Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 24 (1934)

Heft: 35

Artikel: Nicht wecken, bitte

Autor: H.B.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-644289

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: 13.12.2025

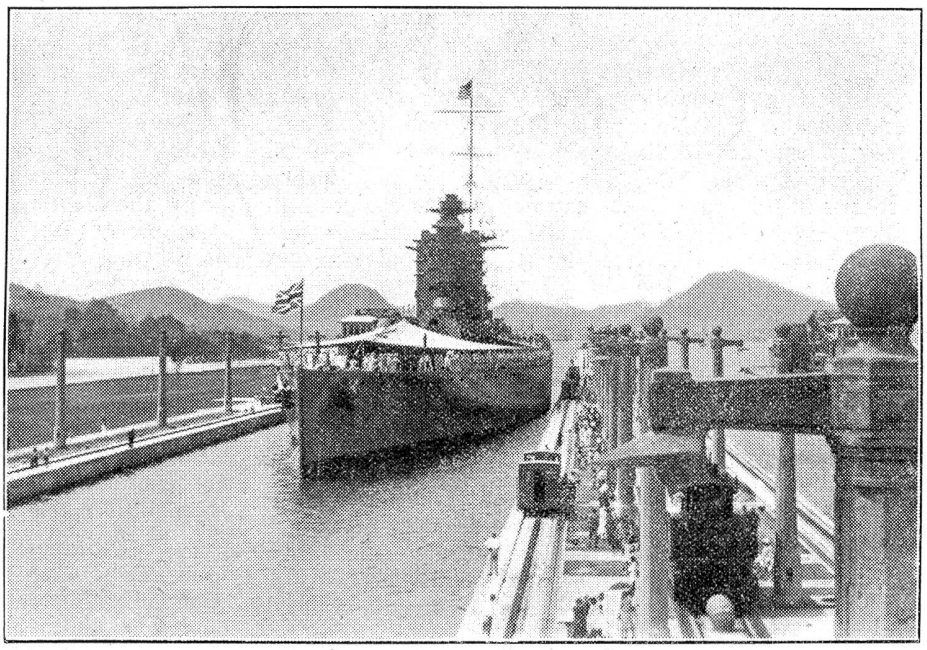
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

spüren nach einem festen Halt, nach einem unerschütterlichen Standort unseres Lebens. Das ist das Dürsten unserer Seele nach dem lebendigen Gott.

Offiziere, Soldaten, Kameraden! Das alles lehren uns unsere Berge. In ihrer Schönheit mahnen sie dich: Oeffne Auge und Ohr dem Schönen und Reinen, verschließe dich dem Niederen und Gemeinen! Mit ihrer schweigenden Pracht, mit ihrer ragenden Höhe, mit ihren festen Wurzeln in der Heimaterde sind uns unsere Berge ein Vorbild des wahren, fruchtbaren Patriotismus. Und schließlich wecken sie das Tiefste in uns, die religiöse Sehnsucht.

Deshalb, Kameraden, laßt uns stets wieder die Augen aufheben zu den Bergen, von welchen uns Hilfe kommt. Dann werden wir immer mehr edle Menschen, treue Söhne des Vaterlandes, Kinder Gottes und Kämpfer für seine Sache und sein Reich. Amen. —

(Fortsetzung folgt.)



20 Jahre Panamakanal.

Der Panamakanal, dieses Wunder der Technik, begeht jetzt den 20. Jahrestag seiner Eröffnung. Mehr als 80.000 Fahrzeuge haben ihn während dieser Zeit durchfahren. Unser Bild zeigt die Durchschleusung eines Kriegschiffes mittels der kleinen Lokomotive.

Nicht wecken, bitte.

Als Lehrer einer Landschule sagte ich gelegentlich in den ersten Schulwochen den kleinen Knirpsen und Knirpsinnen: „So, jetzt könnt ihr einmal machen, was ihr wollt." Und was wollten sie tun: zeichnen, Bilderbücher anschauen und — schlafen. Nicht deshalb schlafen, weil ihr Vater nach dem Mittagessen eine kurze oder längere Weile auf dem Ruhebett zu schnarchen pflegte, sondern weil sie tatsächlich ein Schlafbedürfnis besaßen. Es waren aber auch gerade jene Kinder, die morgens schon in aller Herrgottsfrühe um Haus und Scheune herumlungerten, um sich bis zum Morgenessen die Zeit zu vertreiben. Die Eltern erzählten immer und überall sehr gerne, wie sie ihre Kinder erzögen und die Segnungen des Sprichwortes „Morgenstund hat Gold im Mund" tagtäglich erfahren lassen.

