Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1958)
Heft: 33

Artikel: Neue Wege gegen alte Gewohnheiten
Autor: D.T.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-651304

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: 16.07.2025

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

Vom Schlaf der wilden Tiere

Weltrekord der Giraffe im Wenigschlafen

Wie lange eine Giraffe schläft, mag manchem als eine ausgefallene Frage erscheinen. Sie ist aber wissenschaftlich interessant, zumal sie sich in Beziehung zum Schlaf der Tiere überhaupt setzen läßt. In freier Wildbahn hat noch niemand eine Giraffe schlafen gesehen. Man ist auf Zoo-Beobachtungen angewiesen. Auch im Zoo schläft das langhalsige Tier aber so wenig, daß noch vor kurzem ein Fachmann wie der Direktor des Zürcher Zoos, Professor Dr. Hediger, die Meinung vertrat, daß die Giraffe vermutlich nie schläft.

Auch einen anderen Zoo-Direktor, Professor Dr. Grzimek in Frankfurt, ließ die Frage des Giraffenschlafs nicht schlafen. Er beauftragte einen jungen Zoologen, Klaus Immelmann, mit der Untersuchung des Problems. Immelmann verbrachte zahlreiche Nächte im Giraffenhaus. Bald gewöhnten sich die Tiere an seine Anwesenheit und enthüllten nun ihre Schlafzimmergewohnheiten. Sie ließen sich dabei sogar photographieren. Es ergab sich, daß die Giraffe den Weltrekord im Wenigschlafen hält. Sie schläft zwar, aber im Durchschnitt nicht einmal zwanzig Minuten je Nacht, von mehreren Pausen unterbrochen. Ueberdies verfällt sie nur in Tiefschlaf, wenn sie überzeugt ist, daß keine Störung droht. Bei der geringsten Störung verzichtet sie nächtelang auf den Schlaf. Es ist nicht überraschend, daß der Schlaf des seltsamen Großtiers bisher nicht beobachtet werden konnte. Erst Immelmanns Geduld und methodisches Vorgehen lösten das Problem.

Dösen der Huftiere – Tiefschlaf der Raubtiere

Die Huftiere schlafen im allgemeinen wenig. Auch bei Rindern und Pferden hat jahrtausendealte Zähmung das Schlafbedürfnis nur wenig vermehrt. Man sieht Rinder auf der Weide in Ruhestellung sitzen, aber wenig schlafen. Hingegen «dösen» sie längere Zeit, eine Fähigkeit, die auch der Mensch besitzt. Dieser Halb- oder Viertelschlaf vermittelt Ruhe und Erholung, der Sinnesapparat bleibt aber fast ganz wach. Viele Tiere haben neben der Schlafstellung noch eine besondere Dösestellung. Diese gestattet ein rasches Aufstehen und Fliehen bei Gefahr. Ueberhaupt ist es die Gefahr, welche die Huftiere zu Wenigschläfern macht. Nur Tiere mit wenig Feinden oder mit geschützten Schlafstellen können sich den Tiefschlaf und überhaupt langen Schlaf leisten. Das sind vor allem die Raubtiere. Auch ihre gezähmten Formen, Hund und Katze, schlafen intensiv. Die anderen Tiere ruhen «dösend» aus.

Zusammenhang mit der Ernährung

Die Dauer und Intensität des Schlafens hängt auch mit der Ernährungsweise eines Tieres zusammen. Löwen und Tiger fressen meist nur alle paar Tage einmal, in der Freiheit jedenfalls. Zum Schlafen bleibt ihnen reichlich Zeit. Die Pflanzenfresser dagegen fressen nicht nur täglich, sondern auch beinahe den ganzen Tag lang. Ihr Nahrungsbedürfnis ist groß, weil der Nährwert der pflanzlichen Nahrung im Verhältnis zur Masse gering ist. Die Wiederkäuer benötigen zur Weiterverarbeitung der Nahrung viele Stunden, was die für den Schlaf verfügbare Zeit noch weiter herabsetzt, wenn auch in Ruhestellung. Hinzu kommt, daß Darm und Blase solcher Tiere auch bei Nacht wiederholt entleerungsbedürftig sind, so daß sich die Tiere von Zeit zu Zeit erheben müssen. Sie schlafen also nicht durch.

