

Zeitschrift: Schweizer Hotel-Revue = Revue suisse des hotels
Band: 16 (1907)
Heft: 11

Artikel: Etwas über das Schlafen
Autor: Lenz, Christian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-522318>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.11.2024

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

Unlauterer Wettbewerb.

Im Inseratenteil des „Engadin Express“ erschienen jüngst in englischer Sprache eine *Important Notice*, die in deutscher Übersetzung lautet wie folgt:

Wichtige Anzeige für englische und amerikanische Besucher des Kontinents.

Wer wissen will, ob die sanitäre Einrichtung eines Hotels zweckentsprechend hergestellt ist und richtig funktioniert, er bediene sich folgenden einfachen Experimentes: Man nehme einen gewöhnlichen Korkzapfen, werle ihn in die Cuvette und lasse die Spülung funktionieren; kommt der Kork nicht mehr zum Vorschein, so ist die Einrichtung gut, andernfalls aber taugt das Spülsystem nichts oder die Installation ist mangelhaft. Damit ist dann aber auch erwiesen, dass die Spülung keine vollständige, das verbleibende Wasser nicht rein und infolge dessen gesundheitsschädlich ist.

Es ist wohl ohne weiteres klar, dass diese Annonce von einer Geschäftsfirma stammt, die damit speziell ihr System für die in Frage stehende W. C.-Einrichtung herausstreichen und anpreisen will. Indirekt wird damit auch gesagt, dass alle andere Systeme quasi nichts taugen. Liegt nicht dem Absicht der Empfehlung des eigenen Systems der Annonce auch die Tendenz des Diskreditierens anderer Systeme zugrunde, so darf diese Art des Wettbewerbs wohl als nicht einwandfrei bezeichnet werden. Denn damit würden eine ganze Reihe von Hotels, die sich anderer Systeme des W. C. bedienen, in bezug auf sanitäre Einrichtungen als nicht auf der Höhe stehend taxiert; das wäre aber zum mindesten sehr gewagt und käme einer Diskreditierung gleich. Beiläufig darf auch gesagt werden, dass das angegebene Experiment mit dem Korkzapfen, mit dem die Tauglichkeit oder Untauglichkeit der betreffenden Anlage bewiesen werden soll, jedenfalls kein zuverlässiges ist. Denn es leuchtet gewiss ein, dass ein solcher leichter Gegenstand, wie ein Korkzapfen, durch die rasche, zum Teil rotierende Bewegung des Wassers ebensogut wieder zurückgespült werden kann wie vorwärts. Wenn dieser also nicht gleich verschwindet, sondern wieder zum Vorschein kommt, so kann daraus wohl kein Schluss auf die Qualität der Einrichtung gezogen werden. Noch ungerechter ist die Behauptung, wenn der Kork nicht fortgespült werde, so sei es ein Zeichen, dass die Spülung keine vollständige und das rückständige Wasser noch Unreinigkeiten enthalte.

Es liegt in dieser einseitigen Anpreisung eine gewisse ungerechtfertigte Anschuldigung guter, bewährter Spülungssysteme und ihrer Firmen sowie des betreffenden Hotels, also ein verwerfliches Vorgehen.

„Bescheidene“ Zumutungen.

Ein Hotelier eines besonders in Frühjahr stark frequentierten Kurortes im Tessin stellt uns zwei Briefe zur Verfügung, aus denen ersichtlich ist, mit welcher unverfrorenen Zumutungen renommierte Hotels oft beehrt werden. Das erste Schreiben lautet (unter Weglassung von Orts- und Personennamen) wie folgt:

7. Febr. 1907.

„Ich frage bei Ihnen an, was für Pensionspreise Sie mir machen bei längerem Aufenthalt (zirka 2 Monate) und bei folgenden Personen: a) Erwachsene: meine Frau und ich; b) Kinder: je ein Kind zu 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 Jahren; c) ein Kinderfräulein.“

Durch Hrn. Oberlandesgerichtsrat N. N. wurde mir Ihr Hotel ausserordentlich empfohlen und komme ich, wenn mir die Preise passen, dorthin, um dortselbst neben der Erholung wissenschaftlich zu arbeiten. Ich brauche deshalb ein ruhiges Appartement, bestehend aus einem grossen Zimmer für mich und meine Frau, einem grossen Zimmer für die Kinder und einem kleineren Zimmer für das Kinderfräulein. Die Zimmer sollen nebeneinander liegen und mindestens in einem der grösseren Zimmer ein Ofen sich befinden. Ich reflektiere auf Aussicht nach dem See und bequem eingerichtete, gut möblierte Zimmer in der Dependence.

