

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 7 (1931)  
**Heft:** 47

**Artikel:** Die Vorgänge beim Einschlafen  
**Autor:** Baege, M. H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-753197>

#### 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:** 07.02.2026

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

# Die Vorgänge beim Einschlafen

VON PROF. M. H. BAEGE

(Nachdruck verboten)

Wachen und Schlaf gehen ineinander über. Es ist nicht möglich, eine feste Grenze zwischen ihnen zu ziehen. Mitunter tritt der Übergang vom Wachzum Schlafzustand so plötzlich ein, daß er oft geradezu chokartig wird und dadurch uns sogar wieder zum vollen Erwachen bringen kann. Die Schnelligkeit des Einschlafens beruht aber nicht darauf, daß die Sinne mit einem Male schwinden, sondern wir wissen, daß sie ihre Tätigkeit etappenweise einstellen. Zuerst hören die Verrichtungen der sogenannten niederen Sinne (Geruchs-, Druck- und Temperatursinn) auf. Zuletzt das Gehör.

An dem Einschlafen kann man, trotzdem es unter normalen Verhältnissen nur kurze Zeit dauert, wieder zwei verschiedene Stadien unterscheiden: Das der Müdigkeit und das des Bewußtseinzerfalls. Die Müdigkeit äußert sich körperlich in dem Gefühl abnehmender Muskelspannung und einer zunehmenden Gliederschwere, besonders in den Muskeln der Beine und des Rumpfes, schließlich auch der Arme.

Sie rufen das Bedürfnis nach Sitzen, Anlehnern oder Hinlegen hervor. Seelisch zeigt sie sich als Abnahme unserer Anteilnahme an den Vorgängen der Außenwelt. Diese tritt zunächst auf als Abnahme unserer gefühlsmäßigen Reaktionen. Wir werden stumpf und apathisch, allmählich ganz affektlos und gleichgültig gegen alles, was im Wachleben unser Gemüth zu beeinflussen vermochte. Der stark Ermüdeten gleicht so mit seinem herabgesetzten Gefühlsleben gewissermaßen einem Stumpsinnigen.

Diese durch physiologische Prozesse bedingte Veränderung des Gesamtzustandes unseres Organismus beeinflußt nun aber auch noch die Aufeinanderfolge unserer Vorstellungen. Denn in diesem Zustande sinkt unser Wahrnehmungsvermögen allmählich infolge des Herabsinkens der Erregbarkeit der Sinneszentren im Gehirn. Vorgänge und Dinge, die sonst uns zur Aufmerksamkeit erregen, werden in diesem Zustande nicht mehr wahrgenommen. Wir fühlen uns zu abgespannt dazu. Unsere psychische

Spannung und Aufnahmefähigkeit wird immer geringer. Das bewirkt nun wieder eine Verminderung des Bewußtseinsumfangs.

Durch diese Verminderung wird die Verknüpfung der Vorstellungen miteinander erschwert. Infolgedessen vereinfachen sich die Vorstellungen und vor allem vereingen sich die Vorstellungskreise. Versucht man z. B. in diesem Einschlafstadium sich etwas gedächtnismäßig anzueignen oder auch nur bloß zu zählen, so geht das nur recht schwer, die Vorstellungsfolge läuft nur langsam ab. Man muß sich länger und häufiger besinnen und vieles oft wiederholen.

Zu den Umfangsbeschränkungen des Bewußtseins beim Einschlafen treten nun auch inhaltliche Änderungen. Das zeigt sich besonders im Zerfall unseres Selbstbewußtseins, d. h. jener in sich eng verbundenen Gruppe von Empfindungen und Vorstellungen, die das Fundament des Icherlebnisses abgeben. Mit der schon erwähnten Abnahme unserer gefühlsmäßigen Reaktionen setzt dieser Zerfallsprozeß ein. Unser Wahrnehmen und Denken wird in diesem Zustand gewissermaßen unpersönlicher. Infolgedessen erlangen aber die Reize, die vom eigenen Körper ausgehen, eine größere Deutlichkeit als im Wachzustand. Das ist ein Umstand, der für die Gestaltung unserer Träume von großer Bedeutung ist. Wir erleben nämlich infolgedessen uns selbst oder Teile vom untern Leib in diesem Einschlafsstadium häufig wie etwas Fremdes, für

## Tun Sie dreierlei um Ihre Zähne lange kräftig und gesund zu erhalten:

Ernähren Sie sich richtig — verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich — suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf — wenn Sie diese drei Dinge beachten, bieten Sie Ihren Zähnen den grössten Schutz, den die moderne Wissenschaft gefunden bat.



