Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 2

Artikel: Die Hygiene des Schlafes [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Kröner, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037955

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: 02.07.2025

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

dem Bette liegend, oder auf dem Sopha ihres Salons, in steter körperlicher und geistiger Apathie.

Das sogenannte kritische Alter ist schließlich eine der Lebensepochen, während welcher die armen Frauen am meisten an Nervenstörungen jeder Art zu leiden haben. Es ist ja leicht verständlich daß das Aufhören und Ausbleiben der wichtigsten weiblichen Organfunktionen nur selten stattfinden kann, ohne die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Frau außer Gleichgewicht zu bringen. Je nervöser die Frau von Haus aus angelegt ist, desto mehr wird sie der Neurose verfallen; ein körperlich und seelisch normal angelegtes und vollständig gesundes Weib kann aber auch das kritische Alter ohne besondere Beschwerden überstehen.

Viele Frauen werden ungewöhnlich fett; Nierenleiden stellen sich bei ihnen oft ein; Kopfschmerzen, die leidige Migräne, werden zur regelmäßig wiederkehrenden Qual; ein Gefühl von allgemeinem bestimmten und unerklärlichen Unbehagen stellt sich allmählich ein und bringt einen nervösen Zustand von fortwährender Erregbarkeit und Gereiztheit hervor. Mit Schrecken und Scham sehen viele Frauen ihre Schönheit dahinwelken und die Macht ihrer Reize verlieren, sie werden das Opfer tödtlicher Schwermut und bekommen die Empfindung einer Seelen- und Geistesleere welche von den modernen Romanschriftstellern so genau beschrieben wird.

Worin liegt aber, bei diesem nervösen Leiden, die größte Gefahr für die Existenz der Mädchen, Jungfrauen und Frauen? Sie liegt in dem nicht zu beruhigenden und nicht zu bezwingenden Verlangen den Plagen ihrer Leiden in kürzester Zeit ein Ende zu machen. Um zu diesem Zweck zu kommen, suchen sie eiligst ärztliche und auch nicht ärztliche Ratschläge einzuholen, oft wohl von solchen die am wenigsten dazu befähigt oder berufen sind; sie unternehmen Kuren, die ihren Zustand nur verschlimmern können anstatt ihn zu bessern; sie zaudern nicht auch die gefährlichsten Mittel zu nehmen, wenn sie glauben dadurch ihre Nerven zu beruhigen und zum Stillschweigen zu bringen.

Neben den heutzutage so zahlreichen und stets zunehmenden neuropathischen Familien, sehen wir eine ganze Kolonie von Aetheromanen und Morphinomanen bestehen. Das Aether und das Morphium sind leider, mit andern schädlichen sogen. Nervenmitteln vereint, die schlimmsten und mächtigsten Feinde des menschlichen Organismus. Sie greifen das zarte weibliche Wesen in den intimsten und wichtigsten Organen seines Lebens an und zerstören dasselbe.

Die Hygiene des Schlafes.

Von Dr. E. Kröner.

(Fortsetzung und Schluß)

3. Sollen wir nun dem Körper keine Gifte oder Belastungsstoffe vor dem Schlaf zuführen, so haben wir weiterhin darauf bedacht zu sein, die in uns vorhandenen Giftstoffe — Ermüdungsstoffe — möglichst rasch aus dem Körper zu entfernen. Und damit kommen wir auf zwei Punkte, die unserem verewigten G. Jaeger immer besonders am Herzen lagen: das wollene Bett und das offene Fenster. Unsere Leser wissen ja, warum das wollene Bett unvergleichlich gesünder ist als das leinene — es hält die ausgedünsteten Selbstgifte des Körpers nicht fest, sondern gibt sie sofort an die Außenluft ab. Beweis: der tadellose Geruch eines „wollenen" Schlafzimmers bei Tag gegenüber dem „leinenen," dem man eben auch bei größter Sauberkeit das Schlafzimmer auch

