Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 4 (1914)

Heft: 36

Artikel: Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-640023

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

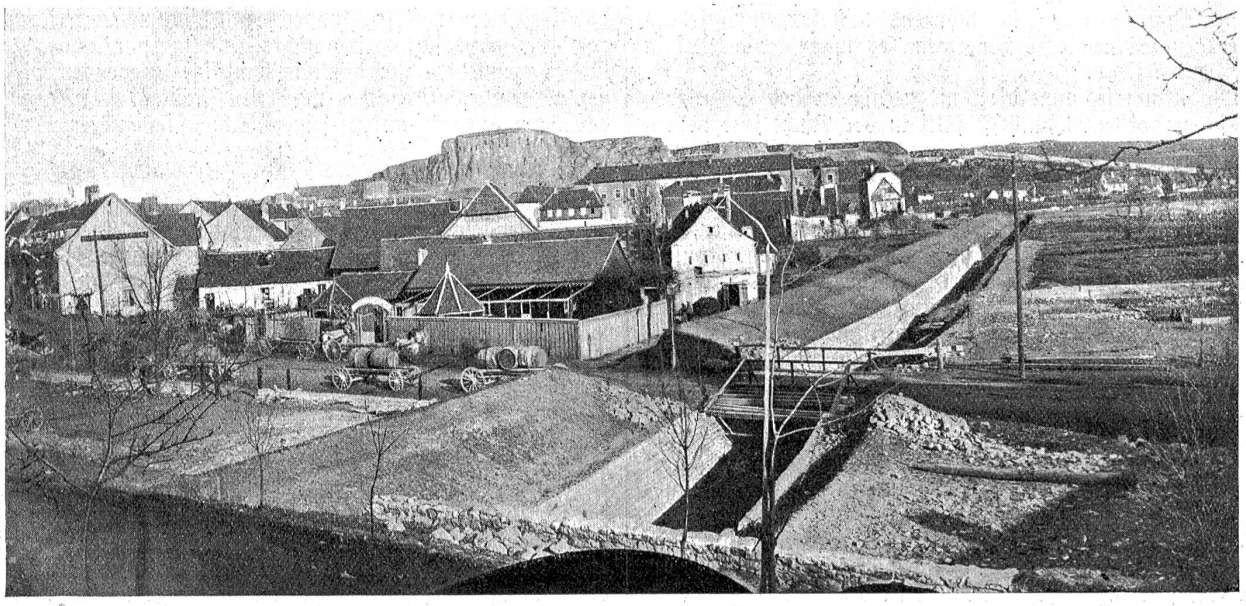
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



Belfort mit dem Fort „Le Château" (früherer Zustand).

Stadtwall sahen wir viele Schienengeleise. Der Weg resp. Straße zu den Festungswerken hinauf führte uns bei einem Papierladen vorbei, wo ich eine Photographie von Belfort, von Süden aufgenommen, kaufte. Sie bietet den Anblick der Hauptfestung „Le Château" bis hinüber rechts zu den Wällen, hinter welchen die „berühmten" basses et hautes perches angelegt waren; über die Länge oder wo sie erstellt waren, kann ich mich nicht mehr erinnern. Links vom „Château" wird der Felsen etwas niedriger, um dann als senkrechte Wand die Grenze dieser Festung zu bilden. Aber gegenüber dieser Wand ist auf dem Bilde wieder eine senkrechte Wand, es ist der Anfang des Fort „La Justice". Diese beiden Werke sind nur durch eine Straße getrennt, auf welcher wir von der Stadt herkamen und wo uns viele Mitteilungen gemacht wurden. Selbstverständlich schauten viele große Kanonen beidseitig drohend heraus und standen damals noch mannsdicke Bäume auf jeder Seite der Straße als Schutz für die Wachtposten gegen den von den „hautes perches" eindringenden Feind. Die Bäume waren sehr tief in der Straße eingegraben und vor denselben, aber innerhalb (also Stadtseite), jeweilen noch ein zirka 1 Meter tiefes Loch für den oder die Wachtposten. Wir gelangten dann bald zu dem obersten Teil der ehemaligen „hautes perches", wo noch unzählige Pfähle mit Draht miteinander verbunden oder an denen der Draht nur noch als Stücke hing. Als Bekräftigung der hier stattgefundenen mörderischen Nahkämpfe hatte uns der Führer die großen Massengräber in der Ebene gezeigt. Er führte uns hinter dem langen Wall hinunter und begleitete uns noch zum Bahnhof, nachdem wir ihm sein Trinkgeld bereits gegeben und gebeten hatten, dem Herrn Offizier und Unteroffizier, die uns so freundlich entgegenkamen, nochmals zu danken.

Wie bekannt, ist die Festung Belfort von den Deutschen anno 1870/71 nie eingenommen worden. Infolge des Frankfurter Friedens mußten oben die Festungswerke geräumt werden; die heldenmütige Besatzung konnte mit allen Ehren abziehen. Die Deutschen behielten die Festung als Pfand bis zur Abzahlung eines gewissen Teils der Kriegsentschädigung.

