Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 32 (1928-1929)

Heft: 24

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

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

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 gefunden Menschen als normal betrachteten Schlaf von sieben bis acht Stunden ist er wäh= rend 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 Ver= lauf 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 vollstän= diger Schlaflosigkeit über die dritte Nacht hin= aus, 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 fort= gesetzte völlige Schlaflosigkeit. An Tieren an= gestellte Versuche ergaben, daß solche, die acht bis zehn Tage systematisch am Schlafen verhin= dert wurden, rapid ihre Körperkräfte verloren, bis schließlich der Tod eintrat. Unterbrach man das Experiment rechtzeitig, so verfiel das Ver= suchstier sofort in sehr tiefen, mitunter fünf= zehn bis zwanzig Stunden andauernden Schlaf und war nach dem Erwachen wieder ganz ge= fund und normal.

Wie sehr der Schlaf, zum Beispiel auch der Nachmittagsschlaf mancher Personen, viel weni= ger von der Ermüdung, als von der Gewohn= heit abhängt, geht daraus hervor, daß man sich zur "gewohnten Stunde" schläfrig fühlt, auch wenn der sonst vorhandene Grund zur Ermü= dung 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 Vorbedingungen des Schlafes völlig umkehren. Gewisse 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 fie gewöhnt ist. Sie werden nach längerer Zeit geradezu zum Bedürfnis, und die betreffenden Personen schla= fen schlecht oder erwachen sogar, wenn unver= mutet Stille eintritt. Auch an dieser merkwür= digen Tatsache kann man ersehen, wie anpas= sungsfähig die menschliche Natur ist.

Aerzflicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Rohlenfäure-Ginatmung bei Atemnot.

Die am Anfang dieses Jahrhunderts in England aufgekommene Einatmung von Sauerstoff wurde von den Ürzten lebhaft begrüßt. Es dauerte aber nicht lange, bis man sich überzeugte, daß die lebensrettende Wirkung dieser Behandlung bei all ihren Anwendungen, soweit Vergiftungen, Atemnot bei Herz= und Lun= genkrankheiten, Narkosestörungen in Betracht kamen, ausblieb, und nur eine subjektive Atem= erleichterung bei dem Kranken übrig blieb. Nur bei mechanischen Hindernissen in den Luftwe= gen leisten die Sauerstoffeinatmungen mehr und behalten sie hier einen hohen Wert. Ge= heimrat Schwarze in Berlin empfiehlt dem= gegenüber die Einatmung von Kohlensäure. Er weist darauf hin, daß die praktischen Erfolge dieser Einatmung in Amerika bereits in vielseitigster Weise bewiesen seien, daß sie aber noch lange nicht genügend in Europa bekannt und angewendet werden. In Amerika sind die Feuerwehren, die Rettungsstellen, die Bergwerke und Betriebe, bei denen Kohlenoryd, Leuchtgas und andere erstickende Gasvergiftungen vor= kommen, mit den entsprechenden Apparaten versehen. Von Sauerstoffeinatmungen ist man vollständig abgekommen. In den dirurgischen Klinifen werden bei Narkosestörungen keine anderen Verfahren mehr benutt. Bei alten Leuten wird das Verfahren angewendet, um bei Operationen die Atmung in Gang zu hal= ten. Bei langwierigen Bauchoperationen wird die Einatmung als außerordentlich wirksam beschrieben; ähnliche Erfolge hat man auch bei schweren Morphiumvergiftungen gesehen. Auch bei Atemstillstand der Neugeborenen ist oft ein schlagartiger Erfolg wahrgenommen worden. Man kann auch eine fünfprozentige Mischung der Kohlensäure mit Sauerstoff oder gewöhnlicher Luft verwenden. Es ist bewiesen, daß diese Mischung stundenlang ohne Schaden eingeatmet werden kann, natürlich tritt die Wirkung dann auch langsamer ein.

Bücherschau.

Hoppeler, Dr. med. Hand: Briefe an ein junges Mädchen. Ein ärztliches Wort der Auftlärung für unsere weibliche Jugend. 25. bis 30. Tausend, sein broschiert Fr. 1.20. Walter Loepthien, Verlag, Meis ringen.

Der Verfasser dieser "Briefe" hat sich durch seine seine Art, das an und für sich heikle Thema "Aufklä-rung unserer Jugend" anzusassen und zu behandeln,

einen Namen gemacht.

Das heute in neuer Auflage vorliegende Schrift= chen verdient, daß es in jedes jungen Mädchens Hand fommt. So "lieblich und wohllautend" kann nur ein wahrhaft väterlich gefinnter Arzt über eine Angelegenheit, die so überaus wichtig für des Mäd= chens Lebensgang ift, mit unserer weiblichen Jugend sprechen. Besonders dankbar werden ihm dafür die lieben Mütter sein, die oft trot bestem Wollen nicht immer das rechte Wort finden können, das sie ihren Töchtern zur Warnung und Führung auf den Les bensweg mitgeben möchten. Das Büchlein muß der Jugend einen Segen bringen, und barum fei es

auch herzlich empfohlen.

