

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 11 (1901)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Die Hygiene des Schlafes

**Autor:** Marcuse, Julian

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038520>

### **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:** 02.04.2025

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

viel leichter Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind, als kräftige, müssen Bergbesteigungen entweder ganz unterlassen oder dabei das größte Maß beobachten. Bevor sie erheblichere Anstrengungen unternehmen, sollen sie das Gutachten eines gewissenhaft erwägenden Arztes einholen. Dies gilt auch für solche, welche schwere Krankheiten mit Erschöpfung durchgemacht haben, da alsdann der Körper größeren Strapazen wenig gewachsen ist. Custer.

## Die Hygiene des Schlafes <sup>1)</sup>.

Von

Dr. med. Julian Marcuse, Mannheim.

Zu den vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlfahrt gehört der Schlaf, der in der gesamten organischen Welt den Ausgleich zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum Leben notwendigen Spannkraft bildet. Mit der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erkenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im Einklang und wie in allen übrigen Lebens-thätigkeiten und Aeußerungen finden auch hier eine große Menge von Mißbräuchen statt, die das Palladium des menschlichen Organismus, die Widerstandskraft, herabsetzen und damit Thür und Thor äußeren und inneren Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen und wie und wo soll er schlafen? Diese drei Kardinalfragen einer hygienischen Gestaltung des Ruhestandes des Körpers wollen wir uns näher zu erläutern suchen. Das „Wieviel“ wird in Büchern wie im Leben meist mit einer bestimmten Zahl, nämlich mit acht Stunden, beantwortet, allein

ebensowenig wie es irgendwo in der Natur ein allgemein gültiges Schema giebt, ebensowenig existiert hierbei ein solches. Denn für den erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Einflüsse und Faktoren zur Geltung, so daß man diese Zahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten lassen kann; jedenfalls ist für gesunde, kräftige Männer — Frauen brauchen im Allgemeinen mehr Schlaf — diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich das übermäßige Schlafen an, und ist man einmal in den Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Sklaverei dieses Tyrannen zu entgehen. Abgesehen davon, daß übermäßiges Schlafen geistig träge und stumpf macht, befördert es vor allem den Fettsatz am Körper und ist einer der wichtigsten Erzeuger der gefürchteten Korpulenz. Aber viel mehr wird gesündigt durch zu wenig Schlafen und das Register der Unterlassungssünden, die hier begangen werden, ist unendlich groß.

Nicht mit Unrecht wird unser Zeitalter das „nervöse Jahrhundert“ genannt und ein gut Teil daran trägt die in allen Schichten der Gesellschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Vergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu ertöten. Aber, verehrter Leser und Leserin, da ich kein Moralprediger bin, auch keine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, erläßt Du es mir gewiß, Dir dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der körperlichen Erziehung ist, das leider nur allzu oft vernachlässigt wird, das ist das Schlafzimmer der Kinder.

Reichen acht Stunden für den Erwachsenen vollkommen aus, so brauchen Kinder weit mehr Schlaf, und wir werden ihnen in den ersten

<sup>1)</sup> Das Kleine Journal für Hygiene (Berlin), Nr. 14, 1901.

Jahren möglichst zwölf bis vierzehn Stunden, im Alter von sechs bis zehn Jahren mindestens zehn Stunden gewähren müssen, und erst mit sechzehn, siebzehn Jahren fängt ein Schlaf von acht Stunden an, genügend zu sein. Aber was wird da nicht Alles gethan, um den Kindern den für ihre Entwicklung so notwendigen Schlaf zu rauben; man nimmt sie ins Theater, in Konzerte, ins Wirtshaus, selbst in Gesellschaften mit, läßt sie oft bis Mitternacht wach und wundert sich dann, wenn solche Kinder nervös und überreizt werden, wenn sie Unarten und häßliche Eigenschaften annehmen und schon im kindlichen Alter die Lebensauffassungen Erwachsener an sich haben. Verderblich für den Geist — denn es entstehen Ueberreife und Leichtsin — wie für den Körper, der, geschwächt durch die Entziehung von Schlaf, zur Blutarmut, Nervosität und ähnlichem geführt wird, ist diese Art der Erziehung, und wer seine Kinder lieb hat, wird sich wohl in Obacht nehmen, sie gegen den eindringenden Schlaf wachzuhalten.

