

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 19 (1911)

**Heft:** 2

**Artikel:** Über das Lesen im Bett

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545730>

### **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:** 14.03.2025

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

## Samaritervereine und Kursleiter.

Durch den Wegfall der Portofreiheit können wir nun auch die Sanitätslehrbücher nicht mehr portofrei versenden. Da jährlich gegen 5000 Bücher bei uns bestellt werden, so können wir den großen Posten, den allein die Frankatur ausmachen wird, nicht auf unser Konto nehmen. Wir sehen uns deshalb gezwungen, eine Preiserhöhung von 5 Ets. pro Exemplar des Lehrbuches eintreten zu lassen, wobei dasselbe mit 55 Ets. immer noch unter dem Selbstkostenpreis abgegeben wird. Wir bitten die Tit. Vereinsvorstände und Kursleiter, von dieser Abänderung Notiz nehmen zu wollen.

Bern, den 15. Januar 1911.

Das Zentralsekretariat.

## Ueber das Lesen im Bett.

Das Lesen im Bett ist eine sehr weit verbreitete Sitte — oder besser gesagt Unsitte. Und wenn auch alles Predigen der Arztwelt dagegen bisher sehr wenig geholfen hat, so ist das wiederum kein Grund, über eine direkt schädliche Gewohnheit hinwegzugehen. Daß das Lesen im Bett nicht gesund ist, wissen die meisten Leute, worin aber die übeln Folgen bestehen, können sie aber meistens nicht sagen. In einer ihrer letzten Nummern zählen die «Feuilles d'Hygiène» diese Schädlichkeiten auf und wir wollen sie auch unsern Lesern, die sich darum interessieren, nicht vorenthalten.

In erster Linie bedeutet das Lesen im Bett eine Schädigung der Augen. Schon die Lage des Lesenden bringt es mit sich, daß er den Lesestoff höher hält als gewöhnlich. Dadurch werden aber unsere Augen gezwungen, beim Lesen in die Höhe zu sehen, und das bedeutet eine Anstrengung, an die wir sonst beim Lesen und Schreiben eben nicht gewöhnt sind. Daß dadurch eine leichte Ermüdbarkeit zustande kommt, ist selbstverständlich, sie macht sich gewöhnlich zuerst dadurch bemerkbar, daß die Buchstaben zu tanzen anfangen. Wird diese schädliche Übung längere Zeit fortgesetzt, so kann die fortwährende Ermüdung das Auge dauernd schwächen.

Dabei darf man nicht vergessen, daß die Beleuchtung im Bett stets ungenügend und meistens ungünstig ist. Schon dadurch ist eine

Ueberanstrengung des Auges unvermeidlich. Es liegen dieselben Verhältnisse vor, wie beim Lesen in der Dämmerung, und daß das schädlich ist, weiß jedermann.

Aber nicht nur für die Augen ist das nächtliche Lesen im Bett ungesund, sondern bildet auch für unsere Nerven eine Quelle fortgesetzter Schädlichkeiten. Es kann doch unmöglich zweckmäßig sein, vor dem Einschlafen aufregende Geschichten zu lesen. Namentlich Kinder sollten davon abgehalten werden. Die Phantasie beschäftigt sich zu lange, zu intensiv mit dem Gelesenen, und die wohlthätige Entspannung der Nerven, die für einen gesunden Schlaf so nötig und heilsam ist, bleibt aus. Bis in den Schlaf hinein spielen die gelesenen Geschichten ihre störende Rolle und regen das Nervensystem durch unruhige Traumbilder auf. Von einem erquickenden, Körper und Geist erfrischenden Schlaf kann dabei keine Rede sein. Es braucht sich übrigens durchaus nicht immer um aufregende Geschichten zu handeln. Auch das Lesen des unbedeutendsten Stoffes, z. B. einer Tageszeitung, kann dieselben Schädlichkeiten hervorrufen, indem es das Gehirn zu einer immerhin vermehrten Tätigkeit anregt. Sollen nämlich unsere Gehirnzellen arbeiten, so brauchen sie eine vermehrte Blutzufuhr. Beim Schlaf soll aber naturgemäß eine relative Blutleere des Gehirns vorhanden sein. Die durch das Lesen im Bett

bedingte vermehrte Blutzufuhr hält aber noch eine Zeitlang nach dem Lesen an, wodurch oft der Schlaf verhindert wird.