Für die Kinder brauche ich eine entsprechende milchiche Kost, verbunden mit Fleischkost, und gute Milch zum Trinken — finde ich gute, gesunde Milch dort? — Das Kinderfräulein isst mit den Kindern an einem besonderen Tisch, nicht table d'hôte, sondern einfacher.

Ich möchte etwa in drei Wochen dorthin abreisen, brauche aber Ihre Nachricht postwendend. Hochachtung G. Ad. S. . . .

Hierauf offerierte das Hotel folgenden billigsten Preis in der Dependence, in Vor- oder Nachsaison:

| | |
|--------------------------------|--------|
| Fr. 7.50 pro Erwachsene Person | Fr. 15 |
| „ 4. — pro Kind | „ 12 |
| „ 5. — für Fräulein | „ 5 |

| | |
|-----------------|-----------|
| Wenn Wohnzimmer | Fr. 32. — |
| | „ 5. — |
| Total Fr. | Fr. 37. — |

Auf diese Offerte erhielt der Hotelier folgenden Schreiben:

13. Febr. 1907.

„Antwortlich Ihres Schreibens teile ich Ihnen mit, dass der Preis, den Sie mir stellen, mir in Anbetracht der längeren Zeit, die ich dort verbringen möchte, zu hoch ist. Ich denke gar nicht daran, mehr wie 20 bis 22 Lire pro Tag auszugeben und zwar aus folgenden Gründen: Erstens sind die Preise auch in Kurorten wie Baden-Baden und in der Schweiz mir nicht höher gestellt worden. (Der betr. Herr betrachtet den Kanton Tessin als zu Italien gehörend. Red.)

Zweitens haben Sie sich bei der Berechnung der Verpflegung für die Kinder und das Fräulein sehr stark geirrt, da ich:

- für das Fräulein nur benötige: ein einfaches Frühstück ohne Butter und Honig, mittags Suppe, eine Fleischspeise (Braten etc.) und eine Mehlspeise, abends eine warme oder kalte Platte, natürlich soviel, dass sie satt werden kann;
- für alle 3 Kinder früh drei Tassen Kakao mit drei Semmeln und Butter, mittags drei Teller Suppe, eine grössere Portion Fleisch mit genügend grünem Gemüse, Kartoffeln und Kompott und darnach eine doppelte Portion Mehlspeise und ausserdem pro Tag 1 1/2 Liter frische gekochte Milch, abends entweder Reis- oder Griesauflauf mit Kompott, oder Schinken mit Maccaroni oder Hühnerfleisch, oder Omelette mit Kompott oder Semmelpudding und ähnliches, möglichst milchige Speisen;
- wir selbst wollen selbstverständlich nur table d'hôte zu unserer Verpflegung haben und müssen auch die Zimmer elegant möbliert und vor allem gross sein, um es länger darin aushalten zu können.

Die drei Kinder zusammen erhalten demnach noch nicht einmal soviel, als Sie für Es-en für eine Person rechnen müssen und auch das Essen für das Fräulein ist wegen seiner Einfachheit viel zu hoch gerechnet.

Ich habe inzwischen, um die Zeit nicht zu verlieren, mir noch einige andere Adressen empfohlen lassen und dorthin geschrieben, werde jedoch mich nicht eher entscheiden, als bis Sie mir geschrieben haben, ob Sie mir die in meinem ersten Schreiben verlangte Unterkunft mit Verpflegung, wie ich sie durch dieses zweite Schreiben erläutert habe, alle Nebenunkosten inbegriffen (Licht, Bedienung, genügend warmes Wasser zum Waschen für die Kinder etc.) zum Preise von 20 Lire pro Tag geben können. Hochachtung G. Ad. S. . . .

Eines Kommentars bedarf diese Korrespondenz nicht.

