

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 59 (1981)
Heft: 3

Artikel: Wozu - warum der Schlaf?
Autor: Luban-Plozza, Boris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722679>

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: 30.03.2025

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

Wozu – warum der Schlaf?

«Der eigentlich hervorbringende, fruchtbare Teil unseres Daseins ist der Schlaf.»

Carl Zuckmayer

Das wohltuende Nickerchen

Der Schlaf ist eines der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen. Man sagt, dass wir einen Drittel unseres Lebens verschlafen. Nach neuerer Anschauung stellt der Schlaf eine Schutzmassnahme dar, um eine Schädigung des Organismus durch Uebermüdung zu verhindern. Wie der Hunger zur gewohnten Essenszeit, so stellt sich die Müdigkeit zur üblichen Schlafenszeit ein. Ein Mensch kann bis zu drei Wochen ohne Nahrungsaufnahme leben. Die gleiche Zeitspanne ohne Schlaf würde zu schwersten psychischen, geistigen und körperlichen Störungen führen. Umgekehrt sind gewisse Geisteskrankheiten von schwersten Schlafstörungen begleitet, oder es gehen ihnen solche voraus.

Neben den psychologischen hat der Schlaf auch physiologische Aspekte: Den Hauptzweck des Schlafes sieht die Wissenschaft in der «Erneuerung» der Zellen. Im Schlaf wird neue Kraft für den nächsten Tag aufgetankt. Man könnte das menschliche Nervensystem mit einer Speicherbatterie von begrenzter, jedoch flexibler Kapazität vergleichen, welche erst wieder aufgeladen werden kann, wenn die alte Spannung entladen ist.

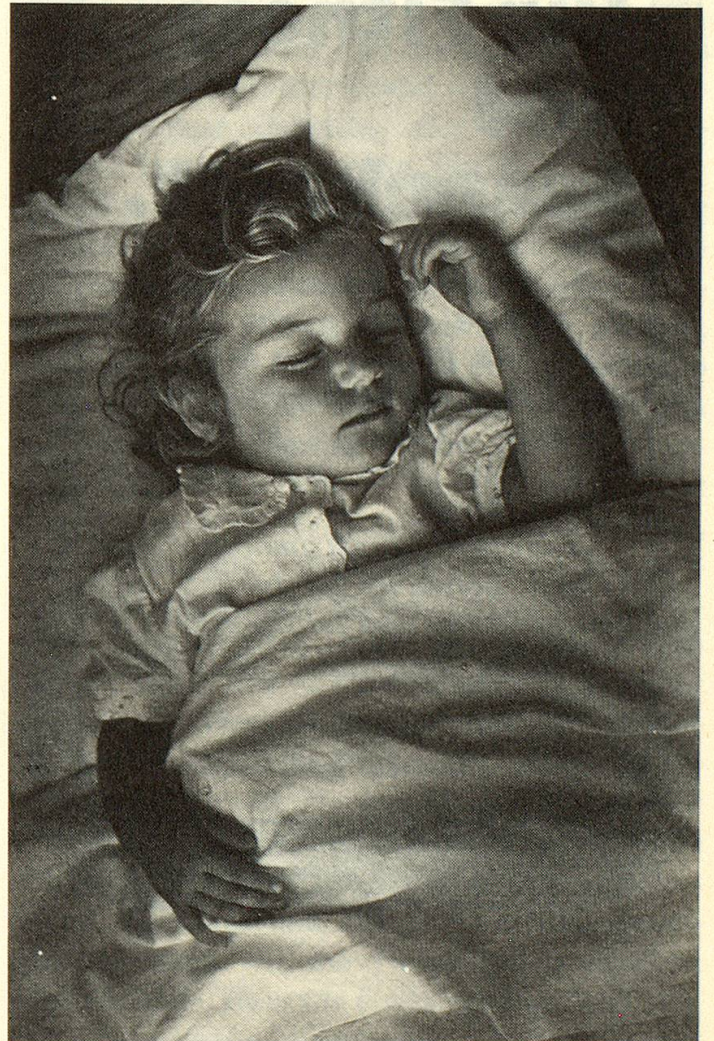
Um gesund und am Leben zu bleiben, ist daher der Schlaf als regelmässiger Entspannungsmechanismus unbedingt erforderlich. Wird ein Mensch zum Beispiel während dreier aufeinanderfolgender Tage und Nächte wachgehalten, so empfindet er ein überwältigendes Schlafbedürfnis (Manöver im Militärdienst). Auch für andere wird es immer schwieriger, ihn am Einschlafen zu hindern; sie müssen ihn dauernd dazu anregen, verschiedene Dinge zu tun. Immer neue Tätigkeit ist unerlässlich für sein Wachbleiben. Sobald sich Eintönigkeit einschleicht, werden seine Augen zufallen, und sein Kiefer wird herabsinken.