Nach Aussage einer bekannten Autorität einer großen Universität kann man die natürliche Widerstandskraft gegen Zahnerfall und Erkrankungen des Zahnschleims durch richtige Ernährung aufbauen. Die oben abgebildeten Nahrungsmittel sollen in Ihrer täglichen Kost enthalten sein.

### Verwenden Sie Pepsodent!

Sie müssen den Film, der als schützender, zäher Belag die Zahne bedeckt, täglich entfernen. Sie fühlen den Film, wenn Sie die Zunge über Ihre Zähne gleiten lassen. Er ist klebrig und es ist unmöglich, ihn mit gewöhnlichen Mitteln zu entfernen. Er absorbiert Speisereste und Flecken von Tabak und raubt dadurch dem Zahnschmelz seinen natürlichen Glanz.

Auch Ihr Zahnarzt wird Ihnen bestätigen, daß Pepsodent in seiner Eigenschaft als film-entferndes Mittel eine wichtige Rolle spielt, weil es hierdurch den Zahnerfall und andere Zahneiden verhindert.

Ernähren Sie sich richtig — verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich — suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf — diese ist die wirksamste und beste Methode zur Erhaltung schöner und gesunder Zähne.

**GRATIS - 10 - TAGE - TUBE**  
O. BRASSART Pharmaceutica A.-G., ZÜRICH  
Stampfenbachstrasse 75

Senden Sie eine Gratis-10-Tage-Tube an:

Name: .....

Adresse: .....

Nur eine Tube per Familie



### Film

der Belag, der sich an die Zähne ansetzt und den Zahnerfall verursacht. Er muß zweimal täglich entfernt werden.



40 - 20. 11. 31

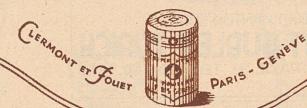


Wie schnell gehen die Jahre vorbei und damit die Jugend ...

Doch für die Dame ist es ein zarter Teint bewahrt, nicht durch ein Wunder, aber durch ein wissenschaftliches Mittel

## CRÈME HYGIS

Tag- und Nachtcrème zugleich, die vollkommenste Nahrung für die Haut



**Chanteclair**

liefert Ihnen eines seiner hervorragenden **GRAMMOPHONE**, Modell 1932

für nur Fr. 10.— monatlich, / 5 Jahre Garantie

Verlongen Sie noch heute unseren neuen, reich illustriert. Grafikatalog Nr. 515, mit den neuen, bedeutend reduzierten Fabrikpreisen

Verkauf nur durch die Schweiz. Grammophon- und Radio-Fabrik

**CHANTECLAIR A.G., SÉE CROIX (Waadt)**

sich Existierendes, gewissermaßen von uns losgelöst. Das erweckt dann häufig den Eindruck, als ob wir in dieser, dem eigentlichen Einschlafen unmittelbar vorhergehenden Schlafphase fähig seien, uns selbst objektiver als sonst zu beobachten. Verstärkt wird dieser Eindruck noch, wenn das alles begleitet wird von gewissen Reizen der Lage, wodurch eine Art von dunklem Situationsgefühl erzeugt wird, das dann das Bewußtsein davon, das wir träumen, entsteht läßt.

Mit dem weiteren Fortschreiten des Einschlafens verschwindet dann diese Fähigkeit zu einer gewissen Selbstbeobachtung. Die Bewußtseinsauflösung dehnt sich weiter aus. Jetzt treten jene Nebelschwaden ähnlichen Verdunkelungen des inneren Gesichtsfeldes ein, die dem Übergang zur völligen Bewußtlosigkeit häufig vorauszugehen pflegen. Vollzieht sich der Übergang zur Bewußtlosigkeit langsamer als gewöhnlich, so treten als eine Art Vorstufe des Träumens allerlei Sinnestäuschungen auf, und zwar meist in Gestalt bunter Figuren, sich fortgesetzter wandelnder Bilder, fliegender Scharen von Vögeln, Insekten usw. Es werden also Dinge gehört oder gesehen, welche in Wirklichkeit nicht

