

tion Schweiss) mehr an Lebensenergie abgegeben, als auf normale Schlafdauer berechnet ist. Es ist ein bekanntes Wort, dass das Bett zehrt; daher erholen von Krankheiten Genesene sich auch in Wahrheit erst ausserhalb des Bettes. So zahlt der Langschläfer, je länger er schläft, dem Schlafgott einen um so höheren Tribut an Lebensstoffen, und die Folge ist, wenn er sich erhebt, und sich keineswegs erfrischt und ausgeschlafen fühlt. „Je mehr man schläft, je mehr man schlafen will“, sagt in diesem Sinne das Sprichwort. Hier wirkt sich der Schlaf als eine schlechte Angewohnheit aus, die auf die Dauer schädlich wirkt, indem zuviel Schlaf immer mehr Schlaf nach sich zieht.

Nicht mit Unrecht will man in übermässiger Schlafneigung ein Zeichen geistiger Schwäche erkennen; geistig regsame Menschen, Menschen, die ein gewisses Pflichtgefühl in sich haben, werden selten oder nie zu den übermässigen Schläfern zählen können. In diesem Sinne spricht man ja auch von „Schlafmützen“, womit man schläfrige, träge dummköpfige Menschen bezeichnet, die immer halb schlafwandelnd, ohne Energie und Entschlusskraft durchs Leben wandeln. „Aus einer Schlafmütze schüttelt niemand Grütze“, mit einem solchen Menschen wird nicht weit vorwärts zu kommen sein im Leben,

Schon die Alten haben die Frage, wie lange man am besten schlafe, dahin beantwortet, dass die beste Weisheit auch hier Massigkeit sei. Wer sein Leben lieb hat, soll die meiste Zeit wachend zubringen, sagt Plato, und nur soviel Schlaf geniessen, als zur Erhaltung seiner Gesundheit nötig ist. Die alte Volksweisheit hält sich an sieben Stunden. „Der Schlaf bei sieben Stunden ist Jung und Alt gesund“, und „Wer länger schläft als sieben Stunden, verschläft sein Leben wie ein Hund.“ Natürlich soll man ausgeschlafen sein, wenn man sich erhebt; erfrischt ist man aber eigentlich nur, wenn man die Wirkung eines ausreichenden Schlafes nicht durch unnötige Verlängerung wieder aufhebt.

---