Zur Personentarifreform der Bundesbahnen

wird der „N. Z. Z.“ folgendes geschrieben: Unser Personentarifwesen ist revisionsbedürftig. Die einfachen Fahrten sind zu teuer, die Retourfahrten zu billig. Daraus entstehen starke Unbilligkeiten. Eine Meinung ginge nun freilich dahin, das neue deutsche System anzuwenden, wonach alle Rabattsysteme dahinfallen, d. h. jede Fahrt, gleich einer einfachen, zu der gleichmässig hohen Taxe bezahlt werden muss. Das würde natürlich auch zu einer Verbilligung der einfachen Taxen führen, aber sie könnte nur so weit gehen — wenn nicht die Einnahmen der Bundesbahnen ganz ungehörlich geschmälert werden sollten, — dass daneben eine sehr erhebliche Verteuerung der jetzigen Retourtaxen entstehen würde. Unter 4 Rp. für die dritte, 6 Rp. für zweite und 9 Rp. für erste Klasse pro Kilometer könnte man nicht gehen. Für diese Radikalkur mögen in Deutschland plausible Gründe vorhanden gewesen sein. Durchaus richtig ist sie aber nicht. Es ist doch ein im Handel anerkanntes und gültiges Prinzip, dass zur Erzielung grösseren Absatzes Rabatte eingrämt werden, und was im Handel als richtig anerkannt worden ist, gilt auch zweckdienlich im Verkehrswesen, wo ein mit dem Rabatte verbundener Anreiz zu vermehrter Benutzung der Verkehrsmittel führt, d. h. zu vermehrten Einnahmen der Verkehrsanstalten. Und was in einem grossen Lande zweckmässig sein kann, wäre es noch lange nicht in einem kleinen, besonders wenn die neue Einrichtung die Einheimischen schädigte und die Fremden begünstigte, was bei dem Einheitssystem tatsächlich in unserm Lande der Fall sein würde. Uebrigens sind andere Grossstaaten als Deutschland in neuerer Zeit bei Gestaltung der Personentariife gerade zu entgegengesetzten Anschauungen gelangt. Für das neue deutsche System spricht die Erwägung, dass die Bahnverwaltungen damit zu einer zu den Ausgaben in einem richtigen Verhältnis stehenden Einnahmennorm für jeden gefahrenen Personenkilometer gelangen, ohne starke Belastung des einen Passagiers zugunsten von andern. Bei uns ist leider durch verschiedene Einrichtungen eine übermässige Belastung der einen Passagiere eingetreten, damit andere um so viel billiger fahren können. Es muss sich darum handeln, eine Ausgleichung zu finden, die, nicht allzu tief in die Volksgewohnheiten einschneidend, auch mit kommerziellen Erwägungen wohl vertreten werden kann.

Die gegenwärtig geltenden Fahrtaxen betragen:

| | |
|-------------------------------------|----------|
| in erster Klasse für einfache Fahrt | 10.4 Rp. |
| „ „ „ „ Hin- und Rückfahrt | 7.8 „ |
| „ „ „ „ zweite „ „ einfache Fahrt | 7.3 „ |
| „ „ „ „ „ Hin- und Rückfahrt | 5 „ |
| „ „ „ „ „ dritte „ „ einfache Fahrt | 6.2 „ |
| „ „ „ „ „ Hin- und Rückfahrt | 3.25 „ |

Diese Taxen sind von der Centralbahn — der zuerst verstaatlichten Bahn — herübergenommen worden; diese hatte die Hin- und Rückfahrt, zulasten der einfachen Fahrt, so sehr billig angesetzt, weil sie andern, mit ihr für gewisse Strecken in Konkurrenz tretenden Gesellschaften möglichst viel Verkehr entziehen wollte. Zu welchen absurden Ergebnissen führt diese Taxgestaltung im ganzen heutigen Bundesbahnnetz? Wer in dritter Klasse innert zehn Tagen 200 Kilometer die gleiche Strecke hin- und zurückfährt, bezahlt Fr. 6.50, wer 200 Kilometer geradeaus fährt, oder wer für die Rückfahrt einen andern Weg wählt, oder wer innerhalb 10 Tagen nicht zurückkehren kann oder will, muss Fr. 10.40 bezahlen. Für die ganz gleiche Leistung der Bahn eine Differenz

von Fr. 3.90. Oder, anders ausgedrückt: wer ein Retourbillet hat, bezahlt für 100 Kilometer Hinfahrt Fr. 5.20, für 100 Kilometer Rückfahrt Fr. 1.30, ein anderer für 200 Kilometer 2 mal Fr. 5.20.