Traumähnliche Erlebnisse des Dösens erfassen den Menschen, der seit längerer Zeit nicht

mehr geschlafen hat; er sieht Wände und Fussböden sich drehen und verändern, Gesichter starren ihn an, Menschen stehen in Korridoren und entschwinden, wenn er sich ihnen nähert; er glaubt Hundebellen, Maschinenlärm, Menschenstimmen zu hören, wo in Wirklichkeit nichts dergleichen vorhanden ist. Während kurzer Zeit kann er sich auf ein Problem konzentrieren, vermag aber diese Anstrengung nicht aufrechtzuerhalten; es geschehen Fehler, und wenn er unter Zeitdruck steht, so bleiben sie unkorrigiert. Seine intellektuellen Funktionen sind durch Schlafmangel so beeinträchtigt, dass er auch nicht mehr imstande ist, frühere Erfahrungen auf gegenwärtige Probleme anzuwenden.

Auch wenn wir nicht an Schlafmangel leiden, kann eine eintönige Beschäftigung, die wir im Sitzen oder Liegen ausführen, uns alle zu vor-

Foto Pius Rast



übergehendem Nachlassen der Konzentration (das auch in eigentlichen Schlaf übergehen kann) führen, eine sehr reale Gefahr beim Autofahren auf langen Strecken.

Noch weiss man nicht, wieviel Schlaf der Mensch eigentlich braucht, wie verschieden das Schlafbedürfnis je nach Alter, Veranlagung, Konstitution und Beanspruchung ist. Fünf Stunden sind wohl als Minimum anzunehmen. Im Erwachsenenalter gelten acht Stunden Schlaf im allgemeinen als normal, doch wechseln die Schlafgewohnheiten von Mensch zu Mensch beträchtlich.

Kinder brauchen um so mehr Schlaf, je näher sie dem Säuglingsstadium sind. Der Schlafbedarf wächst mit der Arbeitsbelastung. Doch wissen wir, dass gerade Leute, die sehr viel arbeiten, dies auf Kosten eines genügend langen Schlafes tun. Im günstigsten Fall verstehen sie es, «in Raten zu schlafen», d. h., sie schalten kurze Schlafpausen ein.

Das Nickerchen am Tag ist eine nachahmenswerte Gewohnheit, sofern man nicht unter chronischen Schlafstörungen leidet.

Frühaufsteher oder Nachteule?

Der amerikanische Erfinder Thomas A. Edison, dem die Menschheit unter vielem anderem die Glühbirne verdankt, soll jahrelang pro Tag nur zwei Stunden geschlafen haben, was natürlich nicht der Wahrheit entsprechen kann. Immerhin sagte Edison einmal von sich selbst: «Ich für meine Person habe nie mehr als vier bis fünf Stunden Schlaf in vierundzwanzig Stunden gebraucht.» Er verschwieg aber, dass er seinen fehlenden Schlaf tagsüber wettmachte, weil er wiederholt kurze Ruhepausen einschaltete. Edison bezeichnete Schlaf, wenn man ihn danach fragte, als Zeitverschwendung und ein Zeichen von Willensschwäche. «Wer nachts acht oder zehn Stunden schläft», behauptet er, «schläft nie tief und ist nie richtig wach.» Edison sah im nächtlichen Schlummer ein lästiges Erbe aus den Tagen der Höhlenbewohner und glaubte allen Ernstes, das elektrische Licht seiner Glühbirne werde der Angewohnheit ein Ende machen.