So ungefähr argumentieren die «Feuilles d'Hygiène», wir möchten diesen Auslassungen, die wir hier ganz frei wiedergegeben haben, aber noch das Folgende beifügen:

Viele Leute glauben, wenn sie in der Nacht erwachen, den Schlaf durch Lesen wieder herbeizaubern zu können. Wenn ihnen das gelingt, so liegt der Grund eben an einem ganz andern Orte. Denn meistens verlängert man sich die Stunden der Schlaflosigkeit nur durch das hartnäckige Suchen und Herbeiwünschen des Schlafes, was wieder eine vermehrte Geistesanstrengung bedeutet. Eine Taube fängt man nicht mit Nachspringen,

sondern indem man ruhig zuwartet, bis sie in die Nähe kommt. Dadurch nun, daß gewisse Leute in schlaflosen Nächten lesen, schalten sie jenes quälende und schlafver-scheuchende Suchen aus, indem sie ihre Gedanken ablenken. Der Zweck wird manchmal wohl erreicht, aber wie gesagt, unter Schädigung von Augen und Nerven. Der Schlaf läßt sich nicht erzwingen, und kann ohne Lesen einfach dadurch erreicht werden, daß man sich ruhig vornimmt, geduldig zu warten, bis er sich von selber einstellt. Es ist geradezu verblüffend, wie oft die quälendste Schlaflosigkeit, die Ursache jahrelanger Klagen, durch diese einfache Maßregel so rasch verschwindet. Es braucht aber auch dazu, wie zu so vielem andern, Geduld und wieder Geduld.

### Die bestraften Fischeller.

Wir gehen mit Dr. Koch-Grünberg durch das Gebiet am oberen Rio Negro und Yapurá im nordwestlichen Südamerika. Dort wohnen sehr entgegenkommende Indianer, die sich neben den Produkten aus der Mandiokawurzel hauptsächlich von Fischen nähren. Sie sind wie alle Indianer von bräunlichgelber Hautfarbe, nur einige sind zu unserer größten Ueberraschung schwarz und weiß gefleckt. Wir denken an den scheckigen Feirefisch im Parzival, doch die Sache liegt hier anders. Auch diese Indianer kommen, wie alle ihre Stammesgenossen, einfarbig zur Welt; erst später treten die sonderbaren Flecken als eine eigenartige Krankheit auf, die sie Purupurá nennen. Es scheint, daß im Anfangsstadium nur weißliche Flecken mit zackigem Rande auftreten, denn bei jungen Leuten sieht man nur solche Symptome. Die Indianer sagen allerdings, es gäbe zwei Arten von Purupurá, eine schwarze und eine weiße; doch dürfte hier die auf das rein Außerliche gerichtete Beobachtung der Eingeborenen nicht ausreichen. Mit der Zeit vergrößern sich die Flecken, fließen ineinander und sondern einen Schorf ab. Koch berichtet, daß ein Zauberarzt und seine Frau Flecken hatten, von denen ein Teil nicht heller war wie die Haut der

Mohren, der andere so weiß wie die der Europäer. Die Indianer wissen genau, daß die Krankheit übertragbar ist; sie glauben, es käme dadurch, daß der Schorf, unter die Speisen gemischt, ansteckend wirke. — Auch Erblichkeit kann angenommen werden; die Kinder erkranken erst merklich im fortgeschrittenen Alter, wie auch Töchter des Zauberarztes, drei reizende Kinder, noch keine Spuren erkennen ließen. Auf das körperliche Wohlbefinden scheint die Krankheit ohne Einfluß zu sein; die schwarzen Flecken stellen lediglich Verhärtungen der Haut dar, während die weißen weich und runzlig sind. Zweifellos handelt es sich hier um ein interessantes Gebiet für die medizinische Forschung. In der Ethnologischen Abteilung der Internationalen Hygiene-Ausstellung, die im kommenden Jahre in Dresden stattfindet, wird eine Reihe guter Bilder vorgeführt werden. — Nach Ansicht der Indianer steht die Erkrankung im Zusammenhang mit der Nahrung. Sie glauben, daß sie sich durch den Genuß einer Fischart, des Pirarara, entwickelt. Das Fett dieses Tieres scheint die Fähigkeit zu haben, entfärbend auf die Pigmente zu wirken, was glaubwürdig erscheinen kann, wenn man sich vergegenwärtigt, wie die Indianer die