

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Natur und Kunst

ein gemeinnütziges Lehr- und Lesebuch für alle Stände

Mit einem Register über diesen und den Ersten Band

Donndorff, Johann August Donndorff, Johann August

Leipzig, 1791

LXIII. Vom Schlafen und Wachen der Menschen und Thiere.

urn:nbn:de:gbv:45:1-10096

den Schall, wie zwey Spiegel auf das Licht; es sendet immer eine der andern den Schall zu wiederholten Malen zu. Spricht man also auf der geraden Linie zwischen beyden Thürmen ein lautes Wort, so hört man es 12 — 13 Mal in gleichen Zwischenzeiten, doch immer schwächer, wieder. Entfernt man sich von der geraden Linie, so hört man keine Wiederholung. Kommt man zwischen den Thurm und das Hauptgebäude, so hört man nur eine einzige.

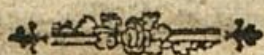


LXIII.

Vom Schlafen und Wachen der Menschen
und Thiere.

Ich habe schon am Ende des siebenden Stückes etwas weniges über diese Materie angeführt; hier will ich sie umständlicher aus einander setzen. Wenn wir uns in dem Zustande befinden, daß wir empfinden, und uns willkührlich bewegen können, so wachen wir; sind wir aber zu diesen Verrichtungen unfähig, und ruhen die, dazu erforderlichen Theile, so schlafen wir. Der Schlaf ist also eigentlich die Ruhe der thierischen Natur, und die Zeit ihrer Erholung. Er erfolgt natürlicher Weise nach dem Wachen, und den Arbeiten,

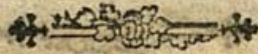
ten,



ten, die mit dem menschlichen Leben verbunden, und eine Weile ausgeübt worden sind. Mit dem Zunehmen der Nacht bemächtigt sich eine Trägheit aller Muskeln und Fleischen. Die Seele wird zum Nachdenken und Studiren untauglich; die Kräfte, welche den Körper aufrecht erhalten, lassen von ihrer Berrichtung nach, die Augenlieder fallen zu, der untere Kinnbacken senkt sich, die Nothwendigkeit des Gähnens kömmt dazu, man nickt mit dem Kopfe, nach und nach gerathen die Gedanken und Ideen in eine Art von Verwirrung, woraus endlich ein uns unbekannter Uebergang in den Schlaf geschieht. In diesem natürlichen Schlasse, welcher fast allen Thieren gemein ist, scheint die Ursach ein Mangel des Nervensafts zu seyn, welcher am Tage durch die willkührliche Bewegung unsrer Glieder, und den Gebrauch der Sinne häufig ist verzehrt worden, und den die Natur zur Zeit des Schlags in dem Gehirne aufs neue wieder zubereitet. Eine vollkommene Ruhe des Gemüths und der äußern Sinne, nebst der Abwesenheit aller Reizung in dem Kopfe, oder in andern Theilen des Körpers, mit Finsterniß verbunden, befördert und beschleuniget den Schlaf, und macht ihn ruhiger, oder tiefer. Die Strapazen, die heftigen Gemüthsarbeiten, die tiefen Meditationen, die Dauer der Zeit selbst, schwächt unsere thierischen Kräfte, und

und verzehrt die Lebensgeister, die uns zu allen Geschäften des Leibes und der Seele unentbehrlich sind. Wie dies aber zugehe? Diese Frage ist leichter aufzuwerfen, als zu beantworten. Wir wissen mit Gewißheit nicht mehr, als daß wir ohne Schlaf nicht leben können, daß wir darum schlafen, weil wir müde sind, daß wir neue Kräfte haben, wenn wir aufwachen, und daß hieraus zu schließen sey, die Absicht des Schlafs bestehe bloß in der Sammlung neuer Kräfte.