Winston Churchill hat dagegen offenbar mit dem Gegenteil gute Erfahrungen gemacht. Nicht nur, dass er häufig bis spät in den Vormittag im Bett lag und manches Staatsgeschäft im Pyjama erledigte; er legte sich häufig auch nachmittags für ein Stündchen ins Bett. Die

Natur habe nicht vorgesehen, schreibt er in seiner «Geschichte des Zweiten Weltkrieges», dass die Menschheit ohne Ruhepausen von acht Uhr morgens bis mitternachts arbeitet. Schon zwanzig Minuten, in denen man einmal ausschalten kann, genügen zur Erneuerung der Kräfte.

Einer der wenigen Menschen, die die Kunst der Entspannung ebenfalls selbst unter starker nervlicher Anspannung beherrschen, ist der amerikanische Boxer Cassius Clay. Er brachte es zum Beispiel fertig, am Tage seines Kampfes gegen Sonny Liston im Jahre 1965 mittags in sein Hotel zu gehen und sich zum Einschlafen zu «zwingen». Nach mehrstündiger Ruhe stieg er dann frischgestärkt in den Ring und siegte.

Es gibt «Schlafkünstler», die jeden Augenblick des Untätig-sein-Müssens, im Zug, in Vorzimmern, mit Schlafen ausfüllen. Man erzählt sich von Eleanor Roosevelt, der grossen Präsidentengattin, dass sie selbst auf dem Podium, während der Ankündigung ihrer Rede durch den Vorsitzenden, tief und fest schlafen konnte. Der kurze «Büroschlaf» gehört in die Kategorie dieses erquickenden Schlafes von einigen Minuten.

Ein wichtiger Faktor, der zur Erreichung eines guten Alters mitbestimmend wirkt, ist eine genügend lange Erholung des Zentralnervensystems in einem gesunden Schlaf.

Wer alt werden und jung und leistungsfähig bleiben will, darf nicht zum Sklaven seiner Arbeit werden, sondern er muss ihr Herr bleiben. Wie ein Motor sich allzurasch abnutzt, wenn er ständig mit 90 km/h fahren muss, so verbrauchen sich die über Gebühr in Anspruch genommenen Menschen vor der Zeit. Der Vergleich geht noch weiter. Wie der Motor, der ständig auf höchster Tourenzahl laufen muss, eine viel kürzere Lebensdauer hat als ein mässig beanspruchter, so wird ein pfleglich behandeltes Nervensystem länger leistungsfähig bleiben als eines, das in Unvernunft und Unnatur übermässig belastet und daher vor der Zeit erschöpft wird. Die bedeutsamste, völlige Erholungspause für die Nerven ist der Schlaf. Nur ein gesunder, tiefer Schlaf gewährleistet eine völlige Erholung. Hingegen bedeuten Feierabend, Feiertage und Ferien Entspannungszeiten, in denen wir die Nervenzellen dadurch «auffrischen», dass wir etwas ganz anderes tun. Ein heute häufig diskutiertes Problem ist der

Wunsch nach Nutzbarmachung des Schlafes zu anderen Zwecken als für die notwendige körperliche Entspannung und Rekreation. So mancher Studierende klagt: «Wenn ich nur nicht all diese Zeit vergeuden müsste, wenn ich nur meine Studien während des Schlafes fortsetzen könnte. Könnte nicht ein Tonbandgerät, das meine Lektionen immer wieder abspielt, mir meinen Stoff im Schlaf beibringen?» Die Antwort ist ganz einfach: nein. Es stimmt, dass man sich an unmittelbar vor dem Schlafengehen Gelerntes etwas besser erinnert als an eine Materie, an der während des Tages gearbeitet wurde und auf die noch weiteres Studium folgte (die spätere Bemühung, sich etwas anzueignen, scheint «rückwirkend» die Erinnerbarkeit des zuerst Gelernten zu beeinträchtigen). Spielt ein Tonbandgerät die ganze Nacht, so kann man sich an «Fetzen» des abgespielten Textes erinnern, weil der Schläfer zumindest während des Ins-Bett-Steigens und des Aufstehens wach war. Wird aber seine elektrische Hirnaktivität während der ganzen Nacht registriert und das Tonbandgerät einge-

