Ich kann nicht mehr schlafen

Autor(en): **A.H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **55 (1947)**

Heft 30

PDF erstellt am: **06.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-556803

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ich kann nicht mehr schlafen

Diese Klage trifft nicht mich; ich schlafe gut. Aber zahlreich waren die Patienten meiner einstigen Praxis, die mir das sagten. Die einen sagten, sie können nur die halbe Nacht schlafen, die andern ein paar Stunden, die dritten konnten kein Auge schliessen und lagen nach ihrer Aussage die ganze Nacht wach. Nun war aber folgendes interessant: Wenn wir im Spital solche Leute unauffällig überwachen liessen, so entdeckten wir dabei, dass sie noch recht viel schliefen, selbst wenn sie behaupteten, kein Auge schliessen zu können. Nicht dass sie geschwindelt hätten, das braucht es nicht einmal. Da schlafen sie oberflächlich ein Stündchen, dann sind sie wieder wach, und das geht so ein halbes Dutzend Mal, und dann haben die Leute die Ueberzeugung, kein Auge geschlossen zu haben.

Der Schlaf ist ein Zustand der Ruhe, wobei eine ganze Anzahl von wichtigen Lebensfunktionen herabgesetzt sind: Die Atmung ist im Schlaf langsamer und tiefer, die Herztätigkeit ist verlangsamt, die Absonderung der Drüsen, der Tränendrüsen, der verschiedenen Schleimdrüsen ist reduziert. So ist auch die Verdauungstätigkeit in der Nacht im Schlaf herabgesetzt, weshalb man die grössten Mahlzeiten nicht vor dem Schlafengehen einnehmen sollte. Das sprechendste Beispiel dieser Herabsetzung aller Funktionen im Schlaf ist im Tierreich das Murmeltier, das seinen Monate langen Winterschlaf in halbtotem Zustand verbringt.

Wenn wir schlafen wollen, so suchen wir unsern Körper in jene Stellung zu bringen, in der die Muskelaktionen überflüssig sind, wir liegen entweder ausgestreckt oder noch besser in gekrümmter Stellung; wir suchen auch die Sinneseindrücke von uns abzuhalten, wir wählen einen ruhigen Raum, wir schliessen die Augen, liegen so weich, dass wir keine empfindlichen Hauteindrücke bekommen, denn diese stören unser Einschlafen.

Es gibt aber auch noch andere Gründe, die das Einschlafen verhindern und da werden wir nach solchen suchen müssen. Da sind Menschen allzu intensiv eingespannt in den Arbeitstag; sie kommen jeden Abend abgespannt und übermüdet heim; sie sinken auf ihr Lager und sind zu müde, um einschlafen zu können. Da ist der Schlaf ein guter Gradmesser für die Leistungsfähigkeit eines Menschen. So lange er nachts schlafen und sich von der Müdigkeit gründlich erholen kann, so lange ist die Sache erträglich und die Arbeitsleistung des Menschen übersteigt nicht seine Leistungsfähigkeit. Sobald aber der Schlaf mangelt, der ermüdete Körper und der abgespannte Geist die Ruhe und Erholung der Nacht nicht mehr finden, der Mensch am Morgen so müde das Lager wieder verlassen muss, wie er es am Abend aufgesucht, dann ist der Bogen überspannt und die Anforderung an die Leistungsfähigkeit ist zu hoch.

Nicht selten auch wird vor allem die geistige Leistungsfähigkeit, besonders am Abend, durch künstliche Mittel erhöht. Man trinkt Kaffee oder Tee, man raucht eine Zigarette nach der andern, um sich bei geistiger Arbeit wach zu halten. Man bringt das zustande bis tief in die Nacht hinein und verwundert sich dann, wenn der Schlaf nach Mitternacht nicht kommen will. Darauf muss man nicht rechnen. Ein Nervensystem, das durch reichliche Erregungsmittel, wie Kaffee, Tee und Nikotin, misshandelt worden ist, bleibt noch Stunden lang in fibrierender Erregung und kommt nicht zur Ruhe. Es ist daher eine gefährliche Sache, der Arbeitsfähigkeit und dem Arbeitseinsatz durch künstliche Mittel nachzuhelfen. Das geht für einzelne Abende, für kurze Zeit, für einen begrenzten Zweck, aber nicht als Dauerzustand.

Wenn nun ein überhetztes, überarbeitetes und dazu vielleicht noch künstlich erregtes Nervensystem den Schlaf verhindert, dann liegt die Versuchung nahe, ihn zu erzwingen. Es gibt Schlafmittel der verschiedensten Art und Stärke. Sie wirken anfangs gut und ein gesunder Körper erträgt sie. Doch sie wirken nur kurze Zeit. Das ist der grosse Nachteil der künstlichen Schlafmittel. Dann muss man die Dosis steigern und tut es auch. Man steigert so intensiv, bis Nebenwirkungen psychischer Natur sich einstellen, der Mensch einer Art Geisteskrankheit verfällt und ab und zu nur durch lange Entziehungskuren von seinem falschen Freund, dem Schlafmittel, befreit werden kann. So rächt sich die Natur, wenn man sie vergewaltigt.

