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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 11

Artikel: Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037905

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: 03.07.2025

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

B. giebt dann eine Reihe von Lehren und Vorschriften, um diesen Uebelständen zu begegnen und schließt mit den Worten:

„Also Reinlichkeit, das A und Z aller Hygiene und Kultur!"

Wie sagt doch Lotze? „Der Trieb der Reinlichkeit bezeichnet überall den Anfang der Kultur; unerträglich wird der Schmutz nur den Kulturvölkern"! Und Liebig: „Der Seifenverbrauch ist ein Maß der Kultur des Volkes".

Wehe uns, wenn sie Recht haben! Denn uns ist im allgemeinen der Schmutz noch keineswegs unerträglich; im Gegenteil, mit dem ironischen „dem Reinen ist alles rein" trösten wir uns über eigene und fremde Unreinlichkeit hinweg. Und so fehlt uns auch noch das Fundament jeder gesunden privaten Hygiene. Gesundheitspflege, dein Name ist Seife — könnte man variieren. Mehr Seife, zumal an die Hände, und die Menge der ansteckenden Krankheiten wird sich rapide mindern.

(Monatsschrift für hygienische Aufklärung und Reform.)

Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Man begibt sich „zur Ruhe", aber nicht zur Unruhe. Tritt letztere ein, ist der ganze Zweck verfehlt: ruhelos wälzt man sich bald auf die rechte Seite, bald auf die linke, und verfällt erst gegen Morgen in einen Halbschlummer, um dann matt und zerschlagen aufzuwachen. Geschieht dies öfter, wochen- und monatelang, so kommt der Mensch geistig und körperlich unfehlbar herunter, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zehren sich auf, da sie nicht neu ersetzt werden. Denn durch die Tätigkeit am Tage werden die Spannkräfte in Muskeln und Nerven abgenutzt, was sehr bald zur Unbrauchbarkeit des Organismus führen müßte, wenn nicht im Schlafe eine Ergänzung, eine Neubildung der verbrauchten Kräfte stattfände. Daher wirkt unruhiger Schlaf nervenzerrüttend, muskelzermürbend, lebenverkürzend; er raubt die Gesundheit und mordet die Lebenskraft.

Innere Leiden können daran schuld sein. Meist aber ist es ein Warnungssignal der Natur, daß in der Lebensweise etwas nicht richtig ist. Deshalb prüfe man sich ernstlich und ohne jeden Selbstbetrug.

War das Schlafzimmer stets ausreichend gelüftet? Denn wer acht Stunden hindurch immer wieder seinen eigenen Lungenschmutz und den seiner Schlafgenossen einatmet, kann keinen ruhigen Schlaf haben.

War die Abendmahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet? So lange brauchen die meisten Speisen zum Verdautwerden. Und ein energisch verdauernder Magen ist ein arbeitender Magen, der Herz und Säftestrom in gewaltiger Tätigkeit hält, den ganzen Organismus ständig beunruhigt. Magenschwache Personen dürfen abends überhaupt nur leicht verdauliche Speisen genießen, müssen auch Tee und Kaffee vollständig meiden. „Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen." Letzterer hat eben zu wenig körperliche Tätigkeit. Diese allein verschafft körperliche Ermüdung und dadurch ruhigen Schlaf. „Der Schlaf des Arbeiters ist süß, mag er viel oder wenig essen", sagt der weise Salomo. Wie fest und gut schläft man nach einem tüchtigen Marsch oder nach Vornahme von Gartenarbeiten.