da sind. Man bezeichnet diese beim Einschlafen entstehenden Sinnestäuschungen als hypnagogische Ercheinungen. Betreffen diese Täuschungen den Gesichtssinn, so sprechen wir von Visionen, betreffen sie den Gehörsinn, so bezeichnen wir sie als Phoneme. Diese lassen sich gut beobachten, wenn man während des Einschlafens irgend ein Gedicht in Gedanken zu rezitieren versucht. Plötzlich brechen die Gedanken dann ab und ein sinnloser Satz erscheint. Ein Traumforscher begann z. B. im Einschlafen ein Gedicht von Lenau zu rezitieren. Nach den Worten: «Auf dem Teich, dem regungslosen» brach die Rezitation plötzlich mit den Worten «laufen die Zofen ganz unsinnig ab». Oder die Erinnerung an Gilms Gedicht «Allerseelen» läßt beim Einschlafen auf den Vers «Dann laß uns wieder der Liebe reden» die unsinnige Zeile «sie wieder farben bei der Polizei» folgen.

Diese Phoneme haben schon gar keinen inneren Zusammenhang mehr mit dem unmittelbar vorhergehenden Wachgedanken, so sehr ist das Bewußtsein schon in Auflösung begriffen. Höchstens in der äußersten Form, so besonders als Klangassoziation, stehen sie noch mit den Wachgedanken in Verbin-

dung. Diese Bewußtseinsstörungen beim Einschlafen sind als Folge einer fortschreitenden Herabsetzung der Fähigkeit, die Vorstellungen miteinander richtig zu verknüpfen, aufzufassen, und sie beruhen, hirnphysiologisch betrachtet, darauf, daß die verschiedenen Hirnzentren nicht mehr funktional zusammenarbeiten, sondern sich in ihren Aktivitäten voneinander trennen. Jedes arbeitet nur noch für sich, wobei einzelne Zentren, wie viele Träume zeigen, eine Selbständigkeit erlangen können, die im Wachzustande niemals zu beobachten ist.

Der Eintritt des Schlafs vollzieht sich also nicht plötzlich, sondern nach und nach. Die verschiedenen seelischen Funktionen hören nicht gleichzeitig auf, sondern in einer bestimmten Reihenfolge, die aber unter normalen Verhältnissen sehr rasch abläuft. Schreibversuche, die bei hochgradiger geistiger Ermüdung angestellt werden, lassen z. B. deutlich erkennen, daß das verknüpfende Denken eher aufhört als die motorische Leistung, d. h. die Fähigkeit weiter zu schreiben. Es wurde nämlich eine kleine Weile weiter geschrieben, während die Gedankenverknüpfung schon gestört war.



**Fr. 650,- kostet Sie**

**DIRECT**

Schreibend u. Nichtschreibend  
Direkte Subtraktion  
Addition - Multiplikation

3 MASCHINEN IN 1 VEREINIGT

GENERALVERTRIEB FÜR DIE GANZE SCHWEIZ:  
**THEO MUGGLI ZÜRICH**  
GESSNERALLEE 50 · TELEPHON 36 756-

VERKAUF FÜR STADT UND KANTON ZÜRICH  
**ROBERT GUBLER ZÜRICH**  
BAHNHOFSTRASSE 93 · TELEPHON NR. 58 190

**HABANA-EXTRA**

Mild Extra Fein

Preis Fr 1.50

EDUARD EICHENBERGER SOHNE BEINWIL/S



**Yala** Bestes Schweizer-Fabrikat.  
FABRIKANTEN: JAKOB LAIB & CO. AMRISWIL

**ABZLESEN**  
HEILT EITRIGE ENTZÜNDUNGEN  
ERHALTBAR IN APOTHEKEN PREIS Fr. 2.50



*Feinsinnig-grazios*  
ist die Frau von heute!

Sie ist sich bewußt, daß

**Kaiser-Borax**  
und **Kaiser-Borax-Seife**

für die tägliche ideale Teintpflege  
unentbehrlich sind.

Heinrich Mack Nachf., Ulm a. D.

DAS NEUE  
**Hautana** MODELL

Bezugsquellen nachweis auch für Lindauers Prima Donna Corsets, Pronto, Corsotella und Gürtellets durch  
Union Corset Co. A.G., Zürich