Wann man schlafen soll, ist im Allgemeinen gleichgiltig, wenn es nur nicht unmittelbar nach dem Essen geschieht; denn die Verdauung des Magens wird während des Schlafens bei vielen Menschen verlangsamt oder ganz aufgehoben. Diese müssen es vermeiden, kurz vor dem Schlafengehen zu essen, da die Nahrung im Magen, ohne verdaut zu werden, sich zersetzt und dann allerlei Beschwerden, wie Sodbrennen, Druck und Fülle, unruhiger Schlaf mit Alpdrücken und dergleichen entstehen. Das Naturgemäße ist ja, in der Nacht zu schlafen, weil man da am ruhigsten und ungestörtesten ist; doch befinden sich auch diejenigen ganz wohl, die durch ihren Beruf gezwungen sind, des Tages zu schlafen. Noch spukt in den Köpfen vielfach der Glaube, daß der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei, allein das

ist nur ein Märchen aus alter Zeit, denn es giebt in den Schlafstunden keine Unterschiede.

Wo nun und wie sollen wir schlafen? Diese Frage, scheinbar so einfach in ihrer Beantwortung, ist, wie wir bald sehen werden, in Wirklichkeit eine der schwierigsten. Im Schlafzimmer verbringen wir die längste Zeit unserer Lebenszeit; im Schlafzimmer beruht unsere gesammte Lebensäußerung auf der Atmung, hier atmen wir am ungestörtesten und tiefsten, hier entledigen wir uns der Arbeitsschlacken des ganzen Tages. Was folgt hieraus? Doch nur das eine, daß wir zum Schlafzimmer dasjenige Gemach wählen, welches das größte, das luftigste, das lichtreichste in unserer Wohnung ist. Das verlangt nicht nur die Theorie, das verlangt die praktische Erfahrung, die instinktiv, ohne jede wissenschaftliche Erklärung, oft genug das Richtige gefunden hat. Wie ist es aber in Wirklichkeit? Gesezt, wir stehen eben vor der angenehmen Lage, eine neue Wohnung suchen zu müssen. An einem freien Nachmittage machen sich Papa und Mama zu diesem ereignisvollen Schritt auf, und es beginnt die Reise durch die Welt der Treppen. Endlich hat man etwas gefunden, was ganz passend erscheint, zwei ganz hübsche Zimmer nach vorn, zwei nach hinten, die weniger hübsch, weniger hell, weniger luftig sind. Nun gehts an die Bestimmung der Räume. „Das vordere hier könnte man ganz gut als Schlafzimmer nehmen,“ meint der etwas von moderner Hygiene angekränkelte Papa. „Aber Männchen, was fällt Dir ein, dieses schöne Zimmer, das wir so notwendig für unsere Besuche brauchen, wo wir nur unsere „guten“ Möbel, die ja da hinten ohne Luft und Licht völlig verderben würden, plazieren müssen, sollen wir zum Schlafzimmer machen? Du träumst wohl“, repliziert die besorgte Verwalterin des Hauses. Männchen ist still, denn er weiß, seine liebe Frau duldet



keinen Widerspruch, zumal in häuslichen An-  
gelegenheiten, um die er — den ganzen Tag  
abwesend — sich nicht zu kümmern hat. So  
kommen die roten Plüschmöbel in die nach der  
Straße gelegenen Zimmer und die Schlafstuben-  
einrichtung wandert in eine nach dem Hof zu  
gelegenen Stube, auf den außerdem noch alle  
Küchen und sonstigen Räume der Häuser  
lüften, und wo Teppiche und Betten geklopft  
werden, so daß man den Staub und mancherlei  
Gerüche in das Schlafzimmer aus erster Hand  
bekommt. Aber die guten Möbel sind gerettet,  
schlafen kann man ja überall! Dies ein Bei-  
spiel von vielen.