Offenbar liegt eine grosse Ungerechtigkeit in solch exorbitanten Differenzen. Dass sehr viele Leute bei der Bahnbenutzung ohne weiteres für die Rückfahrt wieder auf die gleiche Strecke, auf der die Hinfahrt gemacht wurde, angewiesen sind, ist gewiss einleuchtend; aber sollen andere, welche von der Bahn keine grössere Leistung verlangen und geniessen, so sehr darunter leiden, wie es jetzt der Fall ist? Die Frage stellt heisst sie beantworten. Die Remedur liegt in einer weit stärkeren Annäherung der beidseitigen Taxen und zwar etwa so, dass statt der 37 1/2% Rabatt, die jetzt für die dritte Klasse und der ca. 32%, die jetzt für die zweite Klasse die Hin- und Rückfahrt auf der gleichen Linie und innerhalb zehn Tagen begünstigen, ein Rabatt von 20% eingeräumt wird. Es soll aber nicht einseitig vorgegangen, sondern gleichzeitig die einfache Fahrt verbilligt werden. Der Einnahmedurchschnitt soll nicht erhöht, wohl aber soll starken Unbilligkeiten abgeholfen werden. Das würde erreicht, wenn die Taxverhältnisse etwa folgende Gestalt erhielten:

| | |
|---|---------------------|
| 1. Kl. einf. Fahrt 10 Cts., Hin- u. Rückf. 8 Cts. | 6.7 „ „ „ „ 5.4 „ |
| 2. „ „ „ „ 6.7 „ „ „ „ 3.6 „ | 3.6 „ „ „ „ „ 3.6 „ |

Wie mancher, der nicht im Falle gewesen ist, ein zehntägiges Retourbillet zu benutzen — man denke nur an die zahlreichen Besucher unserer Kurorte, oder an die, welche gern einmal die Rückfahrt durch eine andere Gegend unseres Vaterlandes machen möchten — hätte dann nicht mehr das Gefühl, er sei eigentlich ohne hinreichenden Grund den Bundesbahnen in kaum zu rechtfertigender Weise tributpflichtig geworden. Aber noch eine weitere Reform wäre dringend erwünscht. Die Generalabonnemente auf kurze Zeit sind, genau besehen, eine Einrichtung, bei der der Ausgeber nicht sagen kann, wie er für seine Leistung bezahlt wird. Während der eine Benützer aus demselben gar keinen Gewinn zieht, schindet ein anderer soviel heraus, dass die Bahnverwaltung gar nicht auf ihre Kosten kommt. Auch das sollte so nicht sein. Vom allein massgebenden kaufmännischen Standpunkte aus betrachtet mögen Viereiser eine besondere Berücksichtigung verdienen und es mag eine solche auch im Interesse der Bahnverwaltung liegen; aber die Verwaltung soll wissen, was sie für ihre Leistung erhält.

Der Ersatz liegt in den Kilometerheften, die unser Nachbarstaat Baden mit dem glänzendsten Erfolge besetzt und nur der deutschen Einheitlichkeit zuliebe kürzlich aufgegeben hat, die aber auch in den Vereinigten Staaten, dem Eisenbahnland *par excellence* (natürlich dort Meilenhefte) bestehen und immer mehr aufkommen. Die Kilometerhefte, auf mindestens 500 Kilometer ausgestellt, bilden auch eine Ergänzung der Retourbilletts und sollten der gleichen Taxe unterliegen: Nichts würde hindern, zugunsten der Geschäftsreisenden Kilometerhefte über 3000 und mehr Kilometer per Jahr auszugeben mit einer weiteren Preisbegünstigung von 10%.

Die Kilometerhefte werden angefochten wegen der grossen Arbeit, die den Schalterbeamten damit entstehen soll. Mit Unrecht; denn wer bei den badiischen Bahnen zu beobachten Gelegenheit gehabt hat, wie die Einrichtung funktioniert, hat sich überzeugen können, dass das Einschreiben der Distanzen durch den Schalterbeamten nicht mehr Zeit erfordert, als das Hervorsuchen von Billetten, deren Abstempelung und Bezahlung. Einem halbwegs geübten Schalterbeamten sind die Distanzen in jedenfalls 95% aller Fälle so geläufig, dass er nicht erst nachzuschlagen nötig hat.

