2000 SA
788

S/6 -.30

Um die Entdeckung des Naturschlafes

Erwägungen und Versuche

von

Theodor Stöckmann

Langensalza
Verlag von Julius Beltz
Berlin—Leipzig

ThULB JENA
B 26686

Alle Rechte vorbehalten.

Druck von Julius Beltz, Langensalza

Vorwort.

Das so wichtige Problem des Naturschlafes fängt scheinbar an, weitere Kreise zu interessieren. Es ist daher die Zeit gekommen, es öffentlich aufzustellen und den Stand seiner Lösung bekanntzugeben, damit bald eine feststehende Lösung gefunden wird.

Duisburg-Meiderich, Emmericherstr. 73.

Der Verfasser.

Unter Naturschlaf soll derjenige regelmäßige Nachtschlaf verstanden werden, der von Natur aus für den Menschen besteht. Die folgende Untersuchung beschäftigt sich damit, die Zeit des Naturschlafes für Jugendliche und Erwachsene, aber noch nicht für Kinder zu finden.

Das ganze Weltall ist von einer erhabenen, strengen Gesetzmäßigkeit durchzogen. Sie regiert den größten Stern von nicht vorstellbaren Massen und Maßen wie das kleinste Sandkörnchen, die Faser wie den Baum, das einfachste wie das komplizierteste Lebewesen, den Aufbau wie den Zerfall, den Wechsel wie die Beständigkeit. Auch der Mensch ist als Teil des Weltorganismus der Naturordnung unbedingt unterworfen. Gleichwohl hat er die Fähigkeit, gegen sie zu handeln. Doch birgt jede Übertretung schon die Strafe in sich, die in Proportion zur Stärke der Übertretung steht und in schwersten Fällen der Tod ist. — Ein F u n d a m e n t a l g e s e t z ist das der Z e i t. Hielten die sich fortbewegenden Himmelskörper nur einen Augenblick ihre Zeit nicht inne, so wäre das Weltall in Gefahr, im Nu in Trümmer zu sinken. „Jedes Ding in der Welt hat seine Zeit", und so drängt sich uns die feste Überzeugung auf, daß auch der Schlaf der Menschen von Natur aus seine ganz bestimmte Zeit hat, d. h. derjenigen Menschen, die unter gleichen Bedingungen leben, z. B. der zwanzigjährigen Jünglinge in einer bestimmten Gegend, soweit sie nicht durch Arbeitsbedingungen, Lärm oder sonstige Umstände verhindert werden, rechtzeitig zu schlafen.

Die Ansichten der meisten Ärzte und Laien gehen dahin, daß der e r w a c h s e n e Mensch ungefähr 8 Stunden schlafen müsse, daß jedoch dabei die Individualität eine große Rolle spiele. Es gilt als empfehlenswert, um 10 Uhr zur Ruhe zu gehen und um 6 oder 7 Uhr aufzustehen. Manche meinen, es sei einerlei, wann man schlafe, die Hauptsache sei, d a ß man fest und lange genug schlafe. In der Praxis herrscht völlige Ungleichmäßigkeit. Wer körperlich angestrengt arbeiten muß, legt sich gern früh nieder, wer das nicht muß, bleibt in der Regel länger auf. Das Problem der Schlafzeit hat bisher noch nicht die ihm gebührende Beachtung gefunden.

Mögen die Methoden für die Lösung eines Problems verschieden sein: die Entscheidung fällt durch das E x p e r i m e n t. Es muß also so lange experimentiert werden, bis der naturgesetzliche und dadurch wirkungsvollste Nachtschlaf gefunden ist. Schon die bisherigen Erfahrungen beweisen, daß der Schlaf vor Mitternacht der wertvollste ist. Alle Leute, die körperlich schwer arbeiten, behaupten, daß unbedingt Schlaf vor Mitternacht dazu gehöre, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Besonders die Landleute sind überzeugte Anhänger des zeitigen Schlafengehens. Die Ärzte halten bei ihren Patienten auf frühzeitige Bettruhe, und die Erfolge in Kurorten und