Es ist freylich wahr, daß das allzuvieler Schlafen nichts taugt. Aber es ist noch ein weit größerer und erheblicherer Fehler in der Lebensordnung, wenn man zu wenig schläft; ein Fehler, dessen sich oft Gelehrte, aus Liebe zum Studiren, schuldig machen, wodurch der Gebrauch der Seelenkräfte zum Mißbrauch wird, und der Nutzen wegfällt, den man dadurch zu erreichen gedenkt. Der Zustand solcher Personen, die lange nicht geschlafen haben, widerlegt alle Gründe, die sich für diese nachtheilige Gewohnheit anführen lassen. Leute, die mit Gewalt immer am Schlaf gehindert werden, werden nicht nur zuletzt äußerst kraftlos, und ohnmächtig, sondern man hat auch Beispiele, daß sie verrückt, wahnwitzig, und zuletzt rasend geworden sind. Bey andern ist auch dadurch eine unnatürliche Schlafsucht entstanden, und sie sind nach Verlauf eini-



ger Wochen so unempfindlich geworden, daß sie unter allen Prügeln fortgeschlafen haben, ohne sich davon aufwecken zu lassen. Wenn der erste Anfall des Schlags überwunden ist, so merkt man nicht, daß man sich Gewalt anthun müsse, um sich des Schlags zu erwehren, und es ist endlich kein unwiderstehlicher Trieb, sondern ein freywilliger Entschluß, wenn man sich überwindet zu Bette zu gehen. Es kann eine lange Zeit hingehen, da man bey einem Schlage von 3 bis 4 Stunden, den Tag über dennoch ganz munter und vergnügt seyn kann; und weil sich endlich der natürliche Trieb zum Schlafen desto mehr vermindert, je mehr die Absonderung und Bewegung der Lebensgeister in Unordnung gebracht wird, so kann man nachher nicht begreifen, warum man sich zu einer Sache zwingen sollte, wozu die Natur selbst nicht geneigt zu seyn scheint. Aber die Folgen von dieser widernatürlichen Lebensart bleiben nicht aus; und wenn auch gleich das viele Wachen keine wirkliche Ver- rückung nach sich zieht, so kann man doch sicher glauben, daß es den Körper verdirbt, und die natürliche Art zu denken so sehr verändern kann, daß man gerade das Gegentheil von dem wird, der man seyn würde, wenn man sich den Gesetzen der Natur unterworfen hätte. Man zerstö- ret seine eigene Seele, und bringt die natürlichen

Beve-

Bewegungen in solche Unordnung, daß schwere Krankheiten daraus ihren Ursprung nehmen. Alles also, was man bey einer so unordentlichen Lebensart gewinnen kann, besteht darin, daß man auf Kosten seines Lebens und seiner Gesundheit sich an eine gewisse Art zu denken gewöhnt, die andere vernünftige Menschen nicht haben, und welche, so bald sie in uns zur Fertigkeit wird, eine Narrheit hervorbringt, welche schwerlich wieder gehoben werden kann.

Da also der Schlaf ein unentbehrliches Erhaltungsmittel der Gesundheit ist, so entstehen natürlicher Weise die Fragen: Wenn eher soll man schlafen? Wie lange soll man schlafen? In welcher Lage soll man schlafen? Was giebt es für Mittel, den Schlaf zu befördern? Wodurch kann er verhindert werden? Und was giebt es für Mittel, diese Hindernisse aus dem Wege zu räumen?

Die beste Zeit zum Schlafen ist wohl ohnstreitig die Nacht. Große Hitze, die die Säfte im Körper ausdehnt, und dadurch einen starken Druck auf das Gehirn veranlaßt, strenge Arbeiten, so wohl des Körpers, als des Geistes, u. d. gl. können zuweilen auch den Schlaf am Tage nothwendig machen. Der Regel nach aber ist wohl die Nacht die, von der Natur selbst bestimmte Zeit zur Ruhe; und das Sprichwort, daß

