Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 4

Artikel: Die Hygiene des Schlafes

Autor: Marcuse, Julian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037818

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: 21.11.2025

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

rauchte weiter; bei der zweiten Zigarre wurs den die Schmerzen geringer, bei der dritten noch geringer, bei der vierten blieben sie schon fort. "Wan gewöhnt sich daran." Ja, man ges wöhnt sich an alles. Deshalb aber ist das Gift noch nicht etwas Heilsames. Und der Körper stößt seine Warnungsrufe nur dann aus, wenn er fühlt, daß sie beachtet werden.

Die meisten Menschen übersehen heute die ersten sich meldenden Schmerzen und sündigen weiter. Sie haben sich sogar an den Schmerz gewöhnt und achten nicht mehr darauf. Die Bergiftung und Zerstörung des Körpers nimmt deswegen ihren Fortgang, bis endlich das Todeszucken das letzte Signal abgibt, — aber dann ist es zu spät...

Ich fage also, es fommt barauf an, jo gewiffenhaft als möglich zu fein in der Befeitigung alles beffen, mas nur im geringften Schmerzen hervorruft. Hierauf muß gang besonders in der Erziehung Rücksicht genommen werden. Denn beim Rinde ift der Körper noch nicht ftumm geworben vermöge ber Dacht ber Gewöhnung und Anpaffung, sondern redet noch eine deutliche Sprache. Co lange das Rind noch unselbständig ift, ift es Sache ber Eltern, jener Sprache Gebor zu schenken und alles zu vermeiden, was dem Rinde forperliches Unbehagen ober gar Schmerz bereitet, zugleich aber auch das Rind daran zu gewöhnen, feinen Schmerz zu ignorieren, mag er noch so gering sein, sondern immer die ellrfache bes Schmerzes zu suchen und zu beseitigen. Auf diese Beise tonnen wir wieder zu Menschengeschlechtern fommen, welche noch Schmerzen empfinden fonnen und deshalb nur noch wenig Schmerzen haben. Dies wird nach allem Borbergegangenen nun nicht mehr unerhört flingen. Es ist ja feine Frage, daß mir heute so häufig an jo ichweren Rrantheiten leiden, weil wir die ersten Warnungsrufe des Körpers überhört haben oder nicht hören wollten. Der Schmerz ist nicht etwa etwas Erstrebenswertes, sondern etwas Hassenswertes; aber wenn er nicht vorhanden ist, frägt es sich sehr, aus welchem Grunde er nicht vorhanden ist, ob deswegen, weil keine Belastung oder Bischinderung des Körpers vorliegt, oder ob deswegen, weil die Behinderung so lange erfolgt ist, daß der Körper gar nicht mehr darauf reagiert. Wehe uns, wenn letzteres der Fall ist!

(Brof. Dr. Jägers Monatsblatt, Zeitschrift f. Gesundheitspflege u. Lebenslehre.)



Die Hygiene des Schlafes.

Bon Dr. med. Julian Marcuje, Mannheim.

Bu den vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlfahrt gehört der Schlaf, der in der gessamten organischen Welt den Ausgleich zwischen Berbrauch und Wiederersatz der zum Leben notswendigen Spannfräfte bildet. Mit der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbesinden steht aber die Erkenntnis weiter Volkstreise durchaus nicht im Einklang, und wie in allen übrigen Lebenstätigkeiten und Aeußerungen sindet auch hier eine große Menge von Mißsbräuchen statt, die das Palladium des menschslichen Organismus, die Widerstandskraft, herabsetzen und damit Tür und Tor äußern und innern Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen, 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 ebenso wenig wie es irgendwo in der Natur ein allgemein gültiges

Schema gibt, ebenso wenig existiert hierbei ein foldes. Denn für den ermachfenen Menschen tommt eine Reihe verschiedener Ginfluffe und Faftoren zur Geltung, fo dag man biefe Bahl von acht Stunden höchstens als Durchschnitts= zahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten laffen fann: jedenfalls ift für gefunde, fräftige Männer — Frauen brauchen im allgemeinen mehr Schlaf -- biefe Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich bas übermäßige Schlafen an, und ift man einmal in den Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Sklaveri diefes Tyrannen zu ent-Abgesehen davon, daß übermäßiges Schlafen geistig trage und stumpf macht, befördert es vor allem den Tettanfat am Rörper und ift einer der wichtigften Erzeuger ber gefürchteten Korpulenz.

Aber viel mehr wird gesündigt durch zu wenig Schlafen, und das Register der Unterlassungsfünden, die hier begangen werden, ist unendlich groß.

