

Ueber die Folgen und Nachteile ungenügenden Schlafes : eine zeitgemässe hygienische Betrachtung

Autor(en): **Fellenberg-Ziegler, A. von**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **3 (1893)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1038575>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Familienkreise entrissen und in die Isolirbarracken gebracht, wo sie, trotz der aufopferndsten Sorgfalt seitens barmherziger Krankenwärterinnen, hilflos, weil man keine Hilfe wußte, zu Hunderten umkamen, während ihr Hausrath durch eine radikale Desinfection zu Grunde ging. Auch wer sich durch die Flucht dem unerträglichen Zwange entzog, der lief Gefahr obdachlos in der Fremde umher zu irren, gemieden überall wie ein Pestkranker.

Ein grenzenloses Elend, dem öffentliche und private Wohlthätigkeit nur in geringem Maße zu steuern vermochte, war die natürliche Folge davon, und wenn auch die zahlreich zufließenden Geldspenden Tausende vor dem Hungertode schützten, so konnten sie doch nicht den Ruin zahlloser Familien abwenden, deren ganze Existenz von dem Blühen von Handel und Industrie abhängig ist, da die rigorose Sperre jeden Verkehr vernichtete. Welchen ungeheuren Schaden Gemeinden und Städte, die das Unglück hatten, der Epidemie zum Opfer zu fallen, davontrugen, darüber wird keine Statistik jemals auch nur annähernde Auskunft geben, wenn aber der Verlust Hamburg's allein in den ersten Wochen auf mehrere Hunderte von Millionen berechnet worden ist, so kann man sich eine ungefähre Vorstellung davon machen, wie viele Milliarden dem ganzen deutschen Reiche verloren gegangen sind durch die mit der Epidemie verbundene Verkehrsperre und das völlige Darniederliegen von Handel und Gewerbethätigkeit.

Und an alledem trägt einzig und allein die Schuld die so sehr ins Ungeheuerliche gesteigerte Furcht vor dem Komnabazillus, welche eine haltlose Theorie fast der ganzen Welt aufgedrungen hat. (Forts. folgt.)

Ueber die Folgen und Nachtheile ungenügenden Schlafes.

Eine zeitgemäße hygienische Betrachtung von
A. von Fellenberg-Ziegler, Bern.

Es verwundert mich sehr, daß Dr. Med. Donner, homöopathischer Arzt, in seinem sehr lehrreichen und interessanten Vortrag über Neurasthenie oder Nerven Schwäche (Heilbrom, 1892, Rembolds Buchdruckerei), die so allgemein überhandgenommen hat und bei allen Volksklassen mehr oder weniger herrscht, neben andern hervorgehobenen Schädlichkeiten, als Ursachen derselben, nicht auch des, besonders bei den Bewohnern von Städten und größern Ortschaften herrschenden und besonders bei den Erwachsenen sehr überhand nehmenden Mangels an genügendem Schlaf des Nachts, als mitwirkender Ursache der Nervenreizung und Schwäche, erwähnt und ihn nicht hervorhebt. (Bei den Kindern erwähnt er ihn, aber nicht mit dem gehörigen Nachdruck.)

Auch in Aufsätzen von Ärzten, die Hygieniker sein wollen, über die überall herrschende Neurasthenie, in deutschen Unterhaltungszeitschriften, wird der Schlafmangel als ihre Mitursache, und genügender Schlaf als Mittel, die aufgeregten Nerven zu beruhigen und zu stärken, nirgends erwähnt, was sehr auffallend ist, da doch die Aerzte vorab den hohen physiologischen Werth des Schlafes für die Kräfteerneuerung des Körpers, besonders aber der Nerven, kennen und ihn daher auch hervorheben sollten, wenn ihr Wirken gegen die Neurasthenie etwas nützen soll.

Ich bin überzeugt, daß dieser fast allgemein herrschende Mangel an ausreichend genügendem Schlaf des Nachts bei den Stadtbewohnern, eine Haupt-, ja bei vielen, die alle Exzesse meiden und mäßig und vernünftig leben, viel-

leicht einzige Ursache der herrschenden Neurasthenie ist.

