

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: 25 (1917)

Heft: 22

Artikel: Schlechter Schlaf

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547375>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.07.2025

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

Schlechter Schlaf.

Die Bedeutung des Schlafes für die Gesundheit kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, da der Schlaf gewissermaßen einen Ausgleich bringt für die Schädigungen des Organismus, welche aus dem Tagesleben entstehen, und da er für den kommenden Tag die zur Arbeit notwendigen Kräfte sammelt. Eine Störung des Schlafes ist daher gleichbedeutend mit einer Störung der Erwerbsfähigkeit, ein Individuum, das nicht während der Nacht seinem Körper die notwendige Ruhe gönnt oder welchem der Schlaf aus diesem oder jenem Grunde versagt wurde, wird nicht so gekräftigt und erquickt des Morgens erwachen, nicht den Tag hindurch mit der Freude seines Berufes nachgehen, wie sie für den Erfolg notwendig wäre. Besonders in der Gegenwart, welche so starke Anforderungen an das Können des einzelnen und sein Nervensystem stellt, ist es doppelt nachteilig, wenn man nicht die Ruhe der Nacht auf den Körper einwirken läßt, sondern durch Arbeit oder Vergnügen ihn gegen die Bestimmung der Natur zur Tätigkeit zwingt. Der Schlaf, welcher uns die erwünschte Erholung bringen soll, ist allein in der Nacht möglich, weil allein in der Nacht durch das Ausschalten der beiden stärksten Erwecker des Lebens, des Lichtes und des Geräusches, die unerläßliche Vorbedingung für den Schlaf geschaffen ist. Sobald ein Lichtreiz das Auge, ein Hörreiz das Ohr trifft, wird die Tiefe des Schlafes sofort unterbrochen, und am lichterhellen, geräuschvollen Tage sind beide Reize trotz der größten Sorgfalt nicht zu vermeiden und rauben dem Tagesschlaf die Wirkung des nächtlichen. Auch für den Schlafzustand des Gehirns, dessen Blutleere und Untätigkeit ebenfalls zu den Vorbedingungen eines ruhigen Schlafes gehört, ist es nicht günstig, wenn dasselbe zu lange in die Nacht hinein in Tätigkeit und damit in Blutfülle

gehalten wird. Nur sehr allmählich tritt bei einer solchen Ueberanstrengung die Blutwelle hinterher in den Körper zurück und infolgedessen stellt sich der Schlaf nur schwer ein und ist auch meistens durch unruhige Träume beeinträchtigt, weil das Gehirn nicht vollständig blutleer wurde. Zeitig muß also der ins Bett gehen, dessen Körper die ganze Wohltat, welche der Schlaf uns bringen kann, genießen soll, und die geistige Arbeit muß schon einige Stunden vorher beendet sein. Indessen auch die Verdauung spricht sehr bestimmend bei der Tiefe des Schlafes mit. Wenn des Nachts im Organismus noch ein lebhaft arbeitendes Organ ist, so ist dasselbe für die anderen Organe und den ganzen Körper gewissermaßen mit einer Maschinenfabrik zu vergleichen, deren lärmender Betrieb während der Nacht fortgeführt wird und dadurch die Ruhe in den Nachbarhäusern vercheucht. Dies gilt ebenso für den verdauenden Magen und den Darm als für das blutreiche arbeitende Gehirn. Ein gefüllter Magen ist keine gute Vorsorge für einen erquickenden Schlaf und mindestens drei Stunden vor dem Aufsuchen des Bettes soll das Nachessen beendet sein. Um die abendliche Arbeit der Verdauungsorgane auch nicht zu sehr zu erschweren, soll das Nachessen mäßige Quantitäten nicht übersteigen und es soll aus verschiedenen Gründen möglichst fleischlos sein. Am besten eignet sich zum Nachessen ein Teller nahrhafter Suppe, oder eine einfache Eier Speise und eine Schnitte Brot. Wer trotz Befolgung dieser Ratschläge doch keinen rechten Schlaf findet, der soll sich nicht im dunkeln Schlafzimmer unruhig von der einen Seite auf die andere wälzen, sondern er soll das Licht wieder entzünden, damit nicht im Dunkeln die Sorgen und Gedanken ihn peinigen und den Schlaf gänzlich vertreiben. In einem solchen Fall ist es entschieden besser, 10 bis

20 Minuten lang durch leichte Lektüre eine geistige Ablenkung und die erforderliche Beruhigung zu suchen, auch kann man durch Abwaschung der Beine mit kaltem Wasser

oder Einreibung der Füße die Ableitung der Blutwelle aus dem Gehirn zu befördern suchen.

(„Blätter für Volksgesundheitspflege“.)

Lehrbücher.