Die Landsgemeinde von Appenzell A.-Rh. wird in Die Landsgemeinde von Appenzell A.-Rh. wird in Heft 2 des "heimatschut," in Wort und Bild geschilbert. Die ernste und seierliche Kundgebung des Volkswillens, die hier schweigend, nur durch Abmehrung vor sich geht, hat etwas Eigenartiges und Packendes. Im Heimatschut weiß Arnold Eugster (Trogen) recht überzeugend den heimatgeschichtlichen Sintergrund und den geistigen Gehalt dieser alten Ehrung schweizerischer Volkssouberänität vor Augen zu sühren. Die Landsgemeinde von einst und von zu führen. Die Landsgemeinde von einst und von heute, was dazu gehört an Musik und Gesang, an festlichem Aufmarsch und charakteristischen Volksjestuchem Ausmarsch und charatteristischen Volkstypen, wird in dieser Veröffentlichung festgehalten. Zum Schluß verahschiedet sich der Redaktor, Dr. J. Coulin in Basel, der die Zeitschrift während 18 Jahren leitete, von Mitarbeitern und Lesenn; sein Nachfolger ist Dr. Albert Baur in Riehen.

Ambrosi Schwerter, Erlebnisse eines Keiterknechts in der Veserwatignsteit.

umoron Samerter, Erlebnise eines Reiterknechts in der Reformationszeit. Bon Jacques Senn, Walbenburg. Liestal, Verlag Lüdin u. Co. A.-G. 190 Seiten. Preis kart. Fr. 3.30.
Rlassisches Schauspielbuch. Ein Führer durch den deutschen Theaterspielplan der ältern Zeit. Von Dr. Rudolf Krauß. Muth'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart. Preis Fr. 5.25.
E. E. Ein höcht willsommenes Werkt Donn od

E. E. Ein höchst willfommenes Werk! Denn es gibt einen genauen Inhalt aller klassischen Stücke

und resümiert gewissenhaft Aft für Aft. Freilich, es ersett die Lekture der Dramen nicht, aber es faßt das Wesentliche zusammen. Es möchte hauptsächlich allen benen ein guter Freund und Berater werben, die erft befliffen find, fich eine höhere Geiftesbildung zu erwerben; es wird auch zu Unterrichtszwecken verwendbar sein und Lehrern wie Schülern willkommene Dienste leisten. Zum Glück bleibt es nicht einzig bei der deutschen Literatur stehen. Es berücksichtigt auch die Stücke, die aus fremden Literatu-ren auf den deutschen Bühnen Eingang gefunden haben, so Byron, Calberon, Wolière, Racine, Shake-speare und Sophokles. Das Buch sei allen als Nachschlagewerk wie zur raschen Orientierung über die behandelten Stoffe aufs lebhafteste empsohlen!

Modernes Schauspielbuch. Ein Führer durch den deutschen Theaterspielplan der neueren Zeit. Von Dr. Kudolf Krauß. Muth'sche Verlagsbuchhands lung, Stuttgart. Preis Fr. 6.—. Das vorliegende Werk ist als Fortsetzung und

Ergänzung des oben angeführten gedacht. Es gibt getreulich den Inhalt von 105 neuern und wertvol-len Dramen wieder und führt so mit gutem Blick und einem fritischen Auge in das dramatische Schaffen der Neuzeit ein. Das Bild, das da entworfen wird, ist ein recht buntes. Sehr beachtenswert sind die knappen Hinweise auf den einzelnen Autor und sein Schaffen. Sie geben einen guten überblick über das gesamte Werk des betreffenden Dichters. Wiederum sind auch ausländische Autoren berücksichtigt. Die Skizzierungen sind klar und knapp, und ihnen solgen wesentliche Betrachtungen, die das Stück seiner Bedeutung nach charakterissieren. Die Auswahl mußte rein nach perfönlichen Ge-sichtspunkten geschehen. Aber nichts von Bedeutung ift übersehen. Stücke freilich, die schnell auf den Bühnen aufflackerten und ebenso schnell wieder verschwanden, fanden mit Recht feine Aufnahme. Auch diese Sammlung wird manchen große Dienste leisten und sie auf viel Gewichtiges aufmerksam machen.

Aus meinem Leben. Erinnerungen von Else Züblin-Spiller. Berlag Rascher u. Cie., Zürich. Erinnerungen von Else

Preis Fr. 3.

E. E. Die über die Zeit der Mobilisation so be= fannt gewordene Soldatenmutter Else Spiller er-zählt hier in schlichten Worten und knappen Zügen ihre Lebensschicksale. Die Geschichte lieft sich wie ein spannender Roman. Mit starter Anteilnahme