schaltet, so entsteht kaum irgendeine dauernde Erinnerung. Selbst wenn einige wenige Wörter während seines ganzen Schlafes ununterbrochen wiederholt werden, vermag er sie nicht aus einer längeren Wortliste herauszufinden, jedenfalls nicht mit einer über Zufallstreffer hinausgehenden Quote richtiger Antworten. H. Winterstein erklärte schon im Jahre 1932: «Wir schlafen nicht . . ., weil unsere Hirnzentren arbeitsunfähig geworden sind, wir schlafen, damit sie es nicht werden.»

Schlaflosigkeit lässt sich heilen

Nur ein gesunder, tiefer Schlaf gewährleistet eine völlige Erholung. Die Zahl der Menschen, die an Schlafstörungen leiden, nimmt von Jahr zu Jahr zu; in den letzten Jahren hat sie sich mehr als verdoppelt.

Sehr viele Patienten klagen über «Schlaflosigkeit», wobei sie unter diesem Begriff meist Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafstörungen oder angsttraumerfüllten Schlaf verstehen können.

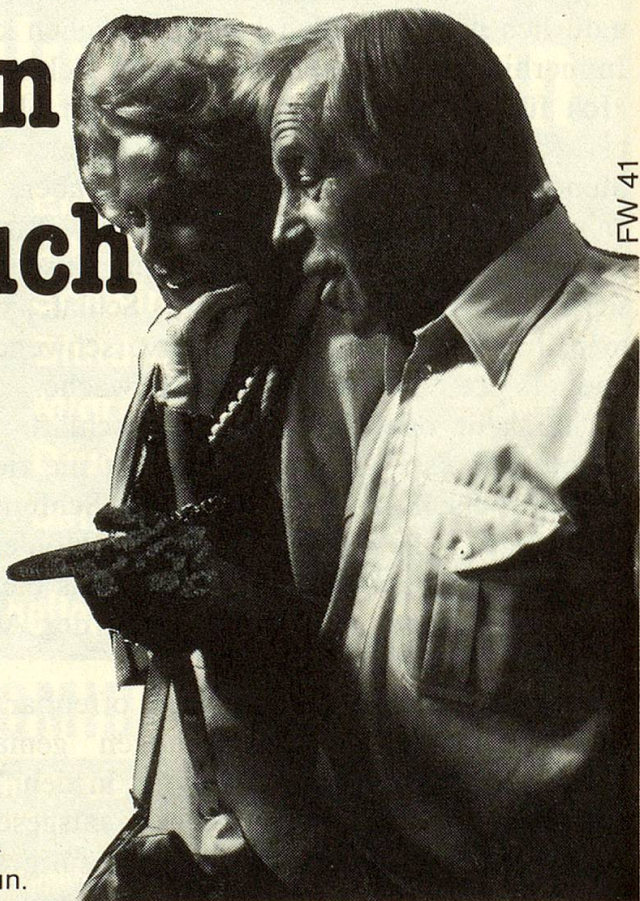
Prof. Dr. Boris Luban-Plozza, Locarno

Dabei sein... ...dabei bleiben Mit einem Besuch bei **Möbel- Pfister**

Die schönste Wohnausstellung
sehen... erleben... geniessen.

