Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes : eine zeitgemässe hygienische Betrachtung [Fortsetzung]

Autor(en): **Fellenberg-Ziegler, A. von**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf**

Band (Jahr): **3 (1893)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038577

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken

Nr. 2. 3. Jahrgang. Februar 1893.

Inhalt: Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes (Forts.) — Die Bakteriologie und die Cholera (Schluß). — Ob Doppel-, resp. kombinirte Mittel oder nicht (Schluß). — Die Suggestion. — Nasengeschwür; Epilepsie; Knochenfraß; Nervöses Asthma; Erstickungsanfall; Herzklopfen; Cholera; Diphtheritis; Magenkatarrh; Halsentzündung; Diarrhöe; Erkältung; Husten; Kopf- und Brustschmerzen.

Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes.

Eine zeitgemäße hygienische Betrachtung von

A. von Fellenberg-Ziegler, Bern.

(Fortsetzung.)

Wenn es auch Menschen gibt, die ohne dadurch Schaden zu leiden, weniger langen Schlaf bedürfen, so ist das eine Ausnahme, die nicht für andere Menschen, ohne ihren eigenen Schaden, maßgebend sein darf.

Nach zu kurzer Nachtruhe und Schlaf ist man dann übernächtig, angegriffen und zu jeder Art geistiger und körperlicher Arbeit und Thätigkeit unaufgelegt und unfähig, besonders wenn man dabei auch noch ungenügend und schlecht genährt ist. Dann muß man, um die herabgestimmte Psyche wieder hinauf zu stimmen, zu beleben, eines hinter die Binde gießen und das tagsüber einige Male wiederholen, um den Stimulus aufrecht zu erhalten.

Auf diese Weise, bei dieser unvernünftigen Lebensweise, drischt man recht eigentlich auf seinen Nervenkräften herum, und müssen diese leiden und am Ende ruinirt werden, muß die Nervenkraft und normale Thätigkeit der Nerven nach und nach erlahmen und damit auch die Körper- und Lebenskraft abnehmen. Man vermindert damit seine Arbeitskraft und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, man vermehrt seine Empfänglichkeit für Ansteckung bei herrschenden Epidemien, und die Neigung zu Erkrankung bei erduldeten Schädlichkeiten aller Art, die man nicht immer vermeiden kann. Sie führt zu vorzeitigem Altern und zu frühem Eintritt des Greisenalters und verkürzt die Lebensdauer.

Warum hat man aber auch, nachdem man fast allgemein den Engländern ꝛc., das verkehrte Leben in die Nacht hinein nachgeäfft hat, ihnen nicht auch den spätern, bei ihnen üblichen Beginn der Tagesarbeit nachgeahmt, die bei ihnen erst um 8—9, ja selbst um 10 Uhr anfängt, wodurch der vor Mitternacht versäumte Schlaf am frühen Morgen nachgeholt werden kann?

Früher, vor 40—50 Jahren, als bei uns noch nicht in die Nacht hinein gelebt und so viel poculirt und gespielt wurde, als noch nicht alle zehn Schritte eine Gelegenheit sich zeigte, bis tief in die Nacht hinein, unter irgend einem Vorwand, hinter dem Schoppen oder dem Schnapsglas zu sitzen, war der An-

fang der Tagesarbeit, wie er fatalerweise jetzt noch besteht, ganz zweckmäßig und in Ordnung. Damals fing alles das, was jetzt um 8 Uhr anfängt, um 7 Uhr spätestens an und hörte auch um so viel früher auf, so daß man, da auch um 10 Uhr Polizeistunde war, viel früher zu Bette gehen und gehörig ausruhen und genug schlafen konnte. Damals herrschte aber auch die Neurasthenie unbestritten nicht in so hohem Grade wie jetzt.

Da nun aber das fast allgemein eingerissene, gesundheitswidrige Nachtleben nicht wohl mehr abgeschafft werden kann und wird, so sollte unbedingt der Anfang der Tagesarbeit in Werkstätten, Comptoirs, Bureaux, Geschäften und Verkaufsläden auch weiter hinausgeschoben werden, so daß sie erst um 8, resp. 9 Uhr beginnen würde, wie in England und anderswo, wo das Nachtleben schon vor bald 100 Jahren angefangen hat!

Dadurch würde dem Nerven zerrüttenden, allgemein eingerissenen Schlafmangel durch Zulage von 1—2 Stunden ruhigen Schlafes am Morgen, einigermaßen abgeholfen werden. Ich sage einigermaßen, weil bekanntlich der Schlaf vor Mitternacht der wohlthätigste, ruhigste und stärkendste Schlaf ist. Aber item, man muß das Mögliche machen, und allen Schädlichkeiten ist, bei unserer vielfach verkünstelten, unnatürlichen und gesundheitsschädlichen, modernen, verkehrten, aber angeblich fortschrittlichen Lebensweise, nicht immer abzuhelfen.

Um so nothwendiger wäre diese ausgiebige Nachtruhe mit ungestörtem Schlaf in unserer fieberhaft raschlebigen Zeit, wo Alles im Galopp und nicht schnell genug gehen kann, wo rasend schnell fahrende Eisenbahnzüge, wo der Telegraph, das Telephon, so rasch wie sie arbeiten, die, an aufgeregten Nerven ohnehin leidenden Menschen noch ungeduldig machen.

Das ganze moderne Leben ist, ohne Rast und Ruhe, auf die Spitze getrieben und dazu angethan, das Gefühls- und Nervenleben aufzuregen und zu steigern und aufs äußerste zu reizen und zuletzt zu ruiniren!