Wir Menschen bedürfen besonders im Schlafe  
reiner, sauerstoffhaltiger, durchsonnter Luft, und  
wir finden diese nur in den oben näher charak-  
terisierten Räumen. Die Sonne brauchen wir  
nicht nur, weil sie unsere Stuben erwärmt  
und erhellt, sondern weil sie auch die Luft  
reinigt, indem sie die mit dem Staub darin  
enthaltenen Bakterien tötet, und daher dürfen  
wir zu Schlafzimmern nie solche wählen, die  
nach Norden liegen. Daß feuchte, dumpfige  
Schlafstuben direkte Krankheitshöhlen sind, daß  
sie geradezu vergiftend auf den menschlichen  
Körper wirken, ist wohl genugsam bekannt,  
um es noch einmal erwähnen zu müssen. Will  
man gute, gesunde Luft im Schlafzimmer  
haben, so genügt aber die Beobachtung der  
angeführten Maßnahmen noch nicht allein.  
Dazu gehört vor Allem eine regelmäßige  
Lüftung, dazu gehört weiterhin die Reinigung  
des Fußbodens und eine rationelle Wahl der  
in der Stube befindlichen Gegenstände.

Schlafzimmer müssen Sommer wie Winter  
tüchtig durchlüftet werden, die Temperatur der-  
selben soll 12 bis höchstens 14 Grad betra-  
gen, denn je kühler die Luft, desto reiner und  
gesünder die Atmung. Nie soll man, wenn  
nicht außerordentliche Veranlassungen, wie Krank-

heiten, starke Schwächezustände oder ähnliches  
es erfordern, im Schlafzimmer selbst heizen.  
Man gewöhne sich daran, im Nebenzimmer,  
dessen Thür geöffnet bleibt, ein Fenster Nachts  
offen zu halten, und wer sich abhärten und  
wetterfest machen will, der schlafe sogar bei  
offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur  
muß man durch die Stellung des Bettes oder  
einen vorgelegten Wandschirm einen direkten  
Zug vom Körper abhalten. Wer daran einmal  
gewöhnt ist, der will es nicht mehr missen und  
fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die  
Schädlichkeit der Nachtluft ist eine Fabel, die  
längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese  
Abhärtung im Sommer und kann sie dann bis  
tief in den Winter fortsetzen.

Schlafzimmer müssen ferner täglich aufge-  
wischt werden, um von Fußboden und Gegen-  
ständen den Staub zu entfernen, der bei der  
geringsten Luftbewegung aufsteigt und dann in  
die Atmungsorgane, speziell in die Lungen gelangt.  
Daher ist auch das abstauben der Möbel mit  
Wedeln und dergleichen das allerunzweckmäßig-  
ste. Nur Wasser hilft hier, der Feind aller  
verderbenbringenden Keime! Deshalb sind auch  
in Schlafzimmern wollene Vorhänge, Ueber-  
gardinen, Betthimmel an Kinderbetten, ja selbst  
Teppiche nicht am Platze, da sie sämtlich di-  
rekte Staubfänger sind, die tägliche Entfernung  
des angehäuften Staubes hindern und damit,  
wenigstens so lange sie nicht geklopft werden,  
Haufen von Bakterien zu Stubengenossen des  
Schlafenden machen. Als Ersatz der Teppiche  
dient am besten das Linoleum oder wenigstens  
möglichst dünne, jederzeit leicht durch Klopfen  
zu reinigende Unterlagen; auf Betthimmel,  
besonders an Kinderbetten, verzichte man im  
Interesse der Wohlfahrt der Kleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafge-  
maches: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager  
soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das