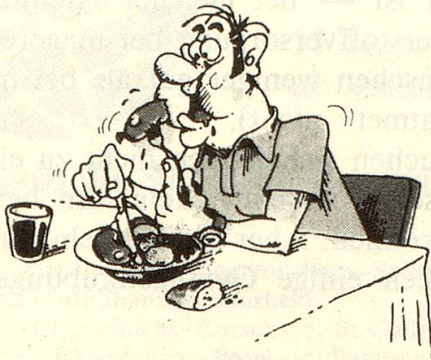
SUHR — Einrichtungszentrum der Schweiz

Fil. im Avry-Centre bei Freiburg, in Basel, Bellinzona, Bern, Biel, Contone TI, Delsberg, Etoy, Genf, Lausanne, Lugano, Luzern, Mels-Sargans, Neuenburg, Schönbühl bei Bern, St. Gallen, St. Margrethen, Winterthur, Zug, Zürich.
Nähere Information erhalten Sie auch in den «Wohntextil + Bettenhäusern» in Frauenfeld, Schaffhausen, Solothurn, Thun.



FW 41

Ursachen der Schlaflosigkeit



Viel oder wenig essen?

Schläft man nach einer währschaften Mahlzeit tiefer, oder vermeidet man mit einem leichten Abendessen Verdauungsstörungen während der Nacht?

Heute neigt man eindeutig zugunsten der zweiten Ansicht. Unter Rücksichtnahme auf Alter und körperliche Verausgabung empfehlen sich idealerweise drei ausgeglichene Mahlzeiten pro Tag, nämlich ein normales Frühstück, ein kräftiges Mittagessen und ein einfaches Abendessen.

Was versteht man unter einem einfachen Abendessen? Es setzt sich zusammen aus Milchprodukten (das darin enthaltene Kalzium wirkt beruhigend), aus Vitaminspendern, wie Getreide (ungeschälter Reis, Weizenkeimlinge), das vor allem viel Vitamin B enthält, ferner aus Eiern, Fisch, Leber, grünem Salat, Tomaten usw.

Das Abendessen muss immerhin genügend reichhaltig sein, dass der Hunger die Pause bis zum Frühstück überbrückt. Doch sollte das Abendessen nicht zu spät eingenommen werden, damit es vor dem Schlafengehen verdaut werden kann.

Was trinkt man abends?

Die günstige Wirkung von warmer oder lauwarmer Milch am Abend ist wissenschaftlich anerkannt. Milch enthält nämlich Tryptophan, das zu den Beruhigungsmitteln zählt. Manche nehmen die Milch mit etwas Honig.

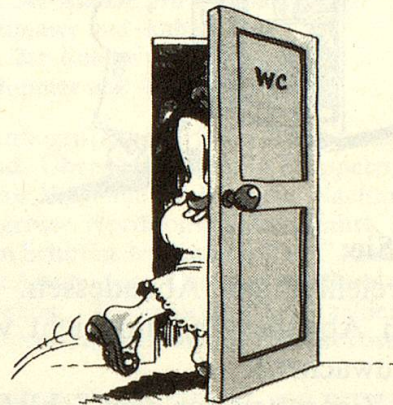
Honig kann auch mit Obstessig genommen werden (zwei Löffel Honig auf einen halben Löffel Essig).

Vor allem werden aber gewisse Pflanzen empfohlen, wie Linde, Orangenblüte, Zitronenme-

lisse, Baldrian, Majoran, Lattich, Passionsblume, Hopfen und Weissdorn. Sie alle sind, samt Gebrauchsanweisung, im Handel erhältlich.

Es gibt auch fertige Mischungen aus Pflanzenextrakten, die eine sehr gute Wirkung zeigen sollen.

Trotz der wohltuenden Wirkung solcher Ab-sude sollte aber am Abend nicht allzu viel Flüssigkeit eingenommen werden, damit man nicht während der Nacht aufstehen und den Schlaf unterbrechen muss.

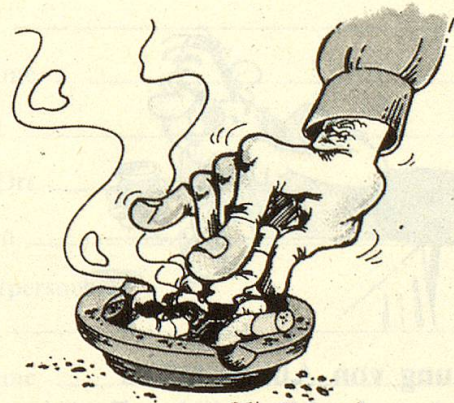


Die Reizmittel

Obwohl manche den Kaffee am Abend ohne weiteres vertragen, sollte im allgemeinen darauf verzichtet werden (eventuell eine Tasse koffeinfreien). Dasselbe gilt für Schwarztee, denn das in diesen Getränken enthaltene Koffein ist ein Reizmittel.