Sanatorien beruhen nicht zum mindesten auch auf der Regelung der Nachtruhe. Der berühmte Arzt Dr. Hufeland sagt in seinem weltbekannten Buch: „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern" (Makrobiotik), daß zwei Stunden Vormitternachtsschlaf mehr wert seien als vier Stunden Tagesschlaf. Das Urteil eines so hervorragenden Arztes ist wichtig. Aus der Fülle der Erfahrungen anderer mögen nur einige Beispiele angeführt werden. Ehe es landwirtschaftliche Maschinen gab, mußte alle Arbeit auf dem Lande in der Hauptsache durch Körperkraft geleistet werden. Eine erhebliche Zeit des Winters verlief in manchen Gegenden Deutschlands, wie alte Leute bestätigen, folgendermaßen: man stand häufig schon um 1 Uhr nachts auf, drosch bis 5 oder 6 Uhr und ging dann an die eigentliche Tagesarbeit. Maurer, Zimmerleute, Fabrikarbeiter vom Lande, die um 6 oder 7 Uhr auf ihrer nicht selten einige Kilometer entfernten Arbeitsstelle sein mußten, arbeiteten vorher mehrere Stunden beim Bauern, der dafür ihr Land bestellte und sich auch sonst erkenntlich erwies, und legten sich erst abends gegen 8 Uhr zur Ruhe. Diese Leute mit ihrer täglichen gigantischen Arbeitsleistung bezeichnen den Vormitternachtsschlaf als die Quelle ihrer Kraft. — Der Arzt Dr. Rehm berichtet über einen fleißigen Bäckermeister, der von 10—1 Uhr im Bette liegend und von 2—3 Uhr in einer Sofaecke sitzend schlief, sonst aber immer wach und meist tätig war. Er wurde 80 Jahre alt, war stets guter Laune und wäre wohl noch älter geworden, wenn er nicht so viel Bier getrunken hätte. Ob der Meister mit 4 später liegenden Stunden ausgekommen wäre, ist fraglich. Bemerkenswert sind die Worte Dr. Hufelands: „Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen", und er zählt mehrere Leute auf, die über 130 Jahre alt wurden, darunter je einen von 146, 152 und 185 Jahren. — Eine intelligente, noch verhältnismäßig rüstige Frau (in Mitteldeutschland) von 87 Jahren, die im Sommer schon morgens um 4 Uhr im Garten arbeitet, erklärt auf eingehendes Befragen, daß Gottvertrauen und das frühe Zubettgehen sie bei Kräften erhielten. Die Lebensaufgaben dieser Greisin waren riesengroß, haben sie aber nicht zermürbt. Eine andere Frau (im Schwarzwald) schläft nur von 10—11½ Uhr fest und kommt dauernd damit aus. Nach dieser Zeit ruht sie zwar noch, ist aber wach und arbeitsfähig. Wenn sie viel zu tun hat, steht sie auf und arbeitet. Bekannt ist die Tatsache, daß viele große Leute Frühaufsteher waren oder sind, z. B. Friedrich der Große, Napoleon I., Goethe, Alexander von Humboldt, General Graf Häseler, Edison. In Amerika predigt zurzeit Professor Dr. A. Laird den Sechsstundenschlaf und findet eine zahlreiche Anhängerschaft. Der vom Unglück verfolgte Kaiser Franz Joseph I. ging um 8 Uhr schlafen und wurde 86 Jahren alt. Napoleon I. schlief häufig nur 4 Stunden, so z. B. auch in der Nacht vor der Schlacht von Jena und Auerstedt. Abends um 8 Uhr legte er sich aufs Feld, wachte um 12 Uhr auf, war frisch, gab den wartenden Generälen die den Sieg bringenden Befehle. Er befand sich in jenen Tagen sehr wohl, wie in seinen Briefen an die Kaiserin steht. In diesem Zusammenhange sei an die Feststellungen der Physiologie erinnert! Der gesunde Mensch versinkt bald nach dem Einschlafen in einen tiefen Schlaf, der kaum 2 Stunden dauert, um dann in der Regel mehr und mehr in losen Schlummer überzugehen. Es kommt also nicht auf die Länge des Schlafes, sondern auf seine