Kopfpolster ebenfalls hart von derselben Beschaffenheit. Zum Zudecken sind Decken viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene oder Steppdecke, im Winter eine schwerere, oder, wenn das nicht genügen sollte, zwei Exemplare. Man fürchte nicht Erkältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter der Last der Federbetten verweichlicht oder verzärtelt wird. Ob man niedrig oder hoch liegt, hängt vom Geschmack und der Gewohnheit ab, Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen, ohne steiles Kopfkissen, da sie sonst in dem Rissen leicht herunterrutschen und in zusammengekrümmter Stellung weiter schlafen. Dadurch können Wirbelsäulerkrankungen zu Stande kommen, gerade sowie durch schiefes oder krummes Sitzen. Die Hygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von lieb gewordenen und anezogenen Gewohnheiten und Unsitten des Lebens. Wer die Kraft hat, es zu thun, und diese wird gewonnen durch die Erkenntnis, der wird mit dem Bewußtsein dessen, der seine Pflicht erfüllt hat, sich und den Seinen zuzurufen können: „Eine ruhige Nacht.“

## Korrespondenzen und Heilungen.

### Schwedische Massage.

Die nach ihrer Heimat so genannte schwedische Massage, bei akuten und chronischen Erkrankungen, besteht nicht blos aus einer lokalen und speziellen Behandlung, sondern auch aus gymnastischen Bewegungen, die gegeben werden, teils um das subjektive Wohlbefinden des Patienten zu heben und hauptsächlich die Circulation des Blutes, die Respiration und die Nutrition zu befördern. Die zu verwendende Kraft ist verschieden, im Allgemeinen aber soll die Hand leicht und doch präzise arbeiten; streng verpönt bei der manuellen Therapie ist die Anwendung einer zu

großen Kraft, erstens weil sie auf Kosten des Ausübenden zu sehr vergeudet wird und zweitens weil sie mehr schaden als nützen kann.

Im Auslande, wie in Schweden, Frankreich und England, hat sich von jeher ein reges Interesse für die Massage gezeigt und haben in den genannten Ländern die Aerzte schon früher die Sache selbst übernommen, was in Deutschland nicht geschah; man hat sie gewissermaßen für eine minderwertige Beschäftigung gehalten und deshalb ihre Ausübung mehr oder weniger schlecht ausgebildeten Masseuren überlassen. Die Folgen davon sind nicht ausgeblieben und die Massage ist dadurch in Mißcredit gekommen. Anders liegt die Sache heute. — Heute ist das wahre Licht der Wissenschaft auf sie gefallen, mancher bisher dunkle Vorgang ist anatomisch und physiologisch erklärt worden; und der Ausüher der Massage muß nicht nur technisch sondern auch wissenschaftlich gut ausgebildet sein, denn eine von ungeschickten Händen ausgeführte Massage kann üble Folgen haben und viel Unheil anstiften.

Die gymnastische Behandlung von Kranken erfordert, außer Kenntnissen in Anatomie, Physiologie, Pathologie und Bewegungslehre, so viel Beurteilung und Erfahrung, daß es unter der großen Zahl von Gymnasten nicht viele geben dürfte, welche es verstehen ihre Patienten richtig zu behandeln.

Die Bauchmassage bei chronischer Verstopfung wirkt geradezu überraschend gut, dieselbe durch Medizin oder Eingießungen zu beseitigen ist in gewissen Fällen notwendig, nur gewöhnt sich der Körper leider zu bald daran, so daß kein Dienst damit erwiesen ist und ein Darm, der stets durch ein solches Mittel von seinem Inhalt befreit wurde, wird anstatt kräftiger immer schlaffer, die Bauchmassage dagegen kräftigt die Darmmuskulatur, befördert die Verdauung und vermehrt den Appetit.