Viele, besonders Frauen und Mädchen, die mit ihrer Hände Arbeit ihr Brod mühsam verdienen müssen, trifft da keine Schuld, wenn man weiß, daß sie meist, ohne die Nacht zu Hülfe zu nehmen, nicht genug für den bescheidensten Lebensunterhalt verdienen. Um so mehr sind sie zu beklagen, da sie dem, wenn sie unbescholten und sittlich rein bleiben wollen, mit dem besten Willen nicht abhelfen können und bei meist ungenügender und schlechter Ernährung, wehr- und hilflos frühzeitigem Siechthum und Alter entgegensehen. Bedauernswerthe Opfer unserer Hyperzivilisation.

Auf dem Lande, wo man weit weniger Zerstreuungen am Abend hat, im Winter besonders die Bewohner zerstreuter Höfe und Wohnungen, wo man also meist zeitig zu Bette geht, kommt diese leidige Nervenangegriffenheit, wenn sie nicht etwa ererbt oder Folge von Krankheiten, Erzessen und Arbeitsüberanstrengung ist, viel seltener vor, wie denn überhaupt das Leben auf dem Lande anerkannt gesunder ist, als das in den Städten.

Wenn auch die Bauern und Landarbeiter im Sommer während der großen Feldarbeiten, Heuen, Ernte, u. s. w., wo die Arbeit mit Tagesanbruch anfängt und erst mit Einmachten aufhört, auch wenig genug, ja zu wenig schlafen können, so holen sie das in den kurzen Tagen des Winters, wo sie wenig Arbeit haben, reichlich nach, wenn sie nicht Wirthshaushocker, Spieler und Trinker sind, und gleichen damit den sommerlichen Mangel an Schlaf aus. Durchschnittlich des ganzen Jahres schlafen sie also genug. Daher trifft man unter ihnen auch weniger Neurastheniker an, als in den Städten.

Mangel an genügendem, restaurirendem Schlaf des Nachts¹⁾ zehrt nach meiner

¹⁾ Wem es aus irgend einem Grund versagt ist,

Ueberzeugung mehr an den Körper- und ganz besonders an den Nervenkräften, als ungenügende Ernährung. Schlafentziehung greift erwiesenermaßen den Organismus und besonders das Nervensystem ohne Vergleich viel mehr an, als Nahrungsmangel.

Mangel an Schlaf zehrt nicht bloß an den Körperkräften, sondern und ganz besonders auch an den Geistes- und Seelenkräften und lähmt und schwächt diese wie jene.

Die Ernährung durch Speise und Trank ersetzt wohl die verbrauchte Muskelsubstanz, aber nur der Schlaf ersetzt, wie physiologisch erwiesen ist, aus dem Blut, während seiner Ruhe, die verbrauchte Nervensubstanz, die einzig die Nervenkraft und normale Nerventhätigkeit aufrecht erhält. Denn ich wiederhole, es ist physiologisch bewiesen, daß nur während des Schlafes, besonders des ruhigen Nachtschlafes, die Nerven aus dem Blut ernährt und gestärkt werden, so daß ein — meist leichtsinnig — verkürzter und ungenügender Nachtschlaf auf Kosten der Nervenkraft geschieht und demnach die Nerven schwächt und zerrüttet. Im wachen Zustande verzehrt sich eben die Nervensubstanz.

Und bei der jetzt leider in den Städten und größern Ortschaften (die den großen Städten nachäffen) fast allgemein herrschenden verkehrten Lebensweise tief in die Nacht hinein, schla-

Nachts genug zu schlafen, wie es bei vielen Berufen (Bäckern, etc.) vorkommt (von den leichtsinnigen Nachtschwärmern rede ich nicht, — mögen sie ausbaden, was sie anrichten), der muß, nolens volens, den fehlenden Schlaf am Tag nachholen, der aber nur ein Nothbehelf ist, und nie so wohlthätig und restaurirend ist, wie der normale, ruhige Nachtschlaf, den er nicht ersetzen kann. Zudem ist es Arbeitern und Angestellten, die an eine festgesetzte Arbeitszeit gebunden sind, meist nicht wohl möglich nach Tisch oder zu anderer Zeit eine ruhige Stunde zum Nachholen des fehlenden Nachtschlafes zu finden und zu benutzen. Solche leiden dann um so mehr am Mangel an Schlaf.

fen ihre meisten Bewohner durchschnittlich viel zu wenig.

