

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

LXIV. Fortsetzung des drey und sechzigsten Stücks.

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

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, berauschte 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, Leibschmerzen, 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



brauchen. Fette Leute sind fast durchgängig zu einem drückenden Schlafe geneigt. Der Tyrann Dionysius von Heraklää hatte einen so festen und betäubenden Schlaf, daß man ihn mit Nadeln, die man ihm durchs Fett stach, aufwecken mußte. Die bekannten schlasmachenden Mittel verursachen zwar Schlaf; aber er ist so unruhig und unnatürlich, daß man ihn vielmehr eine Krankheit, als einen guten Schlaf nennen kann. Außer dem Opium, und den daraus zubereiteten Mitteln, gehören auch hieher, verschiedene Gewächse, z. E. Bilsenkraut, Nachtschatten, u. a. m. deren Gebrauch man vermeiden muß. Als sichere und unschädliche Mittel, welche den Schlaf befördern, könnte man den Wein, und den Rauchtoback, jedoch beyde nur in mäßigem Gebrauche, empfehlen. Ein kleiner Grad des Rausches macht nach einer kurzen Ermunterung schläfrig, und der Rauchtoback umnebelt die Empfindungen. Diese Mittel und die Arbeitsamkeit sind hinlänglich, einen gesunden Schlaf hervorzubringen, nur muß man dabey zugleich alles vermeiden, was ihn unruhig machen kann, wohin unter andern die starken Abendmahlzeiten, und die dadurch geschehene Ueberladung des Magens gehören, denn nichts stört den Schlaf öfter, als verdorbene Speisen. Manche Personen haben die Gewohnheit, daß sie des Abends vor

vor dem Schlafengehen noch Thee und Kaffee trinken, oder eine Menge dünnes Getränke genießen. Alles dieses verhindert den Schlaf, und ist Leuten, die ihn herbey nöthigen müssen, zu ihrer Absicht hinderlich. Die wiederholte Umschläge mit kaltem Wasser um die Stirn haben zuweilen die Wallungen des Geblüts besänftiget, und den Schlaf herbeigeführt. —

Nichts ist gefährlicher, als sich in einer grossen Kälte dem Schlafe zu überlassen. Ist hat es die Erfahrung gelehrt, daß man in strengen Wintern Reisende auf den Straßen und in den Wäldern todt gefunden hat, die nicht gestorben seyn würden, wenn sie sich hätten des Schlafs enthalten, und der strengen Kälte ohnerachtet ihren Weg fortgehen können. Denn weil die Kälte die Blutgefäße in der äußern Haut zusammenzieht, und also alle Säfte von der Oberfläche des Körpers nach den innern Theilen zu treibt, so werden endlich auch die Adern im Gehirn überfüllt, und das Gehirn dadurch niedergedrückt. Daher kömmt der unwiderstehliche Trieb zum Schlaf, der jeden überfällt, der sich lange in einer heftigen Kälte aufhält. Daher kömmt es auch, daß die, die man noch zu rechter Zeit von dieser Todesart errettet hat, selbst sagen, sie wären in den allersüßesten, angenehmsten Schlaf versunken. Denn der Druck auf das Gehirn
nimme



nimmt nach und nach immer mehr zu, die Lunge athmet auch immer schwerer, und indessen erstirbt zu gleicher Zeit die Oberfläche des Körpers. Man muß sich also lieber aufs äußerste anstrengen, nie stille sitzen, sich nicht auf dem Wagen niederlegen, sondern lieber, so lange es möglich ist, neben her gehen, und die Glieder reiben. —

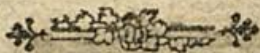
Erfahrungen, welche man an schlafenden Menschen mit dem Thermometer gemacht hat, beweisen, daß der Schlaf den menschlichen Körper abkühlt. An einem 38jährigen Manne, bey welchem, als er sich um 11 Uhr des Abends niederlegte, die Wärme der Hand 36 Grad (Reaumür), der Brust 35 Grad, betrug, fand man am folgenden Morgen um 5 Uhr, da er erwachte, die Wärme der Hand nur 34 und der Brust ebenfalls 34 Grad. Die Wärme im Zimmer, in dem er lag, war 15 Grad. Ein andermal war bey eben diesem Manne nach zweystündigem Schläfe Hand und Brust 2 Grad, Unterleib und Fuß 1 Grad, und nach einem vierstündigen Schläfe bey eben demselben die Hand 3, Brust 3, Armhöhle, und Fuß jedes 1 Grad kälter geworden.

Bey einem 40 jährigen Manne, der den Tag vorher starke Bewegungen gehabt hatte, waren nach einem achtsündigen Schläfe, Hand, Arm.

Armhöhle, Brust, Unterleib, Knie und Fuß, jedes 1 Grad kühler, als bey dem Niederlegen. Ehe er einschlief, that sein Puls 70 Schläge in einer Minute; als er aber erwacht war, nur 60. Unter dem Schlafe holte er in einer Minute 14 bis 15 Mal Athem; aber so bald er erwacht war, 20 Mal in einer Minute. Die Wärme im Zimmer war 20 Grad.

