

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 275 (1996)

Artikel: Wieviel Schlaf braucht der Mensch?
Autor: Auf der Maur, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-376973>

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: 04.04.2025

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

Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

FRANZ AUF DER MAUR

Die Schlafforschung ist eine Wissenschaft zwischen Psychologie und Medizin. Ein Hauptinteresse gilt der Entwicklung von Schlafverhalten im Laufe des Lebens.

Wieviel Schlaf braucht man mit wieviel Jahren? Diese Frage betrifft uns alle ganz persönlich; Eltern möchten zudem wissen, was für ihre Kinder gut ist. Nun sind die Schlafgewohnheiten recht individuell und beruhen auf angeborenen Grundmustern. So gibt es Morgenschläfer und Abendschläfer, Langschläfer und Kurzschläfer. Immerhin hält die Statistik der Schlafforschung fest, welche Durchschnittszeit täglich schlummernd verbracht werden muss, damit das biologische Schlafbedürfnis befriedigt wird:

Alter/Jahre	Stunden Schlaf pro Tag
2-3	12
3-5	11
5-9	10,5
9-13	10
13-18	8,5
18-30	7,5
30-45	7
45-70	6
70-90	5,5

Diese Angaben sind, wie gesagt, Durchschnittswerte. Ausserdem

Wer länger schläft als sieben Stund', verschläft sein Leben wie ein Hund

WIRTSCHAUSSPRUCH

ist das Schlafbedürfnis im Sommer allgemein etwas geringer als zur Winterszeit. Interessanterweise gibt es keine grundsätzlichen Unterschiede zwischen Männerschlaf und Frauenschlaf, wohl aber zwischen Jugendschlaf und Altersschlaf.

Im Tierversuch hat es sich gezeigt, das Schlafentzug lebens-

Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung

HEINRICH HEINE,
DEUTSCHER DICHTER, 1797-1856

verkürzend wirkt. Laborratten, die man am Einschlafen hinderte, starben deutlich früher als ihre ungestörten Kolleginnen.

Auf Menschen übertragen heisst das: Wer sich systematisch um einen Teil des Schlafes bringt – sei es wegen ungünstiger Wochenverhältnisse, aus Vergnügungssucht oder aber durch häufige Nacharbeit –, muss mit einem Verlust von bis zu 15 Lebensjahren rechnen. Also lohnt es sich wohl, einem gesunden

Schlaf alle Aufmerksamkeit zu schenken. Immerhin verbringt man bis zum vollendeten 75. Lebensjahr runde 220 000 Stunden schlafend ... es sind wohl kaum die schlechtesten. Und noch eine Zahl aus den Laboratorien der Schlafforscher: Mit 25 Jahren wacht eine Person pro Nacht durchschnittlich zehnmal auf (und sei's nur ganz kurz) – mit 65 dann bis zu 150mal.

Die Nacht wird zum Tag

Warum schlafen wir eigentlich? Ist doch reine Zeitverschwendung. Nun, den Schlaf hat uns die Natur vor Jahrmillionen geschenkt, damit wir die dunklen Nachtstunden auf möglichst angenehme Weise verbringen. Künstliche Beleuchtung, mit der sich die Nacht zum Tag machen lässt, ist ja eine noch sehr junge Errungenschaft (wobei die Frage offenbleibt, ob es sich tatsächlich um einen Fortschritt für die Menschheit handelt).

Schlafforscher nennen noch weitere Gründe, warum der Schlaf eine Lebensnotwendigkeit ist, etwa Dr. Richard Scher-

Ein gut' Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen

VOLKSWEISHEIT

schlicht aus Basel: «Dem Schlaf kommen mindestens drei Aufgaben zu. Er dient der körperlichen Erholung, dem Übertragen von Gelerntem aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis sowie der Psychohygiene – das heisst der

Je länger man schläft,
desto weniger man lebt

SPRICHWORT

Befreiung der Seele von Problemen.» Mit anderen Worten: Ohne regelmässigen Schlaf würden wir alle todmüde, sehr ver-gesslich und früher oder später verrückt.

Das sind ja nette Aussichten. Zum Glück fordern Körper und Geist nach einer gewissen Zeit ihr Recht auf Schlaf. So nicken erschöpfte Soldaten mitten im Gefecht ein – oder, was bei uns häufiger vorkommt, übermüde-te Automobilistinnen und Auto-mobilisten am Steuer. Rasch da-her ein Rezept, um gerade dann wegzutauchen, wenn man auch tatsächlich Schlaf finden möch-te, und zwar ohne Chemie.

Ritual bringt den Schlummer

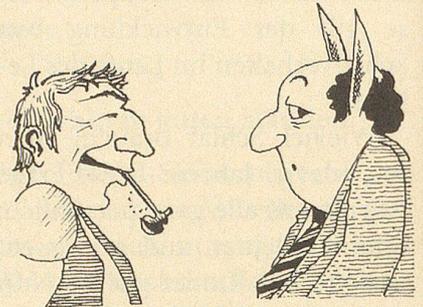
Fachleute empfehlen, das Ein-schlafen durch ein Ritual zu be-gleiten, also eine regelmässige Handlung, die dem Gehirn das Signal gibt, es sei nun an der Zeit, auf das «Schlafprogramm» um-zuschalten. Ein solches Ritual kann ein warmes Glas Milch mit Honig nach Grossmutter's Re-zept sein oder ein süsses «Bett-mümpfeli» (in beiden Fällen nachher noch die Zähne putzen – übrigens auch ein Einschlaf-ritual); bewährt sind ferner Ein-schlafhilfen wie Yogaübungen, eine weder zu kalte noch zu heisse Dusche, eine besinnliche Lek-türe – bei starken Nerven auch ein Krimi –, ein Gebet, der Ge-danke an einen geliebten Men-schen oder die Erinnerung an ein schönes Erlebnis ... In diesem Sinne denn: schlaft gut!

Somnus imago mortis –
Der Schlaf ist ein bisschen
wie der Tod

CICERO, RÖMISCHER REDNER,
106–43 v. CHR.

Appenzeller Witze

«So, Herr Pfarer, tööreders au du uni wooge? Aber ehr schwitzid jo wiene Sau, ehr werid wohl glaufe see wienen Hond. Etz hend ehr sicher Hunger wie n en Bär ond Tooscht wie n e Kameel!»



En Appezöller, wo ime Zirkus s erschtmol e Zebra gseä het, ischt vome Frönte ghenseled woorde: «So, Appizäller, das isch en gmoled e Esel!» «Soso», het de Appezöller gsäät, «denn sönd ehr en oogmoled e!»

«Potztuusigstrohl! Se! Do hescht gad en Ohrfiige!» «Jää, Baartli, Potztüfel! Söll daa Gspass see oder Ernscht?» «Ernscht isch mer, Seppetoni!» «Joo, Bartli, das chont der waul, wil i derige Spass nüd mag verliide!»



Schmuck in Silber und Gold,
Gefässe, Geräte+Medaillen aus
eigener Werkstatt. Restaurierung
antiker Edelmetall-, Bronze- und
Zinnarbeiten. Bestecke in Silber+
versilbert. Moderne Zinnwaren.