nach ausgiebiger Lüftung anriecht. Nebenher möchte ich noch auf den Nutzen des wollenen Kopfkissens hinweisen: seine etwas größere Härte (an die man sich erst gewöhnen muß) läßt den Kopf nicht einsinken, so daß der Schläfer stets frei atmet und nicht stets wieder die verbrauchte Atemluft hochzieht; und seine Form, die gerade zwischen Kopf und Schultern hineinpaßt (beim Daunenkissen sinkt der Kopf nach unten in eine unnatürliche Haltung), begünstigt die notwendige vollkommene Muskelentspannung und den regelmäßigen Blutumlauf. Und die wollene — am besten kamelwollene — Decke ist, wie jeder mir bestätigen wird, der sie kennt, an Annehmlichkeit und, wie ich versicheren kann, an hygienischer Wirkung jeder anderen weit überlegen.

Und wer gut schlafen will, wird das offene Fenster, wenn er es einmal erprobt hat, nie wieder missen wollen; und zwar sollte es Sommer und Winter geöffnet sein, ja gerade im Winter wirkt die frische kalte Luft besonders beruhigend. Bedingung ist freilich, daß von draußen auch eine gesunde Luft hereinkommt. Feuchtkalter Nebel oder Ruß und Staub verderben die Schlafzimmerluft und schaffen die Neigung zu Katarrhen, die bei reiner Luft nicht zu befürchten sind. Wer zunächst Angst vor dem offenen Fenster hat, öffne es fürs erste nicht im Schlafzimmer selbst, sondern im Nebenzimmer, oder lasse sich im oberen Flügel eine Ventilation anbringen. Bald wird er sich auch bei vollständig geöffnetem Fenster behaglich fühlen.

Noch einige Punkte wären hier zu besprechen: Einmal: Welche Lage ist für den Schlaf die gesündeste? Man wird geneigt sein zu sagen, daß man das dem Geschmack jedes einzelnen überlassen kann. Und doch ist es nicht gleichgültig, wie man im Schlafe liegt. Vor allem halte ich es für einen großen Unfug, mit dem Oberkörper hoch zu liegen. Die sogenannten Keilkissen gehören aus jedem Bett entfernt. Ein Körper, der halb-sitzt, besitzt nicht die vollkommene Muskelentspannung, die den festen Schlaf begünstigt und ein gründliches Ausruhen ermöglicht. Die Keilkissen sind auch nur verträglich mit einer Anzahl von dicken Federkissen, die zur Not die falsche Lage wieder ausgleichen. Aber möglich ist bei erhöhtem Oberkörper eigentlich nur die Rückenlage. Und diese ist nach meiner Ansicht nicht die günstigste zum Schlafen. Im Schlaf sinkt leicht der Unterkiefer nach unten; der Schläfer atmet statt durch die Nase durch den Mund; er schnarcht; der Mund trocknet aus und der Schlaf ist gestört, ganz abgesehen davon, daß Mundatmung das Entstehen von Katarrhen begünstigt.

Für gesundheitlich richtiger halte ich die Seitenlage, die allerdings nur dann einwandfrei möglich ist, wenn der Mensch horizontal liegt und auf einem Kissen schläft, das in dieser Lage gerade den Raum zwischen Kopf und Schulter ausfüllt (G. Jaeger hat früher statt des viereckigen Kissens eine runde Rolle angegeben, die ebenfalls sehr angenehm ist).

Ob rechte oder linke Seitenlage, ist in der Regel einerlei, nur ist zu bemerken, daß Nervöse und Herzleidende nicht gern links liegen, weil sie die Bewegung des Herzens fühlen und dadurch gestört werden. Aber davon, daß linke Seitenlage ungesund wäre, wie viele meinen, kann keine Rede sein. Im Gegenteil ist es nur zu empfehlen, wenn der Mensch nicht der Sklave einer einzigen Lage ist, denn wie oft kommt es vor, daß er infolge eines Leidens (Rheumatismus, Ischias, Furunkel u. dgl.), eben seine gewohnte Lage nicht innehalten kann.