Eines 9jährigen Knabens Wärme, als er sich niederlegte, war am Backen 33, Hand, Armhöhle, Brust und Unterleib, jedes 36, Kniebog 33, Fuß 31 Grad. Sieben Stunden darnach, und als er noch schlief, war die Hand 1, die Armhöhle 2, die Brust 3, der Unterleib 1, die Knie 3 Grad kühler. Als er aber nach achtstündigem Schlafe eine kurze Zeit erwacht war, fand man die Wärme meist wieder hergestellt; einige Theile waren etwas kühler, andere wärmer, noch andere eben so, als da er schlief.

Ein 5jähriger Knabe hatte, ehe er einschlief, in der Hand 35, in der Armhöhle 36, in der Brust 34, im Unterleibe 35 Grad Wärme. Weil er schlief, in der achten Stunde, hatte die Hand 2, die Armhöhle 1, der Unterleib 2 Grad verlohren; die Brust war eben so warm. Als er nach einem zehnstündigen Schlafe erwachte, fand sich die Wärme nicht nur wieder hergestellt, sondern auch in einigen Theilen etwas größer, als vor dem Schlafe,
die



die Hand ausgenommen, die nur 32 Grad Wärme hatte.

Aus diesen und ähnlichen Versuchen erhellet deutlich, daß der Schlaf den menschlichen Körper abkühlt, besonders so lange er dauert; daß aber die Wärme ziemlich schnell wieder hergestellt wird, so bald man erwacht. Es ist indessen hier nur von der äußerlichen Wärme, die man mit dem Thermometer hat prüfen können, die Rede; denn nach dem Urin zu urtheilen, der gemeiniglich vor, oder nach dem Schlasse einerley Wärme, 36 bis 37 hat, leidet die innere Wärme keine merkliche Veränderung. Roland Martin, ein schwedischer Arzt, der die eben erwähnten Beobachtungen angestellt hat, nimmt aus einigen Versuchen, besonders an Kindern, Veranlassung zu glauben, die Wärme begeben sich, während des Schlafs in den Körper hinein, werde aber beim Erwachen wieder nach dem Umfange getrieben.

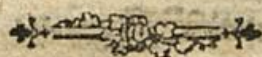
Man muß auch ruhigen Schlaf vom unruhigen unterscheiden. Unruhiger Schlaf ist ein Mittel zwischen Schlaf und Wachen, welches die Träume beweisen. Wenn Kinder unruhig geschlafen haben, die Backen noch roth sind, sie plötzlich aufwachen und schreyen, so sind sie nach dem Schlasse viel Grade wärmer befunden worden, als zuvor. Daß aber guter und ruhiger

higer

higer Schlaf sie abkühlt, läßt sich aus dem Verhalten des Pulses, und des Athemholens schließen. Denn wenn der Puls, ehe sie einschliefen, in einer Minute 100 bis 105 Mal geschlagen hat, so hat er unter dem Schläfe, bey drey- bis fünfjährigen Kindern, nicht mehr als 85 bis 90 Mal geschlagen; so bald sie aber erwacht sind, wieder so oft als zuvor.

In Ansehung des Athemholens ist es merkwürdig, daß man dieses bey drey- bis fünfjährigen Kindern, und bey Erwachsenen von 30 bis 40 Jahren völlig einerley befunden hat, nämlich in einer Minute 15 bis 16 Mal im Schläfe, nach dem Erwachen aber 20, 22 bis 23 Mal, woraus wenigstens so viel erhellet, daß Kinder nicht größere Wärme als Erwachsene haben. —

In den beyden Extremen ihres Lebens, als Säuglinge und als kindische Greise, sind sich die Menschen darin ähnlich, daß sie eines vielstündigen Schläfs bedürfen.



LXV.

Fortsetzung des vier und sechzigsten
Stücks.

Nuch die unvernünftigen Thiere werden durch den anhaltenden Gebrauch der Nerven und Muskeln ermüdet, und sie brauchen von Zeit zu Zeit Ruhe zur Sammlung neuer Kräfte, die ihnen der Schlaf gewährt. Den mehresten grassfressenden Thieren ist, eben so wie dem Menschen, die Nacht zu dieser Erholung angewiesen; viele Raubthiere, und die mehresten Fische hingegen, und manche Insekten, müssen eben diese Stille der Nacht, da die übrigen Geschöpfe der Ruhe pflegen, zur Vollziehung ihrer Geschäfte benutzen, und dagegen einen Theil des Tages zu jener Erholung verwenden. Die Länge der zu dieser Erholung nöthigen Zeit ist bey den Thieren sehr verschieden, und steht weder mit der Größe des Körpers, noch mit dem Maasse ihrer Arbeiten im beständigen Verhältniß. Ein Pferd z. E. schläft wenig, der Dachs ungemein lange. Auch ist die Stellung, worin die Thiere schlafen, sehr verschieden. Die mehresten Säugthiere legen sich zum Schlafen nieder, einige, z. E. das Pferd, ruhen auch stehend. Die Vögel schlafen meist