Nicht mit Unrecht wird unser Zeitalter das "nervöse Jahrhundert" genannt, und ein gut Teil der Schuld daran trägt die in allen Schichten der Gesellschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Vergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürsnis zu ertöten. Aber, verehrte Leser und Leserinnen, da ich fein Moralprediger bin, auch feine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, so erlasset ihr es mir gewiß, euch dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der förperlichen Erziehung ist, das teider 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 Jahren möglichst 12 bis 14 Stunden, im Alter

von sechs bis zehn Jahren mindestens 10 Stunden gewähren muffen, und erft mit fechzehn, fiebgehn Jahren fängt ein Schlaf von 8 Stunden an, genügend zu sein. Aber was wird da nicht alles getan, um den Rindern den für ihre Entwicklung so notwendigen Schlaf zu rauben; man nimmt sie ins Theater, in Ronzerte, ins Wirtshaus, felbft in Gefellschaften mit, läßt fie oft bis Mitternacht mach und wundert sich bann, wenn folde Rinder nervos und überreigt werden, wenn fie Unarten und häfliche Gigenichaften annehmen und ichon im findlichen Alter die Lebensauffassungen Erwachsener an sich haben. Berderblich für den Geift - benn es entstehen Ueberreife und Leichtsinn - wie für den Rörper, ber, geschwächt burch die Entziehung von Schlaf, zur Blutarmut, Nervosität und ähnlichem geführt wird, ift diese Urt der Erziehung, und wer seine Kinder lieb hat, wird sich wohl in Dbacht nehmen, fie gegen den eindringenden Schlaf wachzuhalten.

Wann man ichlafen foll, ift im allgemeinen gleichgültig, wenn es nur nicht unmittelbar nach bem Effen geschieht; benn die Berdauung bes Magens wird mährend bes Schlafens bei vielen Menschen verlangfamt oder gang aufgehoben. Dieje muffen es vermeiden, furz vor bem Schlafengeben zu effen, da die Rahrung im Magen, ohne verdaut zu werden, sich zersetzt und bann allerlei Beschwerben, wie Godbrennen, Druck und Fülle, unruhiger Schlaf mit Alpbrücken und bergleichen entstehen. Das Maturgemäßeste ist ja, in der Nacht zu schlafen, weil man da am ruhigsten und ungeftorteften ift; boch befinden sich auch diejenigen gang wohl, bie durch ihren Beruf gezwungen find, bes Tages zu schlafen. Roch spuft in den Röpfen vielfach der Glaube, daß der Schlaf vor Mitternacht der gefündeste fei; allein bas ift nur ein Märchen aus alter Zeit, benn es gibt in den Schlafftunden feine Unterschiebe.

Wo nun und wie follen wir fchlafen? Diefe Frage, icheinbar jo einfach in ihrer Beantwortung, ift, wie wir balb feben werden, in Birflichfeit eine ber ichwierigften. Im Schlafgimmer verbringen wir die langfte Beit unferer Lebensdauer: im Schlafzimmer beruht unsere gefamte Lebensäußerung auf ber Atmung, bier atmen wir am ungeftorteften und tiefften, bier entledigen wir uns der Arbeitsichlacen bes gangen Tages. Bas folgt hieraus? Doch nur bas eine, bag wir jum Schlafzimmer basjenige Bemach mählen, welches bas größte, bas luftigfte, bas lichtreichste in unserer Wohnung ift. Das verlangt nicht nur die Theorie, bas verlangt Die praftische Erfahrung, die instinktiv, ohne jebe miffenschaftliche Erflärung, oft genug bas Richtige gefunden bat. Wie ift es aber in Wirklichkeit? Gefett, wir fteben eben bor ber wenig angenehmen Lage, eine neue Wohnung fuchen zu muffen. Un einem freien Nachmittag machen fich Bapa und Mama zu diefem ereignis= vollen Schritt auf und es beginnt die Reise durch die Welt der Treppen. Endlich hat man etwas gefunden, mas gang paffend ericheint, zwei ganz hübsche Zimmer nach vorn, zwei nach binten, die weniger hubsch, weniger hell, weniger luftig find. Run geht's an die Bestimmung ber Räume. "Das vordere hier fonnte man gang gut als Schlafzimmer nehmen", meint ber von moderner Sygiene etwas angefrantelte Papa. "Aber, Mannchen, mas fällt dir ein, diefes icone Zimmer, das wir fo notwendig für unfere Besuche brauchen, wo wir nur unfere ,quten' Möbel, die ja da hinten ohne Luft und Licht völlig verderben murden, plazieren muffen, follen wir jum Schlafzimmer machen? Du träumft wohl", repliziert die besorgte Berwalterin bes Saufes. Männchen ift ftill, benn er weiß, feine liebe Frau buldet feinen Widerspruch, zumal in häuslichen Ungelegenheiten, um die er - ben gangen Tag abwesend - sich nicht zu fümmern

hat. So kommen die roten Plüschmöbel in die nach der Straße gelegenen Zimmer und die Schlafstubeneinrichtung wandert in eine nach dem Hof zu gelegene Stube, in den außerdem noch alle Küchen und sonstigen Käume der Häuser münden 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, schlasen kann man ja überall! Dies ein Beispiel von vielen.