Anders verhält es sich mit geistiger Arbeit, namentlich spät abends. Bei Denkarbeit muß das Gehirn fortwährend reichlich ernährt werden,

es fließt viel Blut ins Gehirn (heißer Kopf). Dies hat Professor Anderson mit der Wage nachgewiesen. Wenn jemand auf ein Brett, das als Wage auf einer sehr scharfen Kante ganz leicht beweglich ist, so gelegt und balanziert wird, daß die Wage im Gleichgewicht ist, so sinkt das Fußende, wenn die Beinmuskeln angespannt werden, das Kopfende aber, wenn er sich an einem schwierigen Rechenexempel abmüht. Ist das Gehirn mit Blut strotzend gefüllt, dann kann kein Schlaf eintreten. Wer versucht, erst im Bett die Blutleere des Gehirns, die Beruhigung des Geistes abzuwarten, vergeudet die nächsten für den Schlaf bestimmten Stunden durch unruhiges Umherwälzen. Also abends rechtzeitig mit der Arbeit abbrechen; nachher nur leichte Lektüre oder Unterhaltung.

Aber nicht im Bett die Lektüre fortsetzen. Das ist eine verhängnisvolle Unsitte. Die Lampe, namentlich wenn sie blakt (schwelt), entwickelt fortwährend giftige Gase im Schlafzimmer. Wie oft sind dadurch Erstickungsfälle vorgekommen; ebenso Verbrennungen durch Umwerfen der Lampe im Schlaf. Auch beim Aufwachen in der Nacht soll man kein Licht anzünden, schon weil es zu sehr ermuntert.

Die häufige Ursache für die gräßliche nächtliche Unruhe bilden Aerger, Gemütserregungen, Berufssorgen. Und zwar besonders die kleinen immer wiederkehrenden Nadelstiche des Lebens, all die täglichen Widerwärtigkeiten, die chronisch vergiftenden Sorgen. Sie verscheuchen wie eine lästige Mückenschar den Schlaf. Dagegen hilft zunächst eine gute Dosis „holden Leichtsinns" (Goethe). Man muß die Aufmerksamkeit ablenken, abstumpfen, so daß die Schläfrigkeit sie überwiegt. Man deklamiere z. B. im Geiste ein Schulgedicht, das man ohne Besinnen fehlerlos auswendig kann, das gar keine Gedankenarbeit erfordert, ohne Pause immer wieder von vorn. Dies wirkt schließlich so langweilig und monoton, wirkt so ermüdend und hypnotisierend, daß man allmählich einschläft. Dauert es die ersten Male auch etwas länger: Uebung macht den Meister und Ausdauer führt zum Ziel.

Manche Personen werden auch durch Hungergefühl unangenehm im Schlafe gestört. Der Magen knurrt und murrt und schreit nach Speise. Sie essen vielleicht um 7 Uhr zu Abend, gehen aber erst nach 11 Uhr ins Bett. Das ist eine zu lange Fastenperiode. Bleibt man lange auf, so genieße man später noch etwas Obst oder Zwieback und feineres Gebäck, von dem man sich einiges noch auf den Nachttisch legen kann.

Sitzende Lebensweise erzeugt oft eine der hartnäckigsten Ursachen des Nichteinschlafenkönnens: kalte Füße. Wer daran leidet, erwärme die Füße stets vor dem Schlafengehen durch ein heißes Fußbad oder Reiben mit wollenen Strümpfen. Nötigenfalls benutze man im Bett eine Wärmflasche (auch irdene Kruke oder umwickelten heißen Ziegelstein), hülle die Füße in ein wollenes Tuch und stopfe an das Fußende des Bettes eine Decke (Kleidungsstück).

Bei empfindsamen Personen spielt auch die Lage im Bett eine bedeutsame Rolle. Die Lagerung auf der rechten Körperseite ist am empfehlenswertesten, weil dabei das Herz (links) frei arbeiten kann und der Magen nicht durch die Leber gedrückt wird. Bei Rückenlage werden leicht ängstigende Träume hervorgerufen, da die Eingeweide auf die großen, vor der Wirbelsäule liegenden Blutgefäße drücken, auch erzeugt der hintenüber gebeugte Kopf Schnarchen. Die Hände lege man nie auf die Magengegend, weder unter noch über der Bettdecke, weil dadurch unruhiger Schlaf, sogar Alpdrücken, entstehen kann.

