

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Merkwürdiges vom Schlaf  
**Autor:** H.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672613>

### 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:** 24.01.2026

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

Vertrieb. Sie rechnen mit der Natur der Menschen, bei denen der Schund eine besondere Anlockungskraft hat. Und die Zahl dieser Menschen ist nicht klein. Daher wird mit dieser Literatur viel Geld verdient, und eine ganze Reihe von Helfern ist dabei interessiert. Greift man diesen gemeinen Kapitalbetrieb an, so entsteht ein Heulen von allen Seiten. Da ist auf einmal die Kunst in Gefahr und die Pressefreiheit und anderes mehr!

Aber der rechte Künstler sowohl wie der anständige Pressemann werden sich dafür bedanken, wenn man sie mit dieser Geldmacherei in Beziehung bringt. Sie haben auch nichts mit den schmierigen Schnüfflern zu tun, die gerne im Schmutze herumwühlen und solche unsaubere Bücher für viel Geld kaufen. Dagegen ist die Jugend und unser Volk in Gefahr, dem man den groben Schund anbietet und leicht zugänglich macht. Es ist sicher nicht zu leugnen, daß das Lesen dieser Machwerke, in denen die rohesten Taten beschönigt werden und das Triebleben gereizt wird, von übelster Wirkung auf den Leser und besonders auf die Jugend sein muß. Das dient zur Untergrabung der Sittlichkeit und damit zur Vernichtung unseres durch Gesetze geordneten Zusammenlebens. Ein lateinisches Wort sagt: Quid leges sine moribus — was nützen Gesetze ohne Sitten. Wir haben also Grund, für Sitte und Anstand zu sorgen.

Man bemüht sich nun seit Jahrzehnten in Deutschland um ein Gesetz, welches dem Ver-

kauf dieser Schundliteratur und damit auch der Fabrikation und Verbreitung entgegentreten will. Seit zwei Jahren ist ein solches in Kraft, das speziell die Jugend bis zum 18. Jahre vor Schund und Schmutz schützen soll. Der Entscheid darüber, was Schund und Schmutz ist, wird einer Prüfungsbehörde übertragen, und diese hat schon eine große Anzahl von Schriften aufgestellt, die nicht an die Jugend verkauft werden dürfen. Der Schweiz. Bund gegen die unsittliche Literatur fasste an seiner Jahresversammlung (9. Dez. 1928) den Beschuß, eine besondere Arbeitsgemeinschaft zu gründen, welche für die Schweiz die so dringend nötigen Schritte tut, um unsere Jugend vor dem Schund und Schmutz in Wort und Bild zu schützen. Eine Reihe von Gesellschaften und Vereinen hat sich bereit erklärt, bei dieser Sache mitzuarbeiten, zumal da uns jetzt eine große Masse von Literatur zuströmt, die in Deutschland verboten ist. Eine erste Aussprache fand in einer größeren Versammlung am 4. Mai 1929 statt, und wir wollen hoffen, daß wir zu einem Ziele kommen.

Es ist zu wünschen, daß Erzieher und Eltern dieses Unternehmen unterstützen. Es muß seinen Anfang in der Familie nehmen. Wir schließen daher mit der ernsten Frage: „Wisset ihr auch, was eure Kinder lesen?“ und mit der dringenden Bitte: „Wacht über das, was eure Kinder lesen!“

Dr. Behel.

### Dunkle Stunden.

Dunkeln muß der Himmel rings im Runde,  
Däß sein Sternenglanz zu leuchten wage;  
Stürmen muß das Meer bis tief zum Grunde,  
Däß ans Land es seine Perlen trage;  
Klaffen muß des Berges offne Wunde,  
Däß sein Goldgehalt ersteh' zu Tage;  
Dunkle Stunden müssen offenbaren,  
Was ein Herz des Großen birgt und Klaren.

Anastasius Grün.

### Merkwürdiges vom Schlaf.

Die wenigsten Menschen wissen, daß der Schlaf eine sehr komplizierte physiologische Erscheinung ist, die ganz bestimmte und recht merkwürdige Gesetze hat. Seit den berühmten Untersuchungen von Kohlschütter (um 1860) haben sich zahlreiche Gelehrte mit seiner Er-

klärung befaßt, ohne daß es bisher gelungen wäre, eine restlos befriedigende Formel zu finden, die ganz kurz und klar sagt, warum wir schlafen, warum wir so und so lange schlafen, warum wir in einem bestimmten Augenblick erwachen usw. Einige interessante Schlüssefolge-

rungen aus zahlreichen Experimenten, die man in der neueren Zeit zur Erforschung des Schlafes angestellt hat, seien hier wiedergegeben.