Im Frühjahr 1871 als bekannt wurde, daß Frankreich 5 Milliarden bezahlen müsse, rechnete man aus, daß Eisenbahnwagen mit 5 Milliarden in 5 Fr.-Stücken einen Eisenbahnzug von Genf bis Lausanne ergeben würde.

Der nach Belfort über Erwarten gelungene Ausflug hat mich dann aber leider im folgenden Jahr (am Auffahrtstag) zu einem Abstecher von Verrieres nach Pontarlier veranlaßt, der unangenehme Folgen hatte.

Es waren daselbst Artillerie-Schießübungen; ich hatte mich weder den Mannschaften verschweige den Kanonen genähert und wurde trotzdem abends bei der Abreise von einem Brigadier angehalten, nach Schriften und allerlei Auskunft über meinen Aufenthalt in Pontarlier gefragt. Seit dem Krieg 1870/71 trug ich stets auf Reisen meinen Heimatschein in meiner Tasche, auch andere Beweise, daß ich Geschäftsreisender einer Berner Firma und nicht ein Spion sei, wie Umstehende hie und da laut äußerten. Der letzte Zug nach Verrieres fuhr ab und ich wurde zurückbehalten, um dann schließlich doch noch entlassen zu werden.

Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Von Dr. Otto Gotthilf. (Nachdruck verboten.)

„Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Luft für die Lunge; was Gift für jenen, das ist verdorbene Luft für diese!" Möchten doch alle dies überaus wahre Wort des großen hygienischen Praktikers Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer beherzigen.

In unbegreiflicher Leichtfertigkeit vergiften sich täglich Tausende und Abertausende ihre Lunge und damit ihr Blut und ihren ganzen Organismus durch Einatmung von verdorbener Luft. Daher die große Verbreitung der Lungenkrankheiten, vom einfachen Spitzenkatarrh bis zur Lungenschwindsucht, ganz abgesehen von dem vielen Siechtum, welches sich nicht in der Lunge lokalisiert, sondern von dort den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht.

Leider bilden oft gerade die wichtigsten Räume unserer Wohnungen gefährliche unheilschwangere Lufthöllen, nämlich die Schlafzimmer. Wer das nicht glaubt, mache mal früh morgens einen Rundgang und überrasche seine Bekannten noch im Bett oder im Schlafzimmer, bevor die Fenster geöffnet sind. Da dringt ein so widriger, verpesteter Dunst einem entgegen, daß fast der Atem vergeht. Und in dieser Atmosphäre bringen die Leute täglich ungefähr acht Stunden lang zu, also den dritten Teil ihres ganzen Lebens. Ist es

da ein Wunder, wenn sie morgens mit trägen Gliedern und trüben Sinnen erwachen, wenn es ihnen „wie Blei in den Gliedern liegt?"

Wodurch wird nun die Luft gerade in den Schlafzimmern so verdorben? Zunächst fällt in der Nacht jene bedeutende Ventilation weg, welche am Tage in Wohnräumen durch Oeffnen des Fensters beim Hinausschauen und durch das weite Aufmachen der Türen beim häufigen Ein- und Ausgehen stattfindet. Ferner ist wissenschaftlich erwiesen, daß wir im Schlafe mehr Sauerstoff einatmen und mehr Kohlensäure ausscheiden als im wachen Zustande. Die im Schlafzimmer befindliche wahre Lebensluft, der Sauerstoff, wird also schneller verbraucht, und der giftigste Bestandteil, die Kohlensäure, fortwährend in reichlicherem Maße derjenigen Luft beigemischt, welche nachher wieder eingeatmet werden muß. Jeder einzelne Schläfer scheidet während der Nacht ungefähr 300 Liter Kohlensäure nebst Wasserdampf aus und mehr oder weniger riechende Ausdünstungen durch Haut und Lungen. Diese verpestete Luft wird die ganze Nacht hindurch immer wieder ein- und ausgeatmet, so daß die Schläfer den Atmungsorganen schließlich eigentlich nur ihren und ihrer Mitschläfer Lungenschmutz darbieten. Wahrlich ein böser Selbstbetrug gegen dieses wichtige Organ.

Wie können wir nun den schädlichen Folgen solcher verpesteter Zimmerluft vorbeugen? Einzig und allein durch fortwährende Ventilation die ganze Nacht hindurch.