Einwirkung von Furcht und Hunger

Furcht vor Feinden und Ernährungsnotwendigkeiten bedingen also die Art des Tierschlafs. Auch der Elefant verläßt sich nicht auf seine dicke Haut, sondern liegt nur zwei bis vier Stunden je Nacht in einem mehr oder minder tiefen Schlaf. Er braucht infolge seiner großen Masse einige Zeit zum Aufstehen und ist daher im Schlaf gefährdet. Er liegt, wie auch die Giraffe, abwechselnd auf beiden Körperseiten. Die Giraffe liegt je Nacht in drei bis fünf Perioden. Diese dauern elf Minuten bis drei Stunden. Dazwischen steht das Tier auf, frißt und entleert Darm oder Blase. In den nur nach Minuten zählenden Tiefschlafperioden (drei bis zwölf Minuten) legt das Tier seinen langen Hals in hohem Bogen nach hinten und läßt den Kopf auf dem Hinterbein ruhen. Im Döseschlaf ruht die Giraffe, wie die andern Huftiere, auf den eingezogenen Beinen am Boden, der Hals bleibt aber aufgerichtet, die Augen sind nur halb geschlossen und die Ohren bewegen sich ständig – das Tier lauscht, ob sich ein Feind nähert. Manchmal dösen die Tiere auch im Stehen.

Das Rind zieht im Tiefschlaf das Hinterbein nach vorn und legt den Kopf darauf. Beim Dösen bleibt der Kopf aufrecht. Auch die Giraffe wiederkäut zwischen den Tiefschlaf- und Döseperioden. Die junge Giraffe schläft länger. Solange sie noch nicht den langen Hals hat – dieser wächst erst später –, ist ihre Schlafstellung bequemer. Daß die Giraffe der Wenigstschläfer unter den Huftieren ist, hängt sicher mit ihrem komplizierten Körperbau zusammen, der den Schlaf für sie besonders gefährlich macht; sie braucht zu lange, um sich bei eintretender Gefahr zu erheben.

Man erkennt, daß der Schlaf der Tiere ihrem Körperbau und ihrer Ernährungsweise angepaßt ist.

Der deutsche Forscher, der den Schlaf der Giraffe belauschte, konnte diesen Grundsatz der Natur von neuem bestätigen. Darüber hinaus werfen diese Untersuchungen ein Licht auf das Problem des Schlafes überhaupt. Der Giraffe schadet der Mangel an richtigem Schlaf nicht im Geringsten, auch die anderen wenigschlafenden Tiere befinden sich durchaus wohl. Der Ruhe bedürfen sie natürlich alle, aber nicht unbedingt des eigentlichen Schlafes.

Der Mensch verschläft mehr als einen Drittel des Lebens

Versuche, die vor Jahren an einer amerikanischen Universität vorgenommen wurden, ergaben auch beim Menschen die Möglichkeit, eine Woche ohne Schlaf auszukommen, ohne daß eine Schädigung eintrat. Der Döseschlaf bringt auch beim Menschen eine dem echten Schlaf ähnliche Erholung, doch scheint es dem Menschen schwerer zu fallen, sich im Halbschlaf so gegen die störenden Reize der Umgebung abzukapseln wie die dösenden Tiere. Er bedarf deshalb zur vollen Erholung des regelmäßigen und ziemlich langen Tiefschlafes; er verschläft mehr als einen Drittel seines Lebens.

Walter Theimer (DK)

Neue Wege gegen alte Gewohnheiten

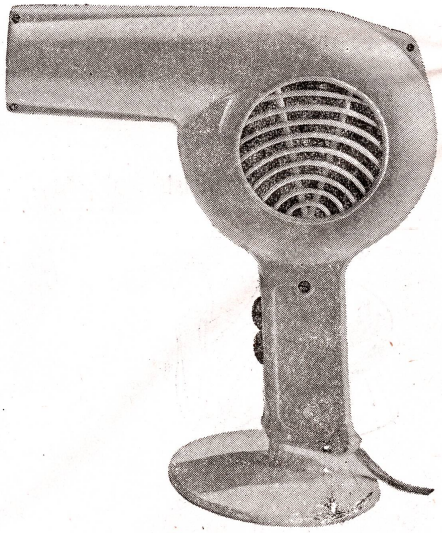
«Die meisten Selbstmorde geschehen heutzutage mit Messer und Gabel!» Dieser Ausspruch des bekannten Münchner Ernährungsforschers Dr. Walther Seitz weist überzeugender als alle langatmigen Abhandlungen auf die Gefahren hin, denen sich in unserer Zeit unzählige Menschen aussetzen. Es sind die Menschen, deren Freude am Leben eng mit der Freude am Essen verbunden ist, Männer und Frauen, die sich in ihrer Jugend ungestraft an große Nahrungsmengen gewöhnten, die ersten paar Pfunde Uebergewicht sorglos lachend konstatierten und die heute mehr oder weniger resigniert über dem Doppelkinn und den Fettpolstern um ihre Hüften die Achseln zucken.