Bei einem durchschnittlichen und für einen gesunden Menschen als normal betrachteten Schlaf von sieben bis acht Stunden ist er während der beiden ersten Stunden am tiefsten. Bezeichnet man die Festigkeit des Schlafes nach Ablauf von fünf Stunden mit eins, so kann man seine „Tiefe“ während der beiden ersten Stunden mit neun angeben. Von der zweiten bis zum Beginn der vierten Stunde nimmt der Zustand des Entrücktseins aus der Wirklichkeit, wie er für den Schlaf charakteristisch ist, rapid ab. Schon gegen Ende der zweiten Stunde sinkt er von „Tiefe neun“ bis „Tiefe sechs“, das heißt zu Beginn der dritten Stunde des Schlafes beträgt seine Festigkeit nur mehr zwei Drittel des Anfangszustandes. Im Verlauf der dritten Stunde verringert sich der Zustand des Versunkenseins weiter bis zur „Tiefe zwei“, bleibt dann mehrere Stunden konstant und langt während der sechsten bis achten Stunde auf „Tiefe eins“ an, das heißt, der Schlaf geht nach und nach in einen Halbschlummer über, der beim geringsten Geräusch zum Erwachen führt.

Zwar wird der Schlaf durch Ermüdung hervorgerufen, andererseits aber wird er zur Unmöglichkeit, sobald die Ermüdung, die man als fortschreitende Anhäufung von Giftstoffen im Gehirn mitunter zu erklären versucht, eine gewisse Stufe überschritten hat. Es ist also kein Unsinn, wenn jemand behauptet, er habe vor Ermüdung, richtiger gesagt: Übermüdung, nicht schlafen können. Bekanntlich können starke seelische Erregungen den Schlaf abhalten, ebenso wie bestimmte, im Übermaß genossene erregende Getränke, wie starker Kaffee, Tee und dergleichen; indes ist diese Wirkung zeitlich begrenzt und überdauert selten zwei oder drei Nächte. Alsdann versinkt auch der stärkste

Mensch in einen sogenannten bleiernen Schlaf, aus dem ihn auch das stärkste Geräusch nicht aufweckt. Dauert der Zustand längerer vollständiger Schlaflosigkeit über die dritte Nacht hinaus, so liegt eine Erkrankung des Nervensystems vor, die gefährlichen Charakter annehmen kann. In der Tat erträgt der menschliche Organismus weit eher eine schwere körperliche Verletzung, starken Blutverlust usw., als fortgesetzte völlige Schlaflosigkeit. An Tieren angestellte Versuche ergaben, daß solche, die acht bis zehn Tage systematisch am Schlafen verhindert wurden, rapid ihre Körperkräfte verloren, bis schließlich der Tod eintrat. Unterbrach man das Experiment rechtzeitig, so verfiel das Versuchstier sofort in sehr tiefen, mitunter fünfzehn bis zwanzig Stunden andauernden Schlaf und war nach dem Erwachen wieder ganz gesund und normal.

Wie sehr der Schlaf, zum Beispiel auch der Nachmittagschlaf mancher Personen, viel weniger von der Ermüdung, als von der Gewohnheit abhängt, geht daraus hervor, daß man sich zur „gewohnten Stunde“ schlaftrig fühlt, auch wenn der sonst vorhandene Grund zur Ermüdung an dem betreffenden Tage fortgefallen ist. Wenn es ferner im allgemeinen richtig ist, daß man am besten schläft, wenn ringsum Ruhe und Dunkel herrscht, so kann hingegen eine andersartige Gewohnheit auch hier die Bedingungen des Schlafes völlig umkehren. Ge-wisse starke Geräusche, wie Vorbeifahren von Eisenbahnzügen, Rauschen von Wasserfällen, Wasserwehren und dergleichen, Lärm von Maschinen in nächster Nähe, hindern dann am Schlafen nicht mehr, wenn man an sie gewöhnt ist. Sie werden nach längerer Zeit geradezu zum Bedürfnis, und die betreffenden Personen schlafen schlecht oder erwachen sogar, wenn unvermutet Stille eintritt. Auch an dieser merkwürdigen Tatsache kann man ersehen, wie anpassungsfähig die menschliche Natur ist. H. G.

## Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

### Kohlensäure-Einatmung bei Atemnot.

Die am Anfang dieses Jahrhunderts in England aufgekommene Einatmung von Sauerstoff wurde von den Ärzten lebhaft begrüßt. Es dauerte aber nicht lange, bis man sich überzeugte, daß die lebensrettende Wirkung dieser Behandlung bei all ihren Anwendungen, so-

weit Vergiftungen, Atemnot bei Herz- und Lungengriffen, Narcolestörungen in Betracht kamen, ausschließt, und nur eine subjektive Atem erleichterung bei dem Kranken übrig blieb. Nur bei mechanischen Hindernissen in den Luftwegen leisten die Sauerstoffeinatmungen mehr und behalten sie hier einen hohen Wert. Ge-