Da es vielen Samaritervereinen nicht möglich sein wird, alte Sanitätslehrbücher aufzutreiben, empfehlen wir den Leitfaden „Dr. Esmarchs erste Hilfe“, den wir auf Bestellung umgehend liefern können.

Dtten, den 8. November 1917.

Mit Samaritergruß!

Für die Geschäftsleitung des Schweiz. Samariterbundes:
Der Präsident: **A. Rauber.**

Sammlung von Geld und Naturalgaben.

Bei der Zentralstelle eingelangt vom 1. Januar 1916 bis 10. August 1916.

Barbeiträge.

XVIII. Liste.

| | Fr. Ct. | | Fr. Ct. |
|---|---------|--|---------|
| Von einer ungenannt sein wollenden Amerikanerin | 15. — | Theatergesellschaft Rapperswil, Aargau, Reingewinn versch. Aufführungen | 350. — |
| Durch Sam.-Ver. Meilen, Sammelertrag | 14. — | Durch Zweigverein Distr. de Courtelary | 19. 80 |
| Aus Royal Hotel und Winter Palace Gstaad | 100. — | Von den Angestellten des Hotels Schweizerhof, Bern | 4. 50 |
| Durch Zivilgerichtsschreiberei Basel, Verzicht auf 1 Honorar | 10. — | Frau Baurat Hoffmann, Berlin, Wilmersdorf | 48. 35 |
| Herr Dr. St. Burgdorf | 5. — | Hrn. Dr. Hosslin, Basel, ausgeschl. Arzthonorar | 10. — |
| Gebirgs-Infant.-Rekrutenschule VIII/3, Kp. V, Saldo der Haushaltungskasse | 87. 70 | Schweizerkolonie Kopenhagen | 500. — |
| Hr. Dr. Hohl, Bern | 10. — | Société Gymnastique de Bevaix | 20. — |
| Hr. Baron von Wrangel in ? Erlösanteil am Reingewinn einer Broschüre | 80. 55 | Schweizerkolonie Humboldt F. C. S. Fé, Argent., Ertr. eines Lichtbilderabends | 43. 20 |
| Durch Zweigverein Bern-Emmental | 138. 97 | Eine Spielgesellschaft in Orselina, Locarno | 12. — |
| Hr. W. Peter, Samsoun-Klein-Asien | 10. — | Krankenpflegeverband Basel | 10. — |
| Vom Krankenpflegekurs Asyl Wyl, St. G. | 7. 50 | Société de Chant « La Lyre » Saxon | 15. — |
| Durch Sam.-Ver. Meilen, Sammelertrag | 60. — | Rot-Kreuz-Abonnentin A. B. aus Emmishofen | 50. — |
| Société Sartille de la Gruyère, Bulle | 150. — | Durch Herrn Jak. Lanz in Wynigen | 55. — |
| Hr. Jak. Marx, Cadenbach, Deutschland | 4. 53 | Sammelertrag anlässlich eines Vortrages v. Hr. Reallehrer Schaad, Stein a. Rh. | 75. — |
| Frl. Fuchs, Caux | 4. — | Einige Mitglieder der philanth. Gesellschaft Buenos Ayres | 37. 20 |
| Durch Zweigverein Basel-Stadt | 10. — | Italienische Kolonie, Naters | 100. — |
| Durch Hr. Schweizerkonsul in Hamburg | 3. 75 | Prof. Dr. Sommerfeld, München | 20. — |
| Durch Zweigverein Basel-Stadt | 25. — | Angestellte des Hotels Schweizerhof Bern | 5. — |
| Frl. Marti, Gümligen | 1. — | Hr. Dr. L. Reuter, Torreown Coah Mexico | 128. 10 |
| Hr. Rabiner, Düsseldorf | 300. — | Hr. R. Dollfuss, Blonay | 4. 90 |
| Gebirgs-Artillerie Abteilung 4, Saldo der Haushaltungskasse | 208. 05 | Sammelertrag anlässlich eines Vortrages von Herrn Dr. Ischer in Bern | 36. 50 |
| Aus dem Suvretta Haus St. Moritz, Konzerttertrag | 92. — | Aus dem Palace Hotel St. Moritz, Konzerttertrag | 1800. — |
| Ungenannt aus Basel | 10. — | Hr. K. Vetter, Madrid | 10. — |
| Durch Zweigverein Basel-Stadt | 1350. — | « Montag Abend-Kegelklub » Binningen (Basel) | 10. — |
| Durch Schweizerkonsulat Lima (Peru) | 1488. — | | |
| Miss Mary Bedell, Neapel | 150. — | | |
| Aus Schweizerhof Château St. Moritz, Ertrag eines kleinen Familienkonzertes | 20. — | | |