Ihre Resignation gilt nicht ihrem Aussehen, denn sie wissen genau, daß sie weit älter scheinen als sie sind, und daß zusätzliche Kilos von überflüssigem Fett niemand elegant, schön oder reizvoll machen. Sie gilt vielmehr der Tatsache, daß bei ihnen das Zuvielessen zu einer Gewohnheit geworden ist, zu einer Sucht, die der des übermäßigen Trinkens und Rauchens in keiner Weise nachsteht. Sie wissen, daß ihre Korpulenz alle Organe des Körpers, vor allem aber das Herz übermäßig belastet, daß Versicherungsgesellschaften sich darüber einig sind, daß jeder Zentimeter mehr um die Taille das Leben um ein Jahr verkürzt, und daß die Statistik des Eidgenössischen Amtes Herzkrankheiten als zweithäufigste Todesursache registriert. Sie haben immer wieder Versuche unternommen, Gewicht zu verlieren, eine Diät einzuhalten, den Willen über die Gelüste zu stellen – und sind immer wieder an der Macht ihrer Eßgewohnheiten gescheitert. Ist man früher über diese «Vielesser, die sich kauenderweise ihr Grab schaufeln», höchstens mit einem spöttischen Lächeln zur Tagesordnung übergegangen, so haben sich in den letzten Jahren Aerzte und Wissenschafter ernsthaft mit ihrem Problem befaßt. Sie haben sich klar gemacht, daß mit jeder gescheiterten Hungerkur nicht nur die physischen, sondern auch die psychischen Kräfte geschmälert werden, und daß Hilfe nur wirksam sein kann, wenn sie an eine Gewohnheit anknüpft und diese zugleich unwirksam zu machen versteht. Dieser neue Weg wurde zum Beispiel mit Quellstoffen auf der Basis der Cocos-Flocken erreicht, die appetitvermindernd, entschlackend und fettabbauend wirken und mit ihrem Gehalt an Vitaminen und Weizenkeimen für den Ausgleich an notwendigen Substanzen sorgen.

Es ist heute nicht mehr schwer, seinen ungestümen Magen im Zaum zu halten. Aber es ist, und wir wissen dies alle, bitter notwendig, daß wir es tun – wenn nicht die Freude am Essen in erschreckend hohem Maße über die Freude am Leben triumphieren soll.

D. T.

Wir schenken Ihnen...

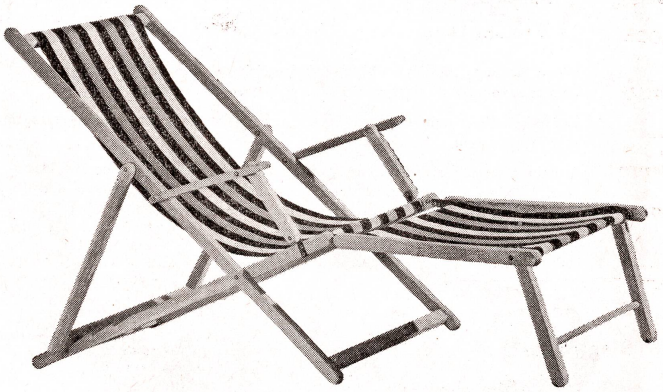


diesen Haartrockner...

Für 25 Gutscheine erhalten Sie einen Haartrockner «Londa»
mit Ständer, elfenbeinfarbig, SEV-geprüft, (220 Volt, 600 Watt)

... diesen Liegestuhl

Für 15 Gutscheine erhalten Sie einen Liegestuhl
mit farbenfrohem Stoffbezug und abnehmbarer Fußstütze



Aus Anlaß des 80jährigen Bestehens des Lebensmittelvereins Zürich beschenken wir unsere Mitglieder und Kunden. Für jedes Markenbüchlein im Einkaufswert von 100 Franken erhalten Sie, neben der üblichen Rabattvergütung in bar, einen Geschenk-Bon, den Sie in jeder LVZ-Filiale oder im ST. ANNAHOF (Stadt und Oerlikon) gegen ein Geschenk eintauschen können.

Der Einkauf lohnt sich, und wer Geschenk-Bons sammelt, fährt gut!

LVZ LVZ LVZ **Lebensmittelverein Zürich** LVZ LVZ LVZ