Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 3

Artikel: Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes : eine

zeitgemässe hygienische Betrachtung [Schluss]

Autor: Fellenberg-Ziegler, A. von

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038581

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: 11.07.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirtung von Mergten, Praftifern und geheilten Granfen

Mr. 3.

3. Jahrgang.

Mär; 1893.

In halt: Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes (Schluß). — Die Suggestion. — Das Geshirn der Frau. — Nasengeschwüre; Gehirnhautentzündung; Leberslecken; Ohrenschmerzen; Berlust der Kopfhaare; Zahnschmerzen; frebsartige Geschwüre; monatliche Regeln; Magenschmerzen, Schwindelanfälle; Schlaganfälle; Lähnung. — Literatur.

Neber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes.

Eine zeitgemäße hygienische Betrachtung von M. von Fellenberg-Biegler, Bern.

(Schluß.)

Gewiß hat der durch Liebig, infolge seiner ganz falschen Ernährungstheorie¹) aufgekommene übertriebene Carnivorismus viel zur Berstreitung und Berschärfung der Neurasthenie beigetragen, da diese, seit seinem Auftreten (in den 40er und 50er Jahren) ganz enorm zusgenommen hat.²)

Gin vernünftiger, objettiv beobachtender und

urtheilender Landarzt, 1) dem ich meine Ueberzeugung betreffend den, dem Rervenleben verderblichen, fast allgemeinen Mangel an genügendem Schlaf, besonders bei den Städtern,
mittheilte, erflärte sich damit ganz einverstanden und hielt auch dafür, daß das mehr zur
Reurasthenie beiträgt, als vieles Andere, dem
man die Schuld beimist.

Auch die auffallende, bedenkliche Zunahme der Fresinnigen, für deren Versorgung die bestehenden Frenanstalten längst nicht mehr genügen, läßt sich unzweifelhaft zum guten Theil dem Schlasmangel und seinem angebelichen Correstiv und Surrogat, dem Alkoholsgenuß, zuschreiben.

Wer unbefangen und objettiv beobachtet, muß dem Allem zustimmen. Warum eifern aber die privilegirten Aerzte, die sich so selbstgefällig und herrschsüchtig als die offiziell bestellten Wächter der Volksgesundheit aufspielen und dem Volk aufdringen, nicht auch gegen

¹⁾ Er schrieb ganz falsch und unwahr dem reichlichen Fleischgenuß die Krafterzeugung im menschlichen Körper zu, während sie den kohlenstoffhaltigen Nahrungsmitteln zu verdanken ist, die durch ihre Berbrennung im Körper die Wärme und dadurch Kraft erzeugen, dahingegen Fleischnahrung nur die verbrauchten Körperbestandtheile ersetzt, an sich aber nur sehr wenig Wärme und dempnach auch wenig eigentliche aktive Kraft erzeugt.

²⁾ So ein berühmter Gelehrter kann enorm viel Unsheil anrichten, wenn er, durch seine Autorität gestützt, selbst die verkehrtesten Lehrsätze aufstellt. Liebig hat eben auch viel Unsinniges und Verkehrtes behauptet, von dem man nun zurücksommt. Glücklicherweise!

^{&#}x27;) Landärzte sind meist unbefangener und vorurtheilsfreier, als Stadtärzte, weil sie viel mit dem ruhig und unbefangen denkenden und meist richtig urtheilenden Landvolke verkehren, und nicht wie die Stadtärzte, besonders die in den Universitätsstädten, unter dem Banne der akademischen Ansichten und Behauptungen stehen.

den schäblichen Mangel an Schlaf, besonders der Städtebewohner? Wahrscheinlich, weil sie selber Bieles mitmachen, was den Nachtschlaf verfürzt und sie nicht gerne gegen ihre eigene böse Angewohnheit auftreten! Sie eifern mit Recht gegen viele andere Schädlichkeiten der modernen Lebensweise. Sie sollten aber auch mit Ernst und Nachdruck gegen den Unsug des allgemeinen Nichtgenugschlasens eifern, mit gutem Beispiel vorangehen, wenn sie wirkslich und in der That die Wächter der Gesundheit des Volkes sein und nicht bloß heißen und scheinen wollen.