N n 2

eine

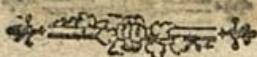


eine Stunde Schlaf vor Mitternacht besser sey, als zwey Stunden nach Mitternacht, hat seine Richtigkeit. Der bloße Schlaf nach Mitternacht muß unruhig und ungesund seyn. Denn durch das zu lange Ausbleiben verschwendet man nicht nur zu viel von seinen Kräften; sondern es sind auch die Beschäftigungen selbst, die man in der späten Nacht vornimmt, selten der Gesundheit zuträglich. Entweder man arbeitet im Sigen, weil es bey Lichte geschehen muß, und zu einer so ungesunden Stellung des Leibes, wie das Sigen ist, währt der Tag schon lange genug, ohne daß man noch einen Theil der Nacht dazu widmen müßte; oder man studiert, und verzehrt also die thierischen Kräfte noch mehr, welche der Schlaf ersetzen und erneuern sollte. Bringt man vollends die Nacht mit Schmausen zu, so ernährt man zwar die Maschine, aber man läßt den Menschen hungern. Denn der Schlaf ist der thierischen Natur eben so nothwendig, ja oft noch nothwendiger, als das Essen und Trinken, und ein zu lange verzögerter, oder zur Ungebühr verkürzter Schlaf, würde dem Menschen nachtheiliger seyn, als wenn er seine Mahlzeit verschöbe, oder sich etwas davon abbräche. Es ist daher auch das nächtliche Tanzen nicht sonderlich zu loben, ob es gleich (wenn es nicht übertrieben wird) darin vor den übrigen Nachtgeschäften einen

Vor-

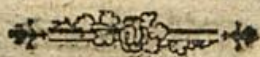
Vorzug hat, daß es die Ausdünstung unterhält, welche sonst durch die Nachtkälte leicht unterdrückt wird.

Wie lange man schlafen soll? Das ist eine eigene Frage. Ein allzulanger Schlaf ist Ueberladung, und ein allzukurzer, ein Fasten der thierischen Natur. Die fast allgemeine Regel aber: daß ein gesunder Mensch nicht über 6 oder 7 Stunden schlafen soll, ist grundfalsch, und so unrichtig, als wenn man einem Menschen zu seiner Sättigung so viel Speise, als dem andern zuwägen wollte. Der beste Schlaf muß zwar nicht länger dauern, als bis man eben davon gesättiget ist. Diese Sättigung aber richtet sich nach sehr verschiedenen Umständen. Ein munteres Temperament bedarf keines so langen Schlafs, als ein phlegmatisches; Alte Leute schlafen weniger als Jünglinge, und diese gewöhnlich weniger als Kinder. Oft hört man Leute klagen, daß sie des Nachts nicht schlafen können, die doch am Tage ganz munter und gesund sind, und es blos damit versehen, daß sie zu zeitig zu Bette gehen, und zu lange darin verweilen. Sie legen sich um 10 Uhr des Abends nieder, und erwachen um 3 oder 4 Uhr wieder. Weil sie nun glauben, daß ein guter Schlaf die ganze Nacht hindurch dauern müßte, so nennen sie das eine Schlaflosigkeit, was blos Munter-



feit ist. Wer nach einem 6 oder 7 stündigen
 Schläfe sich munter befindet, hat just nicht nö-
 thig, so lange in den Federn zu liegen, bis ihn
 die Sonne bescheint. Er bedarf alsdenn keines
 längern Schlags. Seine Kräfte sind in wenig
 Stunden ersetzt. Es giebt eine Art Menschen,
 die weder mit dem Kopfe, noch mit dem Kör-
 per arbeiten. Zu den lehtern Arbeiten sind sie zu
 vornehm, und zu den erstern zu schwach; sich
 anständige Bewegungen des Leibes zu machen, da-
 zu sind sie zu träge. Wenn diese über schlaflose
 Nächte klagen, so ist es kein Wunder. Ihre
 körperlichen Kräfte werden den Tag über durch
 nichts verzehrt, und am Geiste können sie nichts
 sonderliches verlieren, weil sie nicht viel zu ver-
 lieren haben. Diese Leute müssen schlafen, wenn
 sie schläfrig werden, und wenn sie erwachen, auf-
 stehen, und etwas vornehmen, wozu sie fähig
 sind, dies etwa eine Stunde, oder so lange, bis
 sie die Schläfrigkeit wieder anwandelt, fortsetzen,
 und dann sich wieder niederlegen, so werden sie,
 zumal wenn sie am Tage einige Leibesübungen zu
 Hülfe nehmen, nach einiger Zeit ordentlich schla-
 fen. Man hat angemerkt, daß ein Mensch, der
 etwa 8 bis 10 Stunden schläft, in den ersten
 5 Stunden wenig ausdünstet. In den lehten
 3 Stunden vermehrt sich die Ausdünstung, und
 er wird so wohl dem Gewichte, als der Empfin-
 dung