Fast alle Abende ist, meist bis tief in die Nacht hinein, zumeist für die Männer, irgend etwas los, Musik, Theater, Gesang, Vereins- und Arbeiterversammlungen zc. zc., wo man per se nicht trocken bei einander sitzt, sondern die Kehle fleißig nezt und oft bis in den Morgen kleben bleibt und dabei wacker Tabak qualmt, wie ein Schornstein, oder Qualm, Rauch und Staub maßenhaft verschluckt, was auch nicht gesundheitsfördernd ist.

Und da dieses Alles, nebst dem sonstigen überhand genommenen, nebenher laufenden, abendlichen beim Schoppen oder Schnapsglas sitzen, meist erst um 8 Uhr anfängt und sehr oft bis 12 oder 1 Uhr dauert (besonders seitdem schädlicher Weise fast überall die vernünftige Polizeistunde aufgehoben worden ist¹⁾), so kommen die meisten an solchen Dingen und Vergnügungen Theilnehmenden kaum vor 12, ja 1 Uhr und noch später ins Bett, oft mit einem schweren Kopf oder katerbehaftet (und einem leeren Beutel) und müssen, nach höchstens

¹⁾ Durch die Polizeistunde wurde die Ruhe der soliden, vernünftig lebenden Bürger und ihr ungestörter Schlaf des Nachts auf wohlthätige Weise gesichert, während jetzt, bis spät in die Nacht und den Morgen hinein, meist Nachtlärm, Wagengerassel, Unruhe, Zank, Geschrei, Streit und viehisches Gebrüll auf den Gassen und in der Nähe von Pöten und Wirthschaften und Vereinslokalen herrscht, was den ruhigen und ehrbaren Bürger, der gern zeitig zu Bette geht, in seiner berechtigten Nachtruhe stört. Ihre Aufhebung ist keine Wohlthat für den ruhigen Bürger, und dient blos den Krakehlern, Spielern und dgl. mehr, sowie den sozialistischen Arbeiter- und sonstigen Allerweltsvereintlern — und den Nachtfaltern (Dirnen, Huren, die das Tageslicht scheuen). Und das nennt man fortschrittlich und weise zum Besten des Volkes regieren. Hierin hat der Gesetzgeber nicht zum Besten des ruhigen, ehrbar und rechtschaffenen lebenden steuerzahlenden Bürgers, den besseren Theil des Volkes, gehandelt, der berechtigt ist und es verdient, durch den Staat und seine Polizei in der nächtlichen Ruhe geschützt und nicht den Nachtschwärmern hintangesetzt zu werden.

4—5 Stunden, oft noch gestörtem und unruhigem, unerquicklichem Schlaf, um 6, 7 oder 8 Uhr wieder an die Tagesarbeit gehen, so daß sie wenig mehr als fünf Stunden im Bett zubringen und meist nur vier Stunden Schlaf genießen können, was viel zu wenig ist um Körper und Geist, wenn sie ermüdet sind, auszurufen.

Bekanntlich hat aber, wie physiologisch nachgewiesen ist, der normale erwachsene und arbeitende Mensch durchschnittlich acht Stunden Schlaf oder doch wenigstens Bettruhe nöthig, um neue Kräfte zu sammeln. (Fortf. folgt.)

Die Fettsucht, ihre Behandlung und Heilung.

Die Fettsucht ist nicht nur eine die Körperformen beider Geschlechter entstellende Erscheinung, sondern geradezu ein das Leben verkürzender, ja oft ernstlich bedrohender Krankheitszustand, insofern der Fettsatz die Muskeln, besonders den Herzmuskel, die Herzthätigkeit, und damit den ganzen Blutkreislauf beeinträchtigt und lähmt.

Sie ist ebenso sehr die Folge unzureichender Ernährung (zu üppiger Nahrung, sowie unrichtiges Verhältniß der Kohlenhydrate zu den Eiweißstoffen bei der Nahrungsaufnahme), als auch einer krankhaften Anlage.

Zur Bekämpfung dieses Leidens stehen uns sowohl arzneiliche als auch diätetische und hygienische Hülfsmittel zu Gebote.

Aber nur die Verbindung aller genannten Faktoren bietet die Aussicht, die Fettsucht mit Sicherheit und ohne schädlichen Einfluß auf die Gesundheit zu heilen.

In medikamentöser Hinsicht sind es nach vieljähriger Erfahrung, zwei — ausschließlich pflanzliche — Mittel, die allen unseren Anforderungen entsprechen und in dem genannten