Moment Mal

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile**

Band (Jahr): **33 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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.

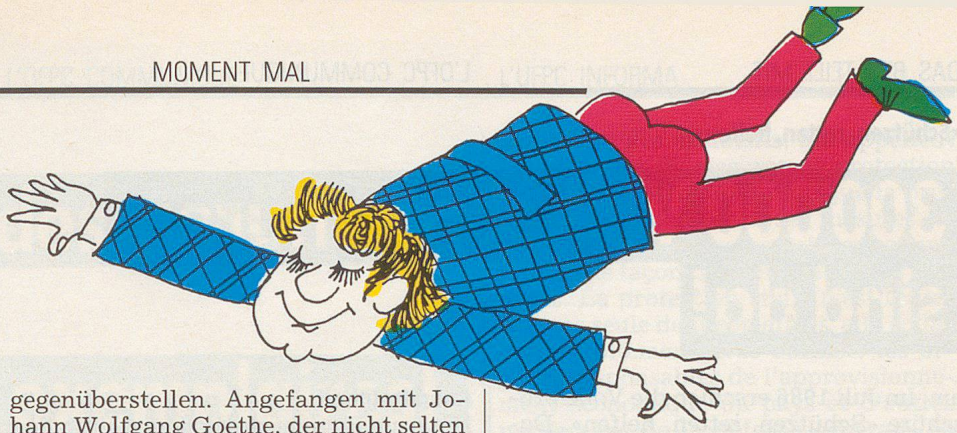
Haftungsausschluss

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

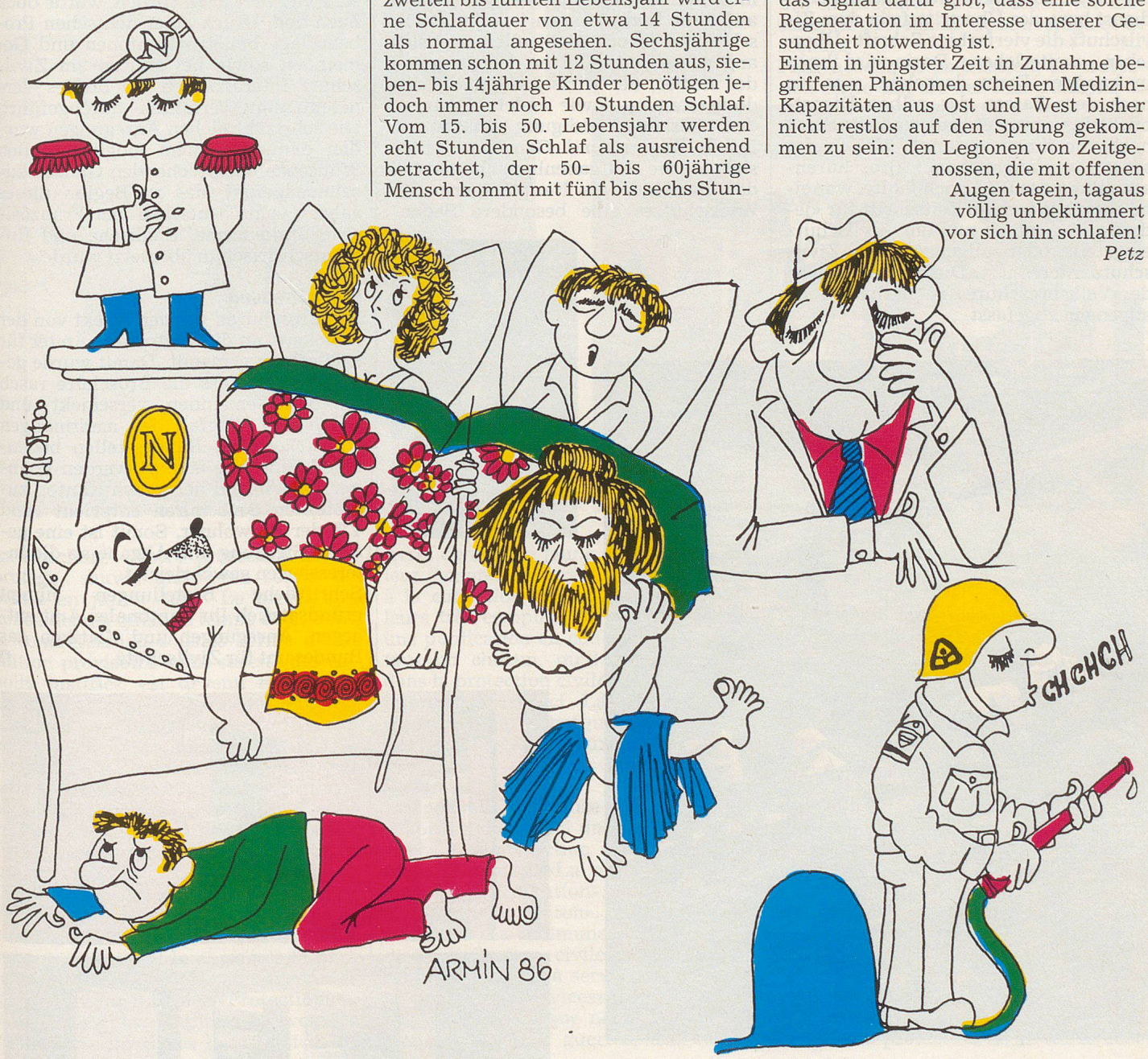
Schlafnormen



Feldherr Napoleon soll dereinst folgenden Satz geprägt haben: «Fünf Stunden Schlaf für einen reifen Mann, sechs Stunden für einen Jüngling, sieben Stunden für eine Frau – und acht Stunden für einen Dummkopf!» (Für den Schreibenden gälte demnach die letztgenannte Qualifikation...) In der Tat kam Napoleon mit drei bis sieben Stunden Nachtschlaf aus, besass dafür aber die hochzuschätzende Fähigkeit, zwischen zwei Audienzen schnell ein «Fünfminuten-Nickerchen» einzuschieben. Weitere berühmte Kurzschläfer waren Alexander von Humboldt, Friedrich der Grosse, Helmuth von Moltke, Rudolf Virchow und Thomas Alvar Edison. Ihnen lässt sich indes eine Reihe bekannter Langschläfer gegenüberstellen. Angefangen mit Johann Wolfgang Goethe, der nicht selten 24 Stunden hintereinander schlief, und aufhörend mit Otto von Bismarck, der sich nur höchst ungern von seinem Bett trennte. Ein sympathischer Ahne...