Es ist eigentlich unerklärlich, daß so viele Menschen sich schenen für Langs oder Bielsschläfer zu gelten und sich ihres wenig Schlafens rühmen und viel darauf zu gut halten. Dasgegen scheuen sie sich nicht Bielesser (Fresser) und Bieltrinker (Säuser) zu sein, obschon beides an das Laster streist, was vom Bielschlafen nicht behauptet werden kann, und was beides jedenfalls unbestreitbar für die Gesundheit des Leibes und der Seele höch sit schädlich ist, während genug schlafen der Gesundheit zuträgslich ist. Im Schlaf sündigt man nicht.

Es sieht gerade so aus, als ob heutzutag der Schlaf eine Schwäche, ein Fehler, eine Unstugend, etwas Berächtliches wäre, das man möglichst vermeiden und sich daher des Schlafs möglichst enthalten müsse.

Ein Fresser und Säuser ist, wenn er schon sich seiner Leistungsfähigkeit im Vielessen und Vieltrinken rühmt, und dennach als tapfer gelten will, doch jedenfalls ein unsolider, verächtlicher Mensch, während lang und viel, d. h. genug schlafen durchaus nichts verwersliches ist.

Schlaf ist ein Naturbedürfniß und ist daher nicht verächtlich und verwerflich. Lang und viel schlafen darf auch nicht mit Faulheit und Arbeitsschen zusammengeworsen oder verwechselt werden, da Langschläfer oft, ja meist mehr leisten als jene, denn « plenus venter non studet libenter. » Boller Bauch (von Speisen oder Trank, gleichgültig) studirt (arbeitet) nicht gern!

Diese heimliche Furcht, als Langschläfer (Schlafmut) zu gelten und bespöttelt zu werben, mag auch bei Vielen ein Grund sein, warum sie sich nicht schenen, sich zu ihrem großen Schaden den, für ihre Konstitution und ihre Körperfräfte nöthigen Schlaf zu verfürzen und zu entziehen. Wenig schlafen ist feine Tugend, kein Verdienst, wohl aber in Speise und Trank mäßig leben!

Schreiber dieses war von jeher ein gerne lang und viel Schläfer, man fann ihm aber nicht vorwersen, daß er dadurch verdummt und leistungsunfähig geworden sei! 1)

Ich schließe mit dem eminent wahren Weisheitsspruch, den Scheffel (im "Trompeter") seinem föstlichen Kater Hidigeigei in den Mund legt:

> Menschenthun ist ein Berkehrtes, Menschenthun ist Ach und Krach; Im Bewußtsein seines Werthes Sitzt der Kater auf dem Dach!

¹⁾ Es regt die Sinne auf und reizt auch die Wollust sehr auf, was man dem ruhigen, die Nerven besänftigenden Schlaf nicht vorwerfen kann, und hat viel Unsheil im Gefolge, wie männiglich und weibiglich bestens wissen kann und soll!

^{&#}x27;) Wer sich über den Werth des Schlafes und seine physiologische Bedeutung für den Mensichen genauer und gründlicher unterrichten will, dem tönnen wir folgende Schrift angeben: "Wie erhält man einen gesunden Schlaf? Gesunden und Kranken gleichermassen gewidnet von einem erfahrenen Haus- und Familienarzt." Leipzig 1892. Pfau. 81 S. 80. Preis Fr. 1,10.

Wir fönnen diese treffliche und interessante, belehrende Schrift allen denen, die, aus welchen Ursachen es auch sei, an chronischer Schlaflosigkeit leiden, auf's beste zum lesen und beherzigen empfehlen.