

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 33 (1986)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Moment Mal

### **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:** 23.02.2026

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



# Schlafnormen

Feldherr Napoleon soll dereinst folgenden Satz geprägt haben: «Fünf Stunden Schlaf für einen reifen Mann, sechs Stunden für einen Jüngling, sieben Stunden für eine Frau – und acht Stunden für einen Dummkopf!» (Für den Schreibenden gälte demnach die letztgenannte Qualifikation...) In der Tat kam Napoleon mit drei bis sieben Stunden Nachtschlaf aus, besaß dafür aber die hochzuschätzende Fähigkeit, zwischen zwei Audienzen schnell ein «Fünfminuten-Nickerchen» einzuschieben. Weitere berühmte Kurzschläfer waren Alexander von Humboldt, Friedrich der Grosse, Helmuth von Moltke, Rudolf Virchow und Thomas Alvar Edison. Ihnen lässt sich indes eine Reihe bekannter Langschläfer

gegenüberstellen. Angefangen mit Johann Wolfgang Goethe, der nicht selten 24 Stunden hintereinander schlief, und aufhörend mit Otto von Bismarck, der sich nur höchst ungern von seinem Bett trennte. Ein sympathischer Ahne... Mediziner sagen, dass das Schlafbedürfnis des Menschen von seiner allgemeinen Konstitution, von der Tagesarbeit und von einer gewissen Veranlagung abhängt. Ob wir jedoch gut geschlafen haben, das hat weniger mit der Länge des Schlafes als vielmehr mit seiner Tiefe zu tun. Bei Kindern vom zweiten bis fünften Lebensjahr wird eine Schlafdauer von etwa 14 Stunden als normal angesehen. Sechsjährige kommen schon mit 12 Stunden aus, sieben- bis 14jährige Kinder benötigen jedoch immer noch 10 Stunden Schlaf. Vom 15. bis 50. Lebensjahr werden acht Stunden Schlaf als ausreichend betrachtet, der 50- bis 60jährige Mensch kommt mit fünf bis sechs Stun-

den Schlaf aus, während noch älteren Personen drei bis vier Stunden genügen.

Gehungert haben Menschen schon bis zu zweieinhalb Monaten, der längste experimentell nachgewiesene Schlafverzicht eines amerikanischen Studenten betrug indessen nur 121 Stunden. Während des Schlafens wird der «Akkumulator des Lebens» mit frischen Energien aufgeladen. Die Natur selbst ist es, die durch das Schlafbedürfnis das Signal dafür gibt, dass eine solche Regeneration im Interesse unserer Gesundheit notwendig ist.

Einem in jüngster Zeit in Zunahme begriffenen Phänomen scheinen Medizin-Kapazitäten aus Ost und West bisher nicht restlos auf den Sprung gekommen zu sein: den Legionen von Zeitgenossen, die mit offenen Augen tagein, tagaus völlig unbekümmert vor sich hin schlafen!

Petz