Unsere Gesellschaftszustände sind krank; man überarbeitet sich im Kampf ums Dasein, man lebt (vielfach heimlich) ausschweifend in Wollust und Sinnenlust (daher die erschreckende Zunahme der Unsittlichkeit und der öffentlichen Dirnen und — der Syphilis!) sowie unmäßig in Spirituosen, man spekulirt und spielt leidenschaftlich, man raucht zu frühe und zu viel; in den Menschentreibhäusern, in den Schulen, herrscht Ueberbürdung mit Hausaufgaben und infolge dieser, die meist nur abends absolvirt werden können, da die Schule den Tag über dazu keine Zeit läßt, wird die Nachtruhe der Schüler verkürzt, verkümmert, wodurch schon bei der Jugend, die des Schlafes mehr bedarf, als das reife Alter, der Keim zur Nervenüberreizung, zu der sie zudem leider bereits erblich vielfach disponirt ist, gehegt und gepflegt wird. Ist das eine rationelle Schule?!

Um so nöthiger ist es daher, dem einen wirksamen Dämpfer aufzusetzen und dazu dient einzig und allein genügender ruhiger Nachtschlaf, der die aufgeregten Nerven wieder beruhigt, ernährt, und in ihr Gleichgewicht bringt. Bier, Wein, Schnaps, Kaffee, Thee, mit denen man sich behilft, sind nur Nothbehelfe, sie sind nur nervenbetäubende, betrügende, aber keine eigentlich nervenernährende und stärkende Mittel.

Der Schlaf läßt sich in seiner wohlthätigen Wirkung durch gar nichts anderes ersetzen!

Dagegen läßt sich ungenügende Ernährung mehr oder weniger durch Schlaf ersetzen, wie der sehr richtige französische Spruch sagt:

«Qui dort, dîne», „Wer schläft, speist", denn man weiß, daß während des Schlafes der gesammte Stoffwechsel, der Stoffverbrauch im Körper erheblich vermindert ist, weil die Athmung und der Blutumlauf langsamer, die Körperwärme geringer ist, als im wachen Zustande.

Schlaf ist demnach ein Körper- und besonders ein Nerven-Kraftsparer- und Erhalter ersten Ranges, zu dem man, zum eigenen Besten, die größte Sorge tragen muß, wenn man geistig und körperlich gesund und leistungsfähig bleiben will.

Viele Neurastheniker leiden an mehr oder weniger Schlaflosigkeit und agiren dagegen mit den neumodischen verderblichen Hilfsmitteln: Opium, Morphium, Chloral ꝛc., die nur momentan helfen, bald nicht mehr wirken, also in verstärkter Dasis genommen werden müssen und keinen normalen restaurirenden Schlaf bewirken und zuletzt in ihrer Nachwirkung gerade Schlaflosigkeit erzeugen, das Uebel also nur noch vermehren.

Nun sind aber diese an Schlaflosigkeit leidenden Neurastheniker in den meisten Fällen selbst Schuld daran, indem sie bei ihrem unnatürlichen, die Nerven aufregenden und spannenden in die Nachthineinleben, nebst dem, was darum und daran hängt, das sich bei allen normalen Menschen einstellende Schlafbedürfniß unterdrücken, wodurch die natürliche Schläfrigkeit nach und nach ganz verloren geht. Sie haben das Schlafen verlernt!

Dagegen hilft nur gänzliches Aufgeben der bisherigen gesundheitswidrigen Lebensweise, Enthaltung von allen Spirituosen, allem Aufregenden am Abend, wie z. B. Musik, Spiel und Tanz, Versammlungen, Theater u. drgl. nervenaufregende und ermüdende Vergnügungen; mit einem Wort, eine vernünftige, lebenerhaltende und nervenberuhigende, wenn auch philiströse Lebensweise. Aufenthalt auf dem Lande, eine sogenannte Sommerfrische, kann auch dazu verhelfen, aber nachhaltig nur, wenn man dann daheim nicht wieder ins alte verkehrte Thun und Treiben zurückfällt.

Zudem sollten sich Neurastheniker vorwiegend vegetarianisch ernähren, alle reizenden, erhitzenden, stark gewürzten Speisen, nebst viel Fleisch meiden. Milch, Gemüse, Obst, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, passen für sie am besten, da sie nähren, ohne zu erhitzen und zu reizen, ja sie wirken eher beruhigend und abspannend auf die Nerven. Nervöse dürfen aber auch nicht hungern, sie müssen sich, ohne Uebermaß, gehörig und genügend nähren, denn auch das beinträchtigt das Nervenleben.

(Schluß folgt.)

Die Bakteriologie und die Cholera.

Von Dr. Fewson in Danzig.

(Forts. u. Schluß.)

Hätte man auf die Warnungen der Männer geachtet, die, durch langjährige Erfahrung und eingehendes Studium belehrt die angebliche Ansteckungsgefährlichkeit der Cholera leugneten, so wäre der Menschheit ein Unmaß von Elend erspart geblieben.

Und so begrüßen wir es als ein unsterbliches Verdienst der Professoren von Pettenkofer und Emmerich, daß sie diesen entsetzlichen Wahn durch Nachweis an ihrer eigenen Person gründlich zerstört haben. Die Harmlosigkeit des Kommabazillus als Träger und Verbreiter der Cholera für sich allein muß fortan als erwiesen gelten und damit zugleich die Nutzlosigkeit des ganzen gewaltigen Schutzwehrenapparates dazu.

Wir sind weit entfernt davon die Nothwen-