Die Beobachtung, daß Kinder während der Schule oder im Religionsunterricht einschlafen, kann immer und immer wieder gemacht werden. — Sie waren eben nicht ausgeschlafen gewesen. — Wieviel Schlaf braucht denn ein Mensch? Die Frage ist leichter gestellt als beantwortet; am zuverlässigsten können wir sagen: gerade soviel braucht er, als er braucht. Wie es kaum zwei Menschen gibt, die in ihrer Eigenart ganz miteinander übereinstimmen, so gibt es wohl auch kaum zwei Menschen, die genau das gleiche Schlafbedürfnis haben. — Das Schlafbedürfnis ist individuell und wechselt mit dem Alter. Der eine kann seinen Bedarf durch kleine Portionen decken, er schläft in der Bahn, in der Elektrischen, in der Sitzung und in der Kirche. Dann braucht er vielleicht keinen langen nächtlichen Dauerschlaf mehr. Es gibt Leute, die mit vier bis fünf Stunden auskommen, andere benötigen das Doppelte. — Aber der Schlafbedarf ist nicht nur durch die Dauer bestimmt, sondern auch durch die Schlaftiefe. Man stellt diese fest nach der Größe der Schalleindrücke, die nötig sind, um einen Schlafenden zu wecken. Darnach unterscheidet man zweierlei Schlaftypen: bei den einen tritt die größte Schlaftiefe in den ersten zwei Stunden ein — daher das Wort vom Vormitternachtsschlaf — dann gleiten sie allmählich in einen flacheren Schlaf über und erwachen am Morgen erquickt. Diese Abendschläfer bilden aber nur eine glückliche Minderheit. Bei der Mehrzahl der Menschen erreicht der Schlaf auch bald nach dem Einschlafen die größte Tiefe, auch bei ihnen verflacht er sich dann, aber gegen Morgen steigt die Kurve wieder an, und wenn sie dann am tiefsten schlafen, so — weckt man sie. — Ist dem Schlafbedürfnis nicht gänzlich Genüge geleistet, so tritt der Mensch mit einem Ermüdungsrest in das neue Tagesleben ein. Gerade bei den Kindern ist das deutlich bemerkbar, denn sie sind zum großen Teil Morgenschläfer. Und was namentlich die Kinder im Pubertätsalter betrifft, muß man entschieden für das Ausschlafenlassen eintreten. Die bekannten Schulkopfschmerzen, die Angstgefühle, die sich bis zum morgendlichen Erbrechen steigern können, werden hauptsächlich auf die Unausgeschlafenheit zurückgeführt. H. B.

Rundschau.

Auf Ehrenbreitenstein.

Am vergangenen Sonntag setzte die Propaganda für den Endkampf um die Saar ein. Die deutsche Regierung rief die Saarländer wie schon mehrmals zu einem Feste, diesmal nach Koblenz. Nach den amtlichen deutschen Berichten und auch nach englischen sind es vierhunderttausend gewesen, die den Weg zu Hitler gefunden. Vielleicht ist die Zahl einwenig oder stark übertrieben. Vorderhand tut das wenig zur Sache. Wie groß der Anhang der „Deutschen Front" sei, erweist erst der 13. Januar 1935, der Abstimmungstag.

Zu gleicher Zeit, wie die vom Reiche veranstaltete Kundgebung in und um Koblenz, fanden sich auch die Gegner zusammen, in Sulzbach, im Saarlande selbst. Es sollen nach französischen Berichten 70,000, nach andern nur 40,000, nach der Darstellung der „Deutschen Front" gar nur 12,000 gewesen sein. Also weniger. Man dürfte damit annehmen, alle Propaganda für die Zukunft sei überflüssig, der deutsche Sieg sicher, die Herausforderung der Parteien, die in den kommenden Monaten in gesteigerter Form und zwar gegenseitig in blamable Bloßstellung ausarten wird, vom Uebel.