

Schlafe vor Mitternacht!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **44 (1936)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973297>

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.

Schlaf vor Mitternacht!

kr. Sehr interessante Experimente, die wieder einmal beweisen, wie stark der heutige Mensch im Grunde genommen gegen die natürliche Lebensweise lebt, wurden von dem Heidelberger Professor Stöckmann unternommen. Der Gelehrte wollte die alte Volksweisheit, dass der Schlaf vor Mitternacht der beste sei, einmal an Hand praktischer Beispiele erproben. An mehreren Menschen, die besonders an Schlaflosigkeit litten, probierte er seine Experimente dahingehend aus, dass er ihr Alltagsleben von Grund auf änderte. Dabei kam er zu dem überraschenden Resultat, dass bei Erwachsenen um 7 Uhr abends die beste Schlafenszeit ist, die etwa bis halb 12 Uhr nachts andauert. Diese viereinhalb Stunden Schlaf sind, so glaubt Professor Stöckmann anhand der Experimente feststellen zu können, so ausgiebig und kräftigend, dass dieser Schlaf vor Mitternacht vollkommen ausreicht; dass die Menschen, mit denen er das Experiment unternommen hatte, von Mitternacht an vollkommen frisch und arbeitsfähig waren, ja, sogar den ganzen nächsten Tag über bis zum Spätnachmittag keinerlei Ermüdungserscheinungen zeigten. Nervenleidende, insbesondere auch solche Personen, die ein nervöses Magen- und Herzleiden hatten, wurden durch

diese neue Lebensweise von ihren Beschwerden befreit. Stöckmann hat diese Experimente bei den gleichen Personen mehrmals unternommen und ist dabei immer zum gleichen Resultat gekommen. Auf Grund seiner Feststellungen ist er sogar der Meinung, dass dieser viereinhalbstündige Schlaf für jeden Menschen ausreiche und dass er im Grunde genommen von Mitternacht an wieder an seine Arbeit gehen könne. Professor Stöckmann kann sich zwar die Ursachen dieses stärkenden Schlafes nicht genau erklären, meint aber, dass sie auf die Wirkung der Sonnenstrahlen stark nachwirken würden, wenn sich der Mensch unmittelbar nach Sonnenuntergang dem Schlaf hingabe. Die grosse Frage ist aber die: wie soll der moderne Mensch an diese Lebensweise gewöhnt werden, es sei denn, man benützt die Zeit, die man sonst zwischen 7 und 12 Uhr mit Musse und zur Zerstreuung ausgefüllt hat, zum Schlafen, beginnt um Mitternacht mit der Arbeit und pflegt den grössten Teil des Tages zur Ruhe. Da aber erfahrungsgemäss ein Teil der Menschen immer arbeiten muss, wenn der andere ruht oder sich zerstreut, so wird man leider die neue Lebensweise des Professors Stöckmann nicht in die Tat umsetzen können.

Lutte contre les accidents de la route.

Le piéton sur routes de campagne.

La circulation sur les routes de campagne est souvent plus dangereuse qu'en ville, à cause de la vitesse des véhicules. Le piéton doit redoubler de prudence et

compter avant tout sur lui seul pour sauvegarder sa vie.

Sur les routes ayant un trottoir, il va de soi que le piéton suivra le trottoir.