Dass der Mensch, vor allem, wenn er ein älteres Semester ist, nicht mehr die ganze Nacht schlafen kann, wie ein Murmeltier im Winter, braucht ihn nicht weiter zu quälen. Ich habe schon oft Patienten gesagt, die mit Klagen über Schlaflosigkeit zu mir kamen: Seid froh, dass ihr nicht die ganze Nacht schlafen könnt, da habt ihr doch etwas von eurem Dasein. Wenn ihr schläft, seid ihr ja wie tot, wenn ihr aber wach seid, könnt ihr dies und jenes überdenken, könnt die Töne der Nacht belauschen, könnt allerlei dichten und trachten, während eure Mitmenschen einfach schlafen.

Ich zweifle, dass ich mit diesen Zusprüchen grossen Eindruck gemacht, aber etwas Wahres ist doch dran. Vor allem soll man eine teilweise Schlaflosigkeit nicht tragisch nehmen. Denn das Schlimmste, was man tun kann, ist der Kampf um den Schlaf. Da wälzen sich die Leute von einer Seite auf die andere, seufzen, jammern, stehen auf und gehen herum, stehen wo möglich in einen Kübel kaltes Wasser, nehmen eine Douche, stiefeln im Haus oder drum herum, um sich nach einer Stunde mit einem Stoßseufzer wieder aufs Lager zu werfen und weiter wach zu liegen. Tun wir der Schlaflosigkeit nicht so viel Ehre an. Wenn der Schlaf auch einmal eine Stunde oder zwei nicht kommen will, so soll er eben bleiben, wo er ist. Wir kümmern uns am besten möglichst wenig darum, wir liegen still, atmen ruhig, denken so wenig und so harmlose Dinge als möglich. So ist die Vermeidung der Schlaflosigkeit vor allem ein psychologisches Problem, das mit geistigen Mitteln mit ebenso grossem Erfolg gelöst werden kann wie mit materiellen.

Wenn einer natürlich Schmerzen hat und deshalb nicht schlafen kann, der gebe sich Mühe, die Schmerzen zu entfernen. Einen hohlen Zahn lasse ich ausziehen oder vom Zahnarzt anbohren, eine Ischias lasse ich ausheilen durch Ruhe, Medikamente oder sonstige Prozeduren, den Blinddarm, der mir Beschwerden macht und mich nicht schlafen lässt, lasse ich herausnehmen, den Kropf, der mir nachts den Atem nimmt und mich nicht schlafen lässt, ebenfalls.

Im übrigen aber führe der Mensch ein möglichst vernünftiges Leben, er richte sein Leben so ein, dass er sich nicht allzusehr überanstrengen muss; er verzichte lieber auf Reichtum, jage nicht dem Mammon nach, bis er daran zugrunde geht, sei mässig im Genuss alkoholischer Getränke, und von Nervengiften, wie Kaffee, Tee und Nikotin, und bewege sich oft und viel in frischer Luft.

So ist es noch mit sehr vielen Dingen auf der Welt. Der einzelne, von seinem persönlichen Sein aus, kann gar vieles zur Gesundung beitragen, und wenn jeder für sich ein hygienisch einwandfreies Leben führte und dabei gesund bliebe, so blieben alle gesund. Tausend Klagen über Schlaflosigkeit würden verschwinden, die kranke Welt würde weitgehend gesunden, und tausend Zustände würden sich bessern.

Dr. *A. H.*

Wer hilft?

75. Auf einem Kartondeckel geschrieben, kam uns ein Hilferuf einer sich in einem österreichischen Flüchtlingslager befindenden Ungarfamilie zu, die Hunger leidet. Wer kann zur Linderung ihrer Not etwas beitragen?
76. Einer fünfköpfigen Familie aus Ostpreussen fehlt es an allem. Sie bittet um Kleider und Schuhe (41 und 42).
77. Eine schiffbrüchige Familie, die um alles gekommen ist, bittet um Kleider. Die Frau erwartet ihr sechstes Kind. Sie brauchen dringend Kleider und Bébékleider.
78. Ein junger Ungar in einem Unrra-Lager in Deutschland. Es geht ihm schlecht und es fehlt an allem. Wer möchte mit ihm in Briefwechsel treten und ihm allenfalls die dringend benötigten Schuhe schenken? Grösse 38.

Die Kanzlei des Schweizerischen Roten Kreuzes in Bern, Taubenstrasse 8, ist sehr froh, wenn sie die Adressen dieser Hilfesuchenden vermitteln kann und steht für alle Auskünfte gerne zur Verfügung.

Résumé du discours du Dr G. A. Bohny à la soirée familière de l'Assemblée des délégués de l'A. S. S. à Bâle, le 21 juin 1947

Au cours de la soirée familière du samedi, le Dr G. A. Bohny, président de la Croix-Rouge suisse et président d'honneur du Comité d'organisation, a fait un discours très applaudi par toute l'assistance où il a dit en substance ce qui suit: Je suis très heureux d'avoir l'occasion de vous apporter ici le salut de la Croix-Rouge suisse, à vous, sa plus grande institution auxiliaire, à laquelle elle est unie depuis fort longtemps par des liens très étroits. Les deux organisations poursuivent le même but: mettre en pratique l'idéal de la Croix-Rouge fondée par Henri Dunant. La nouvelle convention que vous serez appelés à approuver demain entre la Croix-Rouge suisse

Fortsetzung auf Seite 234