosphor noch andere belebende Mittel enthalten, wodurch ihr Wirkungsfeld enorm vergrößert wird.