

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: 24.01.2026

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 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 Unsinne, 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 Verlezung, 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. S. G.

Arztlicher 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 Lungenkrankheiten, Narcolestörungen in Betracht kamen, ausblieb, 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-

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 vielseitiger 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 Kohlenoxyd, Leuchtgas und andere erstickende Gasvergiftungen vorkommen, mit den entsprechenden Apparaten versehen. Von Sauerstoffeinatmungen ist man vollständig abgekommen. In den chirurgischen Kliniken werden bei Narkosestörungen keine anderen Verfahren mehr benutzt. Bei alten

Leuten wird das Verfahren angewendet, um bei Operationen die Atmung in Gang zu halten. Bei langwierigen Bauchoperationen wird die Einatmung als außerordentlich wirksam beschrieben; ähnliche Erfolge hat man auch bei schweren Morphinvergiftungen 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.

Höppeler, Dr. med. Hans: *Briefe an ein junges Mädchen. Ein ärztliches Wort der Aufklärung für unsere weibliche Jugend.* 25. bis 30. Tausend, fein broschiert Fr. 1.20. Walter Loepthien, Verlag, Meiringen.

Der Verfasser dieser "Briefe" hat sich durch seine Art, das an und für sich heikle Thema "Aufklärung unserer Jugend" anzufassen und zu behandeln, einen Namen gemacht.

Das heute in neuer Auflage vorliegende Schriftchen verdient, daß es in jedes jungen Mädchens Hand kommt. So "lieblich und wohllautend" kann nur ein wahrhaft väterlich gesinnter Arzt über eine Angelegenheit, die so überaus wichtig für des Mädchens Lebensgang ist, mit unserer weiblichen Jugend sprechen. Besonders dankbar werden ihm dafür die lieben Mütter sein, die oft trotz bestem Wollen nicht immer das rechte Wort finden können, das sie ihren Töchtern zur Warnung und Führung auf den Lebensweg mitgeben möchten. Das Büchlein muß der Jugend einen Segen bringen, und darum sei es auch herzlich empfohlen.

Die Landsgemeinde von Appenzell A.-Rh. wird in Heft 2 des "Heimatschutz" in Wort und Bild geschildert. Die ernste und feierliche Rundgebung des Volkswillens, die hier schweigend, nur durch Abmehrung vor sich geht, hat etwas Eigenartiges und Packendes. Im Heimatschutz weiß Arnold Eugster (Trogen) recht überzeugend den heimatgeschichtlichen Hintergrund und den geistigen Gehalt dieser alten Ehrung schweizerischer Volkssovereinheit vor Augen zu führen. Die Landsgemeinde von einst und von heute, was dazu gehört an Musik und Gesang, an festlichem Aufmarsch und charakteristischen Volksarten, wird in dieser Veröffentlichung festgehalten. Zum Schluß verabschiedet sich der Redaktor, Dr. J. Coulin in Basel, der die Zeitschrift während 18 Jahren leitete, von Mitarbeitern und Lesern; sein Nachfolger ist Dr. Albert Baur in Riehen.

Ambrosi Schwerter, Erlebnisse eines Reiterknechts in der Reformationszeit. Von Jacques Senn, Waldeburg, Liestal, Verlag Lüdin u. Co. A.-G. 190 Seiten. Preis kart. Fr. 3.30.

Klassisches Schauspielbuch. Ein Führer durch den deutschen Theaterspielplan der ältern Zeit. Von Dr. Rudolf Krauß. Muth'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart. Preis Fr. 5.25.

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

und resümiert gewissenhaft Alt für Alt. Freilich, es ersetzt die Lektüre der Dramen nicht, aber es faßt das Wesentliche zusammen. Es möchte hauptsächlich allen denen ein guter Freund und Berater werden, die erst besonnen sind, sich eine höhere Geistesbildung 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 Literaturen auf den deutschen Bühnen Eingang gefunden haben, so Byron, Calderon, Molière, Racine, Shakespeare und Sophokles. Das Buch sei allen als Nachschlagewerk wie zur raschen Orientierung über die behandelten Stoffe aufs lebhafteste empfohlen!

Modernes Schauspielbuch. Ein Führer durch den deutschen Theaterspielplan der neueren Zeit. Von Dr. Rudolf Krauß. Muth'sche Verlagsbuchhandlung, 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 wertvollen Dramen wieder und führt so mit gutem Blick und einem kritischen Auge in das dramatische Schaffen der Neuzeit ein. Das Bild, das da entworen 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 folgen wesentliche Betrachtungen, die das Stück seiner Bedeutung nach charakterisieren. Die Auswahl mußte rein nach persönlichen Gesichtspunkten geschehen. Aber nichts von Bedeutung ist übersehen. Stücke freilich, die schnell auf den Bühnen aufflackerten und ebenso schnell wieder verschwanden, fanden mit Recht keine Aufnahme. Auch diese Sammlung wird manchen großen Dienste leisten und sie auf viel Gewichtiges aufmerksam machen.

Aus meinem Leben. Erinnerungen von Else Züblin-Spiller. Verlag Rascher u. Cie., Zürich. Preis Fr. 3.—

E. G. Die über die Zeit der Mobilisation so bekannt gewordene Soldatenmutter Else Spiller erzählt hier in schlichten Worten und knappen Zügen ihre Lebensschicksale. Die Geschichte liest sich wie ein spannender Roman. Mit starker Anteilnahme