

oder die Unteroffiziere, die in den Kasernen die Mannschaften wecken. Und doch sind drei Stunden Schlafes in reiner Luft mehr wert als acht Stunden in schlechter. Aber viele Leute halten die Fenster im Winter wegen der Kälte, im Sommer wegen der Hitze und der Fliegen wohl verschlossen. Weniger Angst hat man vor Feuchtigkeit, obgleich ein Gesundheitslehrer nicht mit Unrecht gesagt hat: „Der Schimmel am Schuhzeug ist oft die Visitenkarte des Todes.“ Übrigens kann kalte Luft ebenso schmutzig sein wie kaltes Wasser. Das scheinen viele nicht zu wissen; denn wenn der Arzt sie auf die Notwendigkeit der guten Luft im Schlafzimmer hinweist, erwidern sie: „Herr Doktor, wir schlafen schon ganz kalt.“

Je weniger die Nerven behelligt werden, je mehr alle Sinne Ruhe haben, um so tiefer der Schlaf; je dunkler der Raum, je stiller die Umgebung, je geruchloser die Luft, desto fester schlummert der Mensch. Deshalb sind Nachtlichter, laut tickende Uhren, stark duftende Blumen aus den Schlafstuben zu verbannen.

Nur das Herz und die Lunge verrichten auch nachts die gewohnte Arbeit mit beispielloser Pünktlichkeit vom ersten bis zum letzten Atemzuge. Die übrigen Organe sollen zur Nachtzeit möglichst außer Betrieb gesetzt werden, vor allem das Gehirn und der Verdauungsapparat. Kurz vor dem Schlafengehen zu essen und zu trinken, ist daher ebenso schädlich, wie abends im Bette zu lesen. Beides beunruhigt das Gehirn und erzeugt jenes eigentümliche Spiel der Phantasie, das wir als Traum bezeichnen.

Am besten ist der Schlaf vor Mitternacht, und zwar deshalb, weil vor Mitternacht die Dunkelheit und mit ihr zugleich die Tiefe des Schlafes zunimmt. Nach zwei Uhr beginnt es oft schon leicht zu dämmern; und wenn wir bis acht Uhr im Bette bleiben, ist gewöhnlich schon längst der Tag angebrochen. Und die rasselnden Marktwagen und die schreienden Straßenverkäufer machen den Schlaf auch nicht ruhiger. Vor allem ist es eine Unsitte, sich nach dem Erwachen viertelstundenlang im Bette herumzuwälzen, in der schlechten Zimmerluft zu lesen, wieder einzuschlummern oder Kaffee zu trinken. Das benimmt den Appetit, erzeugt Kopfschmerz und schwächt die Nerven. Sobald man sich ermuntert hat, schnell aus den Federn! Und dann zum kalten Wasser, nicht allein zur Reinigung, sondern auch, um den Schlaf aus den Augen zu waschen und vollends frisch zu werden, so frisch, wie es der neugeborene Tag ist!

Nach Hirschfeld.

44. Von der Kleidung.

Die Kleidung ist nichts anderes als eine zweite, dritte, vierte Haut. Noch mehr Futterale sind unbedingt von Übel, denn wenn man sich zu warm