Bir Menschen bedürfen besonders im Schlafe reiner, fauerstoffhaltiger, burchsonnter Luft, und wir finden diefe nur in ben oben naber charafterifierten Räumen. Die Sonne brauchen wir nicht nur, weil fie unfere Stuben erwärmt und erhellt, sondern weil fie auch die Luft reinigt, indem fie die mit dem Stanb barin enthaltenen Bafterien totet, und daber durfen wir zu Schlafgimmern nie folche mablen, die nach Rorden liegen. Dag feuchte, bumpfige Schlafftuben birefte Rrantheitshöhlen find, daß fie geradezu vergiftend auf ben menschlichen Rorper mirten, ift wohl genugsam befannt, um es nicht nochmals erwähnen zu muffen. Will man gute, gefunde Luft im Schlafzimmer haben, fo genügt aber die Beobachtung der angeführten Magnahmen noch nicht allein. Dazu gehört vor allem eine regelmäßige Lüftung, dazu gehört weiterhin bie Reinigung des Fußbodens und eine rationelle Wahl der in der Stube befindlichen Gegenstände.

Schlafzimmer müssen Sommer wie Winter tüchtig durchlüftet werden, die Temperatur dersselben soll 12 bis höchstens 14 Grad betragen, denn je fühler die Luft, desto reiner und gessünder die Atmung. Nie soll man, wenn nicht außerordentliche Veranlassungen, wie Krankheiten, starke Schwächezustände oder ähnliches es ersfordern, im Schlafzimmer selbst heizen. Man gewöhne sich daran, im Nebenzimmer, dessen Tür geöffnet bleibt, ein Fenster nachts offen

zu halten, und wer sich abhärten und wetterfest machen will, der schlafe sogar bei offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur muß man durch die Stellung des Bettes oder einen vorzgesetzten 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 Schädlichsteit der Nachtlust ist eine Fabel, die längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese Abshärtung im Sommer und kann sie dann bis tief in den Winter sortsetzen.

Schlafzimmer muffen ferner täglich aufgewischt werden, um von Jugboden und Gegenständen ben Staub zu entfernen, der bei der geringften Luftbewegung auffliegt und bann in die Atmungsorgane, besonders in die Lungen gelangt. Daber ist auch das Abstauben der Möbel mit Wedeln und bergleichen das allerungwedmäßigste. Rur Waffer hilft hier, der Feind aller verderbenbringenden Reime. Deshalb find auch in Schlafsimmern wollene Borbange, llebergardinen, Betthimmel an Rinderbetten, ja felbst Teppiche nicht am Blate, ba fie famtlich dirette Staubfanger find, die tägliche Entfernung bes angehäuften Staubes hindern und damit, wenigstens fo lange fie nicht geflopft werden, Saufen von Bafterien zu Stubengenoffen des Schlafenden machen. Alls Erfatz der Teppiche dient am besten bas Linoleum oder wenigstens möglichst dunne, jederzeit leicht zu reinigende Unterlagen; auf Bett= himmel, besonders an Kinderbetten, verzichte man im Interesse ber Wohlfahrt ber Rleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafgemachs: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das Kopspolster 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 Erfältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter ber Laft ber Feberbetten verweichlicht ober verzärtelt wird. Ob man niedrig oder boch liegt, bangt vom Beschmack und von der Gewohnheit ab. Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen ohne steiles Ropftissen, da sie sonft im Rissen leicht herunterrutschen und in zusammengefrümmter Stellung weiterschlafen. Dadurch fonnen Wirbelfäuleerfrankungen zustande tommen, gerade jowie durch ichiefes ober frummes Siten. Sygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unfitten des Lebens. Wer die Rraft hat, es zu tun - und diese mird gewonnen durch die Erkenntnis -, der wird mit dem Bewußtsein deffen, der feine Bflicht erfüllt bat, sich und den Seinen gurufen fonnen: "Rubfame Nacht!"



Gefundheitssprüche von Goethe

Der große deutsche Dichterkönig Goethe, welcher ber gangen Welt gehört, wo für fein unerreichtes Riefengenie und feine titanenhafte Schöpfungsfraft ein naheliegendes, echt humanes und fosmopolitisches Interesse herrscht, zeichnet sich auch dadurch besonders aus, daß er eine unerschöpf= liche Fulle, frifder, bergerquidender, ju frobem Lebensgenuß aufmunternder Sprüche in Poeffe und Broja verfaßt hat. Man fann fie als eigentliche Gefundheitsfprüche bezeichnen, benn wenn sie beherzigt und befolgt werden, so schaffen jie auch in dem allzu bedächtigen und schwerer beweglichen Menschen mit gelegentlichen Unwandlungen zu finfterem Beffimismus und trübfeliger Weltanschauung einen Buftand resoluter, bebergter, tapferer Stimmung, die ihm hilft, bes