Am schwierigsten ist diese im Winter herzustellen, weil dann mit der frischen Luft durch das geöffnete Fenster zugleich Kälte eindringt. Diese ist zwar für gesunde Personen nicht schädlich, denn wir können uns im Bette durch mehrfache Bedeckung schützen, aber sie darf nicht so bedeutend sein, daß der ausgeatmete Wasserdampf an den Wänden sich niederschlägt, weil die dadurch entstehende Feuchtigkeit ungesund ist. Wir sollen luftig und kühl, aber nicht eiskalt schlafen; sich mit letzterem zu brüsten, ist eine hygienische Torheit. Im Winter ist es daher am besten, das Schlafzimmer eine Stunde vor dem Zubettegehen (mit Kachelofen) zu heizen und während der Nacht den oberen Fensterflügel ein klein wenig offen zu halten. Damit das Fenster in der gewünschten Stellung verharrt und nicht durch Zuklappen stört, klemmt man in den Spalt Kork oder Holz und bindet den Fenstergriff (Haken) fest. Bei Vorfenstern öffnet man außen unten und innen oben je einen Flügel; darauf wird der schützende Vorhang noch zugezogen. Hat man im Schlafzimmer keinen Ofen, so lasse man die Türe zum erwärmten Nebenzimmer weit auf und unterhalte dort die beschriebene Fensterventilation. Auf jeden Fall muß auch im Winter die verdorbene Binnenluft fortwährend durch reine Außenluft genügend erneuert werden. Denn es ist ein törichter Muhmenklatsch, daß die Nachtluft schädlich sei. Die Schauergeschichten, die von Erkrankungen nach Einatmen der Nachtluft erzählt werden, sind weiter nichts als Ammenmärchen. Nachtluft ist vielmehr, abgesehen von sumpfigen Gegenden, viel reiner als Tagesluft, namentlich in den Städten. Am Tage wird der Straßenstaub mit all seinen Schmutzteilen immer wieder aufgewirbelt von Passanten, Tieren und Wagen; die Ausdünstungen von Menschen und Vieh steigen von der Straße zu unsern Fenstern empor; Autos, Fabriken, Gewerbebetriebe, Schornsteine erfüllen die Atmosphäre mit einer Unmenge von Dünsten, Gasen und Verbrennungsprodukten; dies alles fällt in der Nacht fast ganz fort. Daher ist die Nachtluft entschieden viel reiner und gesünder.

Weit einfacher als im Winter ist es in der warmen Jahreszeit, eine genügende Ventilation herzustellen. Da öffnet man die oberen Fensterflügel und zieht den Vorhang zu. Das Bett soll nie, weder Sommer noch Winter, am Fenster stehen. Besonders für die kleinen Kinder ist im Sommer das Schlafen bei offenem Fenster sehr nötig. Leider werden sie sogar in der heißen Jahreszeit oft mit dicken Federbetten zugedeckt, fangen an zu schwitzen und strampeln sich bloß. Daß dann bei der schweißig-feuchten Haut sehr leicht Erkältung (Brechdurchfall) eintritt, ist ganz natürlich. Vollständig unbeschadet dagegen ruht das Kindlein in einem angenehm kühlen Zimmer, das durch die gleichmäßig eindringende kühle Luft stets auf normaler Temperatur erhalten bleibt. Sehr hübsch ist dies poetisch geschildert in „Kinderlust":

Schweigend ruht die müde Erde,
An dem dunkeln Himmel ziehn
Tausend Sternlein drüber hin.
Durch das Fenster strömt herein
Nachtluft würzig, kühl und rein.
Und mein Kindchen schläfet fest
In dem kleinen lieben Nest,
Ohne Leid und ohne Sorgen
Schläft es ruhig bis zum Morgen.

Ganz besonders heilsam wirkt die frische Nachtluft bei allen Schwachbrüstigen, Lungenlahmen, Bleichsüchtigen, Asthmatikern, Schlaflosen. Diese müssen die Ventilation in reichlichstem Maße herstellen und sich bei kalter Witterung Unterkleidung anziehen. Auch „vollblütige" Personen und solche, welche am Abend dem Bacchus oder Gambrinus etwas mehr gehuldigt haben, sollten in möglichst kühler, frischer Luft, nur leicht bedeckt, schlafen; dadurch wird der Blutandrang zum Kopf und das beängstigende heiße Gefühl verhindert.

Wer überhaupt eines wirklich gesunden erquickenden Schlafes, der für jeden Menschen überaus wichtig, für seine Schaffenslust und Arbeitskraft durchaus nötig ist, sich erfreuen will, sorge Winter und Sommer für ständige Lufterneuerung durch ein entsprechend geöffnetes Fenster.

Im Hirtenland.

Von Adolf Frey.

Aufringelt der Pfad und rankt bergan
Den rasigen Hang und herben Tann:
Die Flühe lauscht aus dem Wolkengewand,
Und über den Söllern der Schattenkluft
Ersilbern die Firne in strahlender Luft —
Schön ist's im Hirtenland.

Wildblüten umklettern das Trümmergestein,
Wo die trotzigen Wasser niederschrei'n
Und das Herdenläuten erlischt an der Wand;
Von moosigem Blocke fort und fort
Erschimmert dein Blick und wandert dein Wort —
Schön ist's im Hirtenland.

Die Wettertannen erschauern tief —
O höre, wie sehnlich das Alphorn rief!
Auf abendrötlichem Felsenband,
Wo bleiche Wandernebel verweh'n,
Da siehst du die seligen Seelen geh'n —
Schön ist's im Hirtenland.