Tiefe an. Aus den angeführten Tatsachen geht hervor, daß vielfach kurze Schlafzeit für die Entfaltung höchster Leistungsfähigkeit genügt und daß der Vormitternachtsschlaf eine wichtige Rolle spielt. Kurz hingewiesen sei auch auf die Tierwelt, soweit sie nicht durch die Natur für nächtliche Tätigkeit prädestiniert ist! Sie sucht, wenn sie nicht gestört wird, selbst im Hochsommer recht früh ihre Schlafstelle auf, z. B. die Hühner und Schwalben ungefähr um 6½ Uhr. Lange vor Sonnenaufgang verkündet der erste Hahnenschrei, daß die Sonne ihren Siegeslauf begonnen hat. Feierabendstimmung zieht gegen 6½ Uhr durch die ganze Natur; sie wird aber nur da empfunden, wo noch Naturempfinden vorhanden ist. — Was die Erfahrung lehrt, muß im Körper selbst physiologisch begründet sein. Gegen Abend erhöht sich die Körpertemperatur in dem sogenannten Abendfieber, um auf Mitternacht zu wieder zu sinken. Die Natur will also anscheinend in dieser Zeit den ruhenden Körper vor Erkältung schützen. Eine wärmende Hülle liefert sie nicht, dafür aber Steigerung der Körperwärme. Auch die physiologisch bewiesene Tatsache ist für unsere Untersuchung wichtig, daß der Gesunde, je länger er schläft, um so schläfriger, schwächer, unlustiger und für Erkrankungen disponierter wird. Z. B. begünstigt zu langes Schlafen die Entwicklung von starkem Fuß- und Handschweiß, die Entstehung von Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit. Doch versuchen wir es nun, durch Experimente der Lösung des Problems näherzukommen! Der für die Methode einzuschlagende Weg ist klar vorgezeichnet: die Menschen, an denen die Versuche gemacht werden (Versuchspersonen), müssen mit ihren sich ändernden Schlafzeiten immer mehr und mehr nach Vormitternacht gedrängt (Früherlegung) und dabei medizinisch genau beobachtet werden. Dieses Verfahren ist planmäßig bei mehreren erwachsenen und jugendlichen Personen durchgeführt worden. Die Resultate werden hiermit veröffentlicht, um zur weiteren Erforschung des Problems anzuregen, das so überaus wichtig ist; denn der Schlaf gebiert das Leben, der naturgesetzliche Schlaf das naturgesetzliche Leben, der gesundeste Schlaf das gesundeste Leben.

Versuchsperson I, bei Beginn der Versuche 18 Jahre alt.

Sie war nicht akut, aber chronisch krank, litt an starkem Blutandrang nach dem Kopfe mit allen seinen Begleiterscheinungen, an kalten, schweißigen Füßen und Händen. Die Hautfarbe war geblich, die Brust schmal; sonst war die Person normal gebaut. Der Arzt stellte Lungenspitzenkatarrh fest. Der Puls war stark beschleunigt, das Nervensystem erregt und die Denktätigkeit durch Blutandrang und Nervenerregung gehemmt. Die Verdauung war äußerst träge; Stuhlentleerung erfolgte spärlich in Zwischenräumen von mehreren Tagen. Medikamente halfen nichts. Die Person war ein bedauernswertes, geplagtes Wesen. Kleine, bald vorübergehende Linderungen wurden durch Wasseranwendungen erzielt, doch blieb der Zustand der gleiche. Es wurde die Beobachtung gemacht, daß die Person, je länger sie schlief, um so kränker wurde. Daher wurde der Schlaf abgekürzt. Es trat nur eine ganz kleine Besserung ein, die aber die Bedeutung hatte, auf die Schlafzeit als Heilmittel hinzuweisen. Je mehr nun der Schlaf frühergelegt und abgekürzt wurde, was langsam und systematisch ungefähr

