

Schlafnotwendigkeit und Schlafangewohnheit.

Eine alte Weisheit sagt: Man kann des Guten auch zu viel tun. Auf nichts lässt sich das oft besser anwenden als auf Dinge, von denen unsere Gesundheit zum erheblichen Teil abhängt, und zwar auf Essen und Schlafen. Beides sind zwar in erster Linie Notwendigkeiten, werden aber gar leicht, soweit man sich darin etwas „zugute tun“ zu können glaubt, zu Angewohnheiten, und zwar zu schlechten Angewohnheiten.

Dass auf weisem Masshalten vor allem unsere Gesundheit beruht, ist so logisch, dass man es nicht zu wiederholen braucht. Uebermässiges Essen pflegt sich nun bei den meisten Menschen sichtbar zu rächen, sei es auch nur durch das heute so gefürchtete Ueberschreiten der sogenannten „schlanken Linie“; übermässiges Schlafen zeitigt weniger sichtbare, dafür aber leicht selbst fühlbare Folgen. Gewohnheitsmässige Langschläfer hört man immer am meisten über Müdigkeit klagen, und das ist so zu erklären, dass hier der Schlaf nicht nur schon zur Angewohnheit geworden ist, sondern seine schädigende Wirkung zeigt.

Schlaf ist notwendig, damit sich die während des Tages verbrauchten Kräfte wieder ergänzen. Dafür sind sieben bis höchstens acht Stunden Schlaf ausreichend, nur nach strenger Anstrengung, nach Erschöpfungszuständen, bei geistiger Arbeit mag man etwas mehr Schlaf beanspruchen dürfen, doch findet man gerade unter geistig bedeutenden Menschen zahllose Beispiele, dass sie mit weit weniger Schlaf ausgekommen sind.

Da die Natur also als normales Mass beim Durchschnittsmenschen nur etwa 7-8 Stunden täglich verlangt, so ergibt sich, dass ein Uebermass von Schlaf unnötig und naturwidrig, also infolgedessen auch unvorteilhaft ist und schädigend wirken kann. Nicht ohne tieferen Grund hat von altersher Gelehrten- wie Volksweisheit mässigen Schlaf gepriesen, übermässigen Schlaf aber verspottet. Ein Mensch, der sein Leben verschläft und infolgedessen zu nichts kommt, ist eine traurige Gestalt; hier wirft man Schlafneigung mit Bequemlichkeit und Faulheit zusammen, und mit Recht, wenn auch Ursache und Wirkung noch einen anderen Zusammenhang haben mögen, als man darin erkennt.

Man muss sich vergegenwärtigen, dass man im Schlaf nicht nur Kräfte sammelt, sondern auch Kräfte verbraucht. Es wird mehr Körperwärme entwickelt und durch Hautatmung (Transpira-