

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Wieviel Schlaf braucht der Mensch?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968952>

### **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:** 03.12.2024

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

## Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

### Eine vielumstrittene Frage

Dieses Thema läßt sich nicht auf einen Nenner setzen, sondern hängt ganz vom Naturell und der Veranlagung des einzelnen ab. Da wir Menschen so verschieden voneinander sind, ist es schwierig, das Schlafbedürfnis eines andern festzusetzen. Wer sich richtig beobachtet, kann am besten selbst feststellen, wieviel Schlaf er benötigt, um frisch und leistungsfähig für den Alltag zu sein. Es gibt Menschen, die bereits schon mit 4 Stunden Schlaf auskommen können, ohne dadurch für andere ungenießbar zu werden. Einem mir bekannten Arzt war es möglich nach 4 Stunden Schlaf und zwar vorwiegend Vormitternachtsschlaf seinen Kollegen die Nachtwache abzunehmen. Dabei war er kräftig, guter Dinge und sehr leistungsfähig. Wir wissen, daß auch Napoleon und andere Männer der Politik und Geschichte mit einem Minimum an Schlaf auskamen. Frühmorgens konnten sie voll erfrischt mit ihrer angespannten Arbeit neu beginnen. Nicht jedermann kann von Natur aus über eine solche Spannkraft verfügen, und es ist noch nicht geklärt, womit dies zusammenhängen mag. Vielleicht erwirkt die gute Funktion der Keimdrüsen im ganzen Körper eine raschere Regenerierung. Aber auch andere Faktoren können eine Rolle spielen, ohne daß man die tieferen Zusammenhänge festzustellen vermag. Bestimmt hängt der erwähnte Vorzug mit einer konstitutionellen Veranlagung zusammen. Ich kenne Frauen, ja selbst junge Mädchen, die 10, in seltenen Fällen sogar 11 Stunden Schlaf benötigen. Bei vielen Menschen sind 7—9 Stunden Regel, der sie entsprechen müssen, um tagsüber genügend frisch und leistungsfähig zu sein.

### Geschickte und ungeschickte Umstellung

Wie Erfahrungen gezeigt haben, trägt der Vormitternachtsschlaf bedeutend mehr ein als die Stunden nach Mitternacht. Der Schlaf ist besser und ausgiebiger. Ob es genau stimmt, daß eine Stunde Vormitternachtsschlaf zwei Stunden Nachmittagschlaf entsprechen, ist noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen worden, wohl aber ist festgestellt, daß der Vormitternachtsschlaf gesundheitlich von großem Vorteil ist.

Es gibt nun aber sogenannte Nachtmenschen, die ihre Lebensuhr seit Jahrzehnten umgestellt haben. Dazu gehört vor allem die Mehrzahl der Pariser. Auch in Italien und andern südlichen Ländern herrscht die Sitte, nachts besonders lebendig zu sein, und selbst die Kinder wissen nichts anderes, als nachts möglichst lange aufbleiben zu dürfen. Generationen hindurch sind sich dann diese Menschen gewöhnt, nachts munter und leistungsfähig zu sein und die größten Arbeiten verrichten zu können. Man kann sich also auf diese Weise umgewöhnen, wie es ja auch der Nachtwächter von ehemals mußte, und wie beruflich auch heute manch einer dazu gezwungen ist. Aber dies alles sind unbiologische Umgewöhnungen, die irgend einen Nachteil aufweisen, der wohl zumeist im nervlichen Gesamtzustand liegen mag. Beim Franzosen ist es ein typisches Charakteristikum, daß er sehr nervös ist und in seinem Nervensystem wenig Reserven besitzt. Nicht vergebens schilderte schon einer unserer Schweizerdichter die Cascogner als zapplige Brut, denn es ist nicht schwer, die grundlegenden Eigenschaften der Völker an ihrer Ausdauer zu messen. Die Lebensweise wie auch die Ernährung sind keineswegs bei der Entwicklung solcher Grundtypen als Mitursache außer acht zu lassen. Menschen, die früh zu Bett gehen und früh morgens ihre Arbeit wieder aufnehmen, verfügen in der Regel über ein besseres Nervensystem als die Nachtmenschen, weshalb es bestimmt angebracht ist, aus den erwähnten Beobachtungen eine nützliche und praktisch verwertbare Lehre zu ziehen.