bung nach leichter. Dauert der Schlaf länger, so vermindert sich die Ausdünstung wieder. Die Bewegung des Geblüts wird immer langsamer, und an Statt neuer Kräfte, bemerkt man eine Müdigkeit, die uns immer schläfriger macht, und gegen deren Folgen unter andern, Leibesübungen von großen Aerzten angepriesen werden. Auch die Deffnung des Leibes wird, nach den Beobachtungen der Arzneylehrten, durch einen gar zu lange fortgesetzten Schlaf verzögert, und in Unordnung gebracht, und überhaupt eine Neigung zu allen den Unordnungen bewirkt, welche einen langsamen Kreislauf begleiten; und zugleich dem Gedächtniß geschadet. Man hat sich also vor einem allzulangen Schlasfe zu hüten; denn zur Beobachtung der Regel, daß man nicht zu wenig schlafen soll, zwingt uns mehrentheils die Natur selbst. Man muß diesen Trieben nicht hartnäckig widerstehen, um sich nicht den vorher angeführten üblen Folgen davon auszusehen. Es ist daher, selbst nach dem Urtheil großer Aerzte die Gewohnheit, daß man Kinder, etwa um der Schule willen, allzufrüh aus dem Schlasfe reißt, sehr zu mißbilligen. Den Tag über gestattet man ihnen überflüssige Stunden zum Müßiggehen, und zur Schlafzeit läßt man sie die Schule abwarten. Wir können die Natur un-



ster Kinder zwar verderben, aber wir sind unfähig, ihnen den Schaden wieder zu ersetzen.

Auf die Lage des Körpers im Schlafe kommt mehr an, als man gemeinlich glaubt. Daß der Kopf höher als die übrigen Theile des Körpers liegen müsse, versteht sich von selbst; aber auch Brust und Unterleib müssen ihre freye Bewegung behalten. Alle Schlafkleider müssen daher die gehörige Weite haben, und kein Glied in eine solche Lage gebracht werden, daß die Muskeln wirken müssen. Wer mit gefalteten Händen schläft, der findet beym Erwachen, daß die Finger taub sind, und kein Gefühl haben. Wer die Füße anstemmt, oder über einander legt, der bekommt entweder den Krampf, oder sie schlafen ihm ein. Um die Bewegung des Herzens nicht zu hindern, ist es rathsam, daß man sich angewöhne, mehr auf der rechten, als der linken Seite zu schlafen. Und zu Verhütung der Augenkrankheiten sollte man billig so liegen, daß das Tageslicht nicht auf die Augen fallen könnte.

LXIV.

Fortsetzung des drey und sechszigsten
Stücks.

Nichts ist verdrüßlicher, als müde zu seyn, und auf den Schlaf warten zu müssen. Da der Schlaf entweder von einem Mangel, oder von einer gehinderten Bewegung des Nervensafts in den Nerven und dem Gehirn entsteht, so erzeugt und befördert den Schlaf alles, was den Körper schwächt, z. E. Blutverlust, Arbeit und vieles Nachdenken, die einen Mangel des Nervensafts verursachen, berauschende Getränke, betäubende Arzeneien, die die Bewegung des Nervensafts hemmen. Hingegen hält alles den Schlaf ab, was die Bewegung des Nervensafts beschleuniget, oder eine größere Menge desselben erzeugt, als: gewürzhafte und warme Getränke, Sorgen, Nachdenken, heftige Leidenschaften, Leibeschmerzen, u. d. gl.

Das wahre Mittel, zu einem ruhigen und erquickenden Schlasse zu gelangen, ist die Ermüdung durch Leibes- und Gemüthsarbeit, Mäßigkeit im Essen und Trinken, und Ruhe des Geistes. Alle übrige Mittel, den Schlaf zu befördern, muß man nur wissen, um sie nicht zu ge-

N n 5

braue