Eine Reform des Personentarifwesens im angedeuteten Sinne würde die Bundesbahnen in ihren Einnahmen nicht schädigen, wohl aber manche Missstände beseitigen und Grundsätzlichkeit bringen. Es ist unrichtig, wenn in so vielen Fällen die Leistung der Bahn nicht bezahlt wird und die Ausgleichung nur dadurch stattfindet, dass in so viel andern Fällen dann übermässig dafür bezahlt werden muss.

Etwas über das Schlafen.

Von Christian Lenz.

(Nachdruck verboten.)

„Der Mensch wäre das unglücklichste Geschöpf der Welt, hätte er nicht den Schlaf und die Hoffnung“, so sagt Kant, und niemand wird dem grossen Philosophen darin unrecht geben.

Nur, wenn wir einen gesunden Schlaf haben, sind wir wirklich gesund und können uns wohl fühlen. So recht erkennt aber erst derjenige den Wert des Schlafes, der ihn entbehren muss. Ja, — eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Menschen, namentlich die heranwachsende Jugend, achtet den Schlaf derart gering, dass sie ihn durch unsolden Lebenswandel oder auch durch nächtliches Lesen verkürzt, scheinbar, ohne irgend welchen gesundheitlichen Schaden zu leiden. Scheinbar, — denn nach Jahren rächt sich dieses leichtsinnige: „Länger leben“, wie es die jungen Leute nennen. Dann flieht der Schlaf diejenigen, die ihn früher verschmäht haben. Was aber Schlaflosigkeit bedeutet und für Leiden im Gefolge hat, das versteht nur der, welcher an ihr krankt.

Wieviel Schlaf gebraucht denn nun eigentlich der normale Mensch? Eine genaue Regel kann natürlich da nicht aufgestellt werden; aber im allgemeinen bedarf die Jugend vom zehnten bis zum zwanzigsten Jahr eines zehnstündigen Schlafes. Von da ab genügen täglich sieben bis acht Stunden. Diese Zeit soll nicht unnötig

verkürzt, aber auch nicht verlängert werden, weil zu langes Schlafen ebenfalls gesundheitliche Schäden nach sich zieht.

Zum Kapitel der Schlafdauer gehört auch die Frage: „Ist das sogenannte Mittagsschlafchen gesund oder nicht?“

Hier lässt sich etwas Bestimmtes gleichfalls nicht sagen. Die Ansichten der Aerzte, die es doch eigentlich wissen müssten, gehen darüber sehr auseinander. Der eine empfiehlt das Schlafen, der andere das Spazierengehen. Beides soll die Verdauung fördern!

Es liegt nahe, sich das Verhalten der Tiere zum Vorbilde zu nehmen. Denn deren Organismus entspricht ja in sehr vielen Stücken dem menschlichen. Es ergibt sich nun, dass die Haustiere sich nach der Nahrungsaufnahme hinstrecken und ruhen. Der französische Forscher Bernhard stellte zum Beweise der Nützlichkeit des Mittagsschlafchens folgenden Versuch an. Er fütterte zwei Jagdhunde des morgens gleichmässig. Den einen nahm er dann mit zur Jagd, den andern aber liess er daheim. Am Abend wurde der Magen beider Hunde untersucht. Dabei zeigte sich, dass der Hund, den er auf die Jagd mitnahm, noch gar nicht, während der andere gänzlich verdaut hatte. Dieses Experiment hat aber einen Haken. Der mitgenommene Jagdhund nämlich wurde hin- und hergezogen, was die Verdauung beeinträchtigen muss. Es dürfte also immerhin das Mittagsschlafchen empfehlen. Eine Begründung hierfür liegt darin, dass zu jeder Tätigkeit unseres Körpers eine Quantität Kraft nötig ist. Pflegen wir nun des Schlafes, so kann die ganze Kraft sich der Verdauung widmen. Andererseits tritt aber beim Schlafen mit der Verlangsamung des Atmens und des Blutlaufes auch eine Verlangsamung der Verdauung ein.

Der gesunde Mensch wird sich am besten hier auf sein Gefühl verlassen. Hat er das Bedürfnis nach Schlaf, so schlafe er. Der Kranke aber ziehe einen Arzt zu Rate.