## Kaltwasseranwendungen

### Wärme- und Kältetypen

Es gibt Menschen, die bei der Vorstellung von Kaltwasseranwendungen am ganzen Körper Gänsehaut bekommen, so schlecht ertragen sie die Kälte. Wärmetypen haben das nicht so. Es ist daher notwendig, daß sich jeder nach seiner grundlegenden Veranlagung richtet, denn es hat keinen Wert, sich unnötigen Schaden zuzufügen. Wenn es Naturen gibt, die sich im Laufe des Sommers überall, wo sich Gelegenheit bietet, ins kalte Wasser stürzen können, so ist damit nicht gesagt, daß andere es wagen dürfen, die gleiche Methode nachzuahmen. Gewöhnlich ist es notwendig, sich erst anzunetzen und sich langsam ans kalte Wasser zu gewöhnen. Manch einer könnte sich durch die zuvor erwähnte Unvorsichtigkeit eine Krankheit oder gar den Tod holen. Sowohl Kälte als auch Wärme müssen richtig dosiert und im rechten Augenblick angewandt werden, um wirklich als Heilfaktor in Frage kommen zu können.

### Eine hilfreiche Methode

Es ist nun aber nicht gesagt, daß Kältetypen die wunderbare Reaktionsfähigkeit der kalten Wasseranwendungen überhaupt nicht benützen könnten. Es gibt da eine ideale Zwischenlösung. Wenn nämlich nach einer kräftigen Durchwärmung der Körper genügend erhitzt ist, dann kann auch dem Kältetyp eine nachherige, kalte Nachreaktion nur dienlich sein. Diese kann nur sehr kurz sein, so daß auch der verwöhnteste Kältetyp sie als Wohltat empfindet. Wer natürlich auf kalte Anwendungen eingestellt ist, kann sie länger durchführen. Das hängt ganz von seinem Wohlbefinden ab. Uebertreibung wird auch ihm nicht dienlich sein. Sehr günstig ist es, erst die Arme, dann die Beine und hernach erst den ganzen Körper kalt abzuduschen. Dabei ist es vorteilhaft, das warme Wasser erst langsam zurückzustellen, damit sich der Körper erst allmählich an das Kälterwerden gewöhnen kann. Mit der Zeit wird es auch dem Kältetyp zum Bedürfnis nach heißen Anwendungen als Reaktion eine kalte, ja vielleicht sogar mit der Zeit eine eiskalte erfolgen zu lassen. Solch schockartige Wirkungen werden nachher angenehm empfunden. Wer sich daraufhin gut frottiert und mit einem guten Salböl einreibt, fühlt sich bestimmt wohl und neu gestärkt. Geht man nach dem Duschen sofort ins Bett, dann kann man besser und ruhiger schlafen, wenn man die kalte, abschreckende Nachdusche durchgeführt hat, als wenn man sie unterläßt.

### Besseres Wandern

Vorteilhaft ist beim Wandern das Barfußlaufen. Für jenen, der in Schuhen und Strümpfen steckt, ist ein Fußbad im kalten Bergwasser wunderbar erfrischend. Das Laufen geht nachher wieder viel besser. Solch eine natürliche Reaktion kann selbst einen Hitzschlag oder womöglich sogar einen Schlaganfall verhindern. Die einzige Vorsichtsmaßnahme ist, daß man bei kalten Anwendungen niemals frieren darf, denn Kälte ist wohl gesund, das Frieren aber schädlich. Aus diesem Grund sollte man es auch vermeiden durch ungenügende Kleidung eine zu starke Abkühlung hervorzurufen, denn auch diese wirkt gleich ungünstig auf unsere Gesundheit wie das Frieren und Frösteln durch kalte Wasseranwendungen. Alles Extreme hat nichts mit Naturheilmethoden und Naturanwendungen zu tun, die stets gut überlegt und vernünftig durchgeführt werden sollten, damit gesunde Voraussetzungen und Veranlagungen nicht zerstört werden und Krankheit und Siechtum herbeiführen. Weder Modethorheiten noch übertriebene Sportsucht lassen sich mit wohlüberdachten Gesundheitsprinzipien vereinbaren.

## Bewegung als Heilmittel

### Bequem aber nicht gesund

Im heutigen Zeitalter der Technik und der Automobile ist es nicht unangebracht, wieder einmal auf die wun-