Ebenfalls aufreizend, wenn auch in geringerem Masse, wirken Getränke, die aus Kolanüssen hergestellt sind.

Zu den Reizmitteln gehören auch der Tabak (Nikotin) und schliesslich der Alkohol.



Ohne die Abstinenz predigen zu wollen, machen wir jedoch darauf aufmerksam, dass Alkohol nicht nur einschläfern, sondern auch auf-

peitschen und nervös oder reizbar machen kann, was besonders beim Weisswein der Fall ist. Wer nicht auf alkoholische Getränke verzichten will, sollte damit am Abend mindestens sehr zurückhaltend sein. Alkohol belastet nämlich — genau wie fette Speisen — die Leber, deren einwandfreie Funktion für einen gesunden Schlaf so wichtig ist.



Vermeiden Sie:

- Ein zu reichhaltiges Abendessen.
- Gar kein Abendessen (um nicht vor Hunger aufzuwachen).
- Zu viele Zigaretten vor dem Schlafengehen.
- Aufreizende Getränke, wie Tee, Kaffee (eventuell eine Tasse koffeinfreien), Weisswein, Spirituosen usw.
- Zuviel Flüssigkeit (damit Sie nicht während der Nacht aufstehen müssen).

Vor dem Schlafengehen empfohlen:

- Eine Tasse mit Honig gesüsste Milch.
- Ein Glas beruhigender Kräutertee, wie man ihn in reicher Auswahl im Handel findet.



Verbrennung von Abbaustoffen

Bei ungenügender körperlicher Betätigung werden die Abbaustoffe, welche durch den Stoffwechsel und die physische Ermüdung im Organismus entstehen, nicht verbrannt.

Für diese Entgiftung sorgt der Sauerstoff, verbunden mit dem Hämoglobin des Blutes. Sachverständige versichern, dass die Sauerstoffaufnahme z. T. in einem Verhältnis zum Muskelvolumen steht.

Folglich ist — bei gleicher Atemtätigkeit — die Sauerstoffversorgung bei mageren und fetten Menschen weniger gut als bei muskulösen (Fett «atmet» nicht).

Sie brauchen sich jedoch nicht zu einem Muskelmenschen zu entwickeln, um besser schlafen zu können. Aber Sie handeln richtig, wenn Sie täglich einige Gymnastikübungen ausführen.

Nicht abends

Körperübungen gleich welcher Art sollten nicht erst kurz vor dem Schlafengehen ausgeführt werden. Sie erleichtern vielleicht das Einschlafen, aber der Schlaf wird meistens unruhig — also schlecht — sein.

Hingegend wirkt ein halbstündiger — oder noch kürzerer — Spaziergang an der frischen Luft nach dem Abendessen entspannend und schafft die Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf.

Woran Sie denken müssen:

- Entspannen Sie sich, ehe Sie sich zur Ruhe legen;
- indem Sie an der frischen Luft spazieren oder am offenen Fenster tief atmen.
- Turnen Sie regelmässig, vor allem am Morgen.
- Unterlassen Sie Körperübungen kurz vor dem Schlafengehen.

*Prof. Dr. Boris Luban-Plozza, Locarno
Skizzen aus «Optima» Nr. 10/1977*

Paulchen auf die Frage, wie ihm sein neues Schwesterchen gefalle: «Gut. Aber dumm ist sie. Man kann ihr in den Mund stecken, was man will: Käfer, Würmer, Fliegen — die frisst alles.»

Warum haben die Zürcher Trams so farbenfrohe Nummern?

— Die Farben sind für die Analphabeten und die Nummern für die Farbenblinden!