Manche, namentlich korpulente Personen, liegen von abends vielleicht ½10 Uhr bis morgens ½8 Uhr im Bett, halten gar noch

Mittagsruhe und wundern sich dann, wenn sie abends nicht einschlafen können und nachts sich unruhig hin- und herwerfen. 10—11 Stunden sind für gesunde Erwachsene entschieden zu viel; 8 Stunden genügen vollkommen. Besteht keine Ueberanstrengung, sondern normale Ermüdung, dann wird in dieser Zeit das Schlafbedürfnis vollauf befriedigt. „Was darüber, ist vom Uebel."

Die Naturen sind verschieden und die Gewohnheiten auch. Meist tragen die letzteren, wie wir eben gesehen, die Schuld an dem unruhigen Herumwälzen im Bett, dem am andern Morgen ein gräßliches Gefühl von öder Leere mit Schlaffheit und Zerschlagenheit folgt. Wer zu diesen Gepeinigten gehört, ändere daher seine Lebensweise im obigen hygienischen Sinne. Dann wird ihm ein ruhiger, erquickender Schlaf zuteil werden und ein frohes Erwachen, so daß er mit frischer Arbeitslust und neuem Lebensmut jedem kommenden Tag freudig entgegensieht!

Wirken Pflanzenfette infolge ihrer Herstellungsart gesundheitsschädlich?

Von **Matthäus Schmidtbauer**,
Herausgeber der Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.

„Es ist schrecklich, wie heutzutage die Nahrungsmittelverfälschung floriert! — Man höre und lese nur: Butter und Milch aus Petroleum. Zu unserer aus Rindstalg erzeugten „Margarine-Butter", „Süßrahm-Tafel-Margarine", vulgo „Ochsenbutter", den verschiedenen aus Pflanzenfetten, besonders der Kokosnuß stammenden Surrogaten „Palmin", „Kunerol", „Ceres-Butter", „Alexin" und wie sie alle heißen, scheint noch ein weiteres Konkurrenzprodukt, nämlich „Butter aus Petroleum" kommen zu wollen, wenn den diesbezüglichen Nachrichten aus Amerika Glauben geschenkt werden darf. Darnach soll in den New-Jerseyer Werken der Standart Oil Company für diese neueste Erfindung der Chemiker Rockefellers die erste Molkerei errichtet werden, welche aus gewissen Rückständen des Petroleums diese neueste Butter auf den Markt bringen soll, von welcher sich die Gesellschaft nicht nur in der neuen, sondern auch in der alten Welt einen großartigen Erfolg verspricht. Wenn wir berücksichtigen, daß die verschiedenen, auch feinsten Arten unseres Vaselins ebenfalls Produkte des Petroleums sind, die in einem viel streichbareren und der Konsistenz der Butter näher kommenden Zustand gebracht sind als verschiedene Margarinesorten, so dürfen wir diese neueste Erfindung durchaus nicht so ohne weiteres in das Reich der Fabel verweisen. Die Erfindung geht aber noch weiter und will auch Milch, und zwar mit einem größeren Prozentsatz Fett als die Kuhmilch aus Erdöl herstellen, deren keimfreie Beschaffenheit besonders hervorgehoben wird. Diese Milch soll sich außerdem auch zur Käsebereitung ganz gut eignen. Mehr kann man doch wahrlich nicht verlangen. Wir entnehmen diese interessante Meldung der in Prag erscheinenden Halbmonatsschrift „Illustrierte Tier- und Gartenwelt"."

(Kämmerer: Zeitschrift „Empor".)

Es ist eine Sünde, ein Verbrechen an unseren Mitmenschen, wenn wir Schädlichkeiten bei den heute gang und gäbe gewordenen Nahrungsmitteln entdecken und diese Entdeckung nicht bekannt geben zu Nutz und Frommen von jedermann!

Ich esse hier wieder in der vegetarischen Speiseanstalt, wo wir, einige Freunde und ich (sowie auch der Wirt selbst), im Jahre 1905