Um wieder auf den eigentlichen Schlaf zurückzukommen, richtet sich auch dessen Dauer sehr nach dem Bedürfnis. Städter brauchen nicht so viel Schlaf, wie der Landmann, und ebenso benötigen Menschen, die schwere körperliche Arbeiten verrichten, mehr Schlaf, als geistig arbeitende. Grosses Schlafbedürfnis ist oft ein Anzeichen geistiger Trägheit. So schlafen Idioten und Geistesranke meist sehr viel, desgleichen auch die wilden Völkerschaften, welche dann schlafen, wenn sie nichts zu tun haben oder nichts tun mögen.

Für einen gesunden Schlaf ist Erfordernis, dass man stets zur gleichen Stunde ins Bett geht. Man liegt auf der rechten Seite, den Kopf ein wenig tiefer, wie den übrigen Körper. Vor allem atme man stets durch die Nase bei geschlossenem Munde. Dies hat mehrere Vorteile. Erstens schützt es vor Infektionskrankheiten und zweitens wird die Austrocknung der Schleimhäute vermieden; ganz abgesehen davon, dass das lästige Schnarchen dadurch unterbleibt. Zur Abendmahlzeit geniessen man keine schwerverdaulichen Speisen. Am zweckmässigsten ist eine leichte Fleisch- oder Milchspeise mit Salat. Als Mittel gegen periodische Schlaflosigkeit empfehlen sich lauwarme Waschungen und Bäder. Auch ein Glas gutes Bier tut oft denselben Dienst.

Wichtig ist die Temperatur des Schlafzimmers. Sie betrage nicht mehr als 12 bis 13 Grad. — Tüchtige Auslüftung ist selbstverständlich, denn gute Luft ist ein Haupterfordernis zum gesunden Schlafen. Es nimmt der Mensch auf dem Atmungswege in der Nacht mehrere hundert Liter Kohlensäure und andere schädliche Zersetzungsstoffe zu sich.

Die Wahl des Bettes ist ebenfalls von grosser Bedeutung. Das moderne Schlafzimmer kennt die gute alte Holzbettstelle nicht mehr. Das ist gut; denn an dem hohen Hauptende und dem mannigfachen Schwitzwerk dieser Holzkasten sammelte sich eine Unmenge Staub an. Das moderne gesundheitlich ideale Bett ruht in einem Eisen- bzw. Messinggestell. Da wird die Körperausdünstung nicht zurückgehalten; jedes Einnistens unliebsamer, vielstündiger Gäste bleibt vermieden. In die Eisenbettstelle fügt man statt der Sprungfedermatratze, deren Nachteile jeder Hausfrau bekannt sind, einen Federboden ein. Auf diesen liegt eine Decke aus Teppichstoff, dann eine flache Matratze mit Pflanzenfaserfüllung und endlich eine etwa zehn Zentimeter hohe Matratze mit Wollfüllung. Die Kissen haben ebenfalls Wollfüllung. Als Decken nimmt man die sogenannten Wiener Schlafdecken, aus feinem, weichem Wollstoff, oder besser noch die Kameelhaardecken.

Zum Schluss noch einige Worte über die Schlaflosigkeit. Ihre Ursachen können mannigfache sein. Tritt sie nur vorübergehend auf, so hat sie nicht viel zu bedeuten und kann meist leicht wieder behoben werden. Schlimmer ist es, wenn sie chronisch wird. Dann sind geistige und oft auch körperliche Ueberanstrengung Schuld daran. Auch schwere Sorgen ziehen Schlaflosigkeit nach sich.

Zur Heilung dieser, in den Folgen nicht zu unterschätzenden Krankheit, ist meist ein Luftwechsel empfehlenswert. Bei völliger geistiger und körperlicher Ruhe muss der Patient reichlich leichtverdauliche Speisen geniessen. — Auch die Massage ist sehr anzuraten. Schlafmittel, Morphin oder Chloralhydrat, muss man unbedingt vermeiden, es sei denn, dass sie der Arzt verordnet.

Es gibt eine ganze Menge von Faktoren, die zu beachten sind, wenn man einen guten, gesunden Schlaf haben will. In der Befolgung der hygienischen Forderungen vergesse man aber nicht die sittlichen. Zu einem guten, gesunden Schlaf braucht der Mensch Selenruhe und Zufriedenheit mit sich selbst.

„Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen,“ sagt das Sprichwort!