

Die Macht des Schlafes : Nachtrag

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

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1038584>

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.

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken

Nr. 4.

3. Jahrgang.

April 1893.

Inhalt: — Die Macht des Schlafes. — Das Gehirn der Frau (Fortsetzung und Schluß.) — Die Suggestion. — Aus dem Tagebuch eines Säuglings. — Korrespondenz: Hautkrankheiten; Flechten; Fettsucht; Magenleiden; Nischias; Knochengeschwulst; Knochenhautentzündung; Geschwulst im Unterleibe; Augenleiden; Zahnschmerzen. — Nachahmungen.

Die Macht des Schlafes.

Von A. v. Fellenberg-Ziegler.

Nachtrag.

Unter dieser Ueberschrift (La Puissance du Sommeil) enthält der *Voleur illustré* Nr. 1836 vom 8. September 1892 eine Mittheilung über den 83jährigen allbekannten englischen Minister Gladstone, die wir uns nicht versagen können, unsern Lesern in Uebersetzung zur Kenntniß zu bringen, indem sie unsere Betrachtungen in unserem Aufsatz über den Schlaf in Nr. 2 u. 3 dieser Zeitschrift vollaus bestätigen und bekräftigen.

Es heißt dort:

„Gladstone verdankt einer merkwürdigen Anlage und Fähigkeit für den Schlaf seine ungeschwächte, körperliche und geistige Lebenskraft und Frische. Napoleon I. konnte schlafen wann er wollte, selbst während einer Schlacht!“

„Gladstone hätte jedenfalls geringeres Verdienst, im Hause der Gemeinen (Unterhaus) zu schlafen, besonders während der Reden seiner Anhänger, aber er besitzt die nämliche Eigenschaft, wie sein berühmtes Muster in der Schlaffähigkeit. Er braucht sich nur in einen Lehnstuhl niederzulassen, den Kopf in ein Schnupftuch zu

hüllen und die Augen zu schließen, um sofort in tiefen Schlaf zu fallen. Doch macht er nicht häufig Gebrauch von diesem Talent. Er zieht es vor, von Mitternacht bis 7 Uhr Morgens ruhig zu schlafen“ (also wenigstens 7 Stunden Bettruhe).

„Dieser große Mann, der Vielen in England schlaflose Nächte verursacht, betrachtet den Schlaf als das vorzüglichste und unübertrefflichste Wiederherstellungsmittel der angegriffenen Körper- und Geisteskräfte. Und sobald er sich unwohl fühlt, legt er sich in's Bett und erwartet ruhig und geduldig seine Wiederherstellung, wobei er so wenig wie möglich Mittel einnimmt.“
Merkt's!

Man sieht also, daß unsere Behauptung im Artikel Schlafmangel durch Gladstone vollaus als richtig und begründet bewiesen wird, der noch so frisch an Geist und Körper ist, wie ein Mann im besten Alter und seinem politischen Gegner Salisbury die Stange zu halten weiß und ihn voriges Jahr sogar aus dem Sattel geworfen hat.

Auch der über 90 Jahre alt gewordene, berühmte Generalfeldmarschall Moltke berichtete, daß er sich stets genug Schlaf gönnt habe. Viele andere, alt gewordene und gesund gebliebene Männer, genossen, nach eingezogenen Er-

kundigungen, stets, wo möglich genügenden Schlaf. *Exempla docent!*

Gewiß, der zur Mode gewordene und fast allgemein herrschende Mangel an genügendem Schlaf verkürzt die Lebensdauer und macht die Leute alt vor der Zeit, denn das wache Leben zehrt, nicht das schlafende Leben. Ungenügender Schlaf ist entschieden körperverzehrender und geistererschöpfender, als ungenügende, mangelhafte Ernährung, weil er durch die verderblichen Alkohola, Bier mit inbegriffen, aus Unwissenheit forrigirt, ergänzt und vermeintlich ersetzt wird. Woran aber viele Aerzte mit ihrem, den Kranken verordneten Cognac, mit Schuld tragen und Ursache sind, daß selbst so viele Frauen Trinkerinnen geworden sind.

Wer Ohren hat zu hören, der höre! und lasse sich zu seinem Besten belehren.

Nachschrift. Als Corollarium zu Obigem lassen wir einen Bericht über des Papstes Lebensweise folgen:

Leon XIII. hat eine wunderbare Lebenskraft, der Körper ist alt, aber die Gesundheit ist vortrefflich und der Geist frisch, wie der eines Jünglings.

Seine Familie gehört zu den langlebigen; mit Ausnahme seines vor zwei Jahren 82-jährig verstorbenen Bruders, des Kardinals, haben alle Verwandten des Papstes die Neunzig überschritten, Leo's relative Frische und Gesundheit bringt sein Arzt mit seiner außerordentlich mäßigen Lebensweise in Verbindung. Um 6 Uhr erhebt sich der Papst von seinem einfachen Lager, liest um 7 Uhr die Messe, wohnt dann der Dankmesse bei, nimmt zwischen 8 und 9 Uhr Milchcaffee, sowie Eier mit Butter und empfängt alsdann in Audienz. Um 2 Uhr pflegt der Papst sein Mittagmahl zu nehmen, das aus etwas Minestra und qualche cosuccia (irgend einer Kleinigkeit) besteht. Fleisch genießt er sehr wenig.

Darauf unternimmt er seine Spazierfahrt im Garten. Abends wohnt er dem Rosenkranz bei, ißt um 10 Uhr eine Suppe und geht um 11 Uhr zu Bett. Der Schlaf des Papstes ist regelmäßig vortrefflich.

Wie aus diesem Bericht ersichtlich ist, verdankt der Papst seine Langlebigkeit, wie Gladstone und Moltke, eben seiner Mäßigkeit und Diät im Essen, nicht zum Wenigsten seinem genügendem Schlaf.

Bekanntlich bedarf der Mensch in höherem Alter des Schlafs weniger als das jugendliche und das Mannesalter. Und da jene sich sieben Stunden ruhigen Schlaf, resp. Bettruhe gönnen, so sind, wie in unserm Artikel Schlafmangel angegeben wurde, acht Stunden Schlaf für jüngere, nicht zu viel. Unbestritten schlafen die wenigsten Menschen genug und verkürzen sich dadurch nebst andern, in unserm Artikel angegebenen Schädlichkeiten leichtsinnig das Leben und schaden zudem ihrer Gesundheit.

Das Gehirn der Frau.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wenn man das Gewicht des Gehirns mit dem des ganzen Körpers vergleicht, so haben manche Thiere, und darunter der Kanarienvogel, der doch gewiß keine große Intelligenz besitzt, verhältnißmäßig schwerere Gehirne als der Mensch.

Auch bei den Menschen selbst ist ja das Gewicht sehr verschieden, es variiert zwischen 1000 bis 1800 Gramm und geht sogar darüber hinaus. Landouzy hat folgenden Fall beobachtet: Ein Kind von 10 Jahren hatte ein Gehirn, dessen Gewicht um 290 Gramm dasjenige des Gehirns eines Erwachsenen, und um 600 Gr. das mittlere Hirn-Gewicht eines Knaben gleichen Alters überschritt, besaß aber nur eine