Mediziner sagen, dass das Schlafbedürfnis des Menschen von seiner allgemeinen Konstitution, von der Tagesarbeit und von einer gewissen Veranlagung abhänge. Ob wir jedoch gut geschlafen haben, das hat weniger mit der Länge des Schlafes als vielmehr mit seiner Tiefe zu tun. Bei Kindern vom zweiten bis fünften Lebensjahr wird eine Schlafdauer von etwa 14 Stunden als normal angesehen. Sechsjährige kommen schon mit 12 Stunden aus, sieben- bis 14jährige Kinder benötigen jedoch immer noch 10 Stunden Schlaf. Vom 15. bis 50. Lebensjahr werden acht Stunden Schlaf als ausreichend betrachtet, der 50- bis 60jährige Mensch kommt mit fünf bis sechs Stunden Schlaf aus, während noch älteren Personen drei bis vier Stunden genügen.

Gehungert haben Menschen schon bis zu zweieinhalb Monaten, der längste experimentell nachgewiesene Schlafverzicht eines amerikanischen Studenten betrug indessen nur 121 Stunden. Während des Schlafens wird der «Akkumulator des Lebens» mit frischen Energien aufgeladen. Die Natur selbst ist es, die durch das Schlafbedürfnis das Signal dafür gibt, dass eine solche Regeneration im Interesse unserer Gesundheit notwendig ist.

Einem in jüngster Zeit in Zunahme begriffenen Phänomen scheinen Medizin-Kapazitäten aus Ost und West bisher nicht restlos auf den Sprung gekommen zu sein: den Legionen von Zeitgenossen, die mit offenen Augen tagein, tagaus völlig unbekümmert vor sich hin schlafen!

Petz