Die Bauchlage ist im allgemeinen nicht zu empfehlen. Entweder steckt man den Kopf ins Kissen und atmet verdorbene Luft ein, oder

man muß seine Glieder künstlich verdrehen. Ich empfehle die Bauchlage nur in einem Fall, nämlich bei Hämorrhoiden, wobei ich bezwecke, daß das Blut von dem jetzt erhöhten Punkt leichter abfließen kann.

Viele schwören auf Wasseranwendungen bei mangelhaftem Schlaf, und zweifellos tun sie in vielen Fällen gut. Man mache sie aber richtig. Es ist verkehrt, den Körper mit eiskaltem Wasser abzuwaschen und dann wieder mit einem rauhen Tuche warm zu reiben. Das macht nur munter und vertreibt den Schlaf. Viel besseren Erfolg hat man von einer leichten Abwaschung mit stubenwarmem Wasser, wonach man sich nur leicht oder gar nicht abgetrocknet ins Bett legt. Etwas Wassertreten oder ein kühles Sitzbad vor dem Schlafengehen tut meistens recht gut. Der Sinn aller dieser Wasseranwendungen vor dem Schlafengehen ist die Beförderung des Blutes von den inneren Teilen (insonderheit dem Gehirn) nach außen, nach der Haut, wodurch neben der Entlastung des Hirns auch noch die bessere Entgiftung des Körpers bewirkt wird.

Vorzüglich beruhigend (und entgiftend) wirkt auch das Luftbad am Abend, das niemals schaden kann. Ich empfehle es, auch seiner Annehmlichkeit halber, aufs wärmste.

Daß wir zu den künstlichen Schlaf- (Betäubungs-)mitteln nicht raten, versteht sich von selbst. Bei bestimmten, nicht zu zahlreichen Krankheitszuständen sind sie nicht ganz zu entbehren, wenn man sich sagen muß, daß andauernd schlechte Nächte den Körper mehr herunterbringen würden, als der gelegentliche Gebrauch eines Schlafmittels schadet; aber auch hier ist vor der Angewöhnung angelegentlich zu warnen. Menschen die nur als nervös zu bezeichnen sind, sollten keine Schlafmittel nehmen, und man findet auch oft genug, daß sie von selbst darauf verzichten, weil sie immer stärkere Dosen brauchen und dann unangenehme Nebenwirkungen verspüren.

Zum Schluß noch eine Mahnung: Der Mensch erziehe sich selbst zum Schlaf. Er übe seinen Willen in einer bestimmten Richtung ein. Ein großer Teil der Schlaflosen klagt darüber, daß es ihm nicht gelingt, von den entweder lebhaften oder unangenehmen Gedanken des Tages loszukommen. Und da die Schlaflosigkeit kein besonders angenehmer Zustand ist, ärgert sich der Betroffene darüber und wird dadurch nur noch aufgeregter. Auch spricht bei dem Neurastheniker, dem Nervensiechling, gewöhnlich die Angst mit, daß er am Morgen nicht ausgeruht sei. (Obgleich der Mensch für längere Zeit mit sehr wenig Schlaf auskommen und sich auch nach einer ziemlich schlaflosen Nacht recht munter fühlen kann).

Dem gegenüber ist es von großem Wert, seinen Gedanken in schlaflosen Nächten eine andere Richtung zu geben. Man strenge sich an, nicht immer den Unlustgefühlen nachzuhängen. Jeder hat so viel Frohes in seinem Leben gehabt, daß er es auch einmal zu schlaflosen Stunden aus der Tiefe seines Erinnerns herauskramen kann. Es gelingt vielleicht nicht das erste Mal, aber bei wiederholten ernsthaften Versuchen sicher. Und bei frohen Gedanken verfliegen die wachen Stunden doppelt so rasch als beim trüben Grübeln. Daß diese Bändigung der Gedanken Energie erfordert, ist richtig, aber das Ich muß Herr über seine Teile sein, nicht umgekehrt. Und so fällt schließlich das Problem des Schlafenwollens und Schlafenkönnens zusammen mit der Frage der Selbstbeherrschung und Selbsterziehung. Es ist nicht nur eine hygienische, sondern auch eine sittliche Frage.