ein Jahr unter genauer Beobachtung der Krankheiten und ihrer Symptome geschah, desto mehr besserte sich der Zustand; aber Heilung trat noch immer nicht ein. Da alle sonst angewandten Kuren und Mittel versagten, so blieb nichts übrig, als im festen Glauben an den Naturschlaf auf dem eingeschlagenen Wege weiterzugehen. So wurde schließlich die (Orts-)Zeit von 7 bis 11 Uhr 20 Minuten vor Mitternacht ausprobiert, und da wurde das heiße Ringen von Erfolg gekrönt: mit einem Male arbeitete die Verdauung, der Kopf war klar, die Person fühlte sich gesund und frisch und konnte arbeiten. Der Kosmos hatte sich zum Mikrokosmos bekannt. In der kurz darauf folgenden Zeit traten die alten Übelstände wieder ein, wenn die Person vom Naturschlaf abwich; kehrte sie zu ihm zurück, befand sie sich gut. Der Naturschlaf war zunächst für diese Versuchsperson entdeckt; das steht außer Zweifel. Später brauchte der frühere Patient den Naturschlaf nicht mehr anzuwenden: aus Krankhaftigkeit war eiserne Gesundheit geworden, die die härtesten Proben bestand. Mag man sich nun zu diesem durchgeführten Versuch stellen, wie man will: er liegt vor, wie er beschrieben ist. Er besteht in einer logischen Weiterentwicklung der Erfahrung von Jahrtausenden. Wenn nach Dr. Hufeland 2 Stunden Vormitternachtsschlaf mehr wert sind als 4 Stunden Tagesschlaf, so dürften doch wohl der Dauer nach die 4 Stunden 20 Minuten von 7 bis 11^{20} Uhr genügen, denn sie sind nach ihm wertvoller als 8 Stunden 40 Minuten Tagesschlaf.

Versuchsperson II, 23 Jahre alt.

Sie ist bei Beginn der Versuche abgearbeitet, von zarter Konstitution, sieht blaß und nach Unterernährung aus. Eine ausgesprochene Krankheit ist anscheinend nicht, aber in ihrer Familie Tuberkulose vorhanden. Die Versuche beginnen im Herbst, und die Berichte darüber lauten (nur redaktionell hie und da etwas geändert) so:

11. November: „Der Naturschlaf ist, soviel ich jetzt sagen kann, wunderbar. **Ich hätte nie geglaubt, daß so etwas möglich sein kann.** Ich fühle mich ganz frisch beim Erwachen und spüre den ganzen Tag keine Müdigkeit."

28. November: „Mit den Schlafversuchen habe ich schon viel erreicht. Zu Anfang bin ich durch den Gedanken an das Ungewohnte noch etwas gehemmt worden, aber jetzt ist das überwunden. Mein Schlaf dauerte ungefähr von 8—2 oder 8—1 oder 7—11^{40} Uhr und zuletzt von 7—11^{20}. Man kann dabei ausgezeichnet arbeiten."

1. April des folgenden Jahres: „Der vorige Winter brachte sehr große Anforderungen für mich; aber ich fühle mich zu meiner Freude sehr wohl und gesund."

5. Mai: „Die ... wunderten sich über die Leistungen und fragten mich, wie ich alles nur fertig gebracht hätte. Ich habe mich ungefähr um 6^{30} Uhr schlafen gelegt und bin ungefähr um 11^{20} Uhr aufgestanden. Am frischesten fühlte ich mich, wenn ich die genaue Zeit einhielt. Ich war dann frisch und gesund, wie früher nie, und arbeitete den folgenden Tag weiter, ohne mich niederzulegen."

Bei dieser Versuchsperson ist angefragt, ob ihre Zeitangaben sich nach mitteleuropäischer Zeit oder Ortszeit richteten. Aus der Antwort vom 14. Juli ergibt sich, daß sie sich nach Ortszeit bereits 6^{17} Uhr niedergelegt hat, damit sie sich „ganz und gar beruhigen konnte". Sie ist dann nach Ortszeit 11^{07} Uhr aufgestanden. Zusammenfassend schreibt sie über die Wirkungen dieser Schlafzeit: „Der Appetit war sehr gut, Verdauung und Körperwärme ganz normal. Unter kalten Füßen hatte ich nicht zu leiden. Ich konnte mich absolut geistiger und körperlicher Frische erfreuen, welche durchaus nicht nervöser Natur war. Ich muß Ihnen die Versicherung geben, daß meine Feststellungen ganz sachgemäß geschildert sind und absolut stimmen."

Wirklich geschlafen hat diese Person ungefähr von $6\frac{3}{4}$ bis genau 11^{07}.

Versuchsperson III, 23 Jahre alt.

Sie ist von schwachem Körperbau und hat kurz vor den Versuchen ein langwieriges tuberkulöses Lungenleiden nach ärztlichem Gutachten im wesentlichen überstanden. Auch sie hat die Versuche nach den Richtlinien des Verfassers durchgeführt, und zwar einige Monate. Sie schreibt darüber im ersten Brief (nur redaktionell etwas geändert): „Wenn die Zeit nicht genau war, z. B. wenn ich 8^{15} oder 8^{30} Uhr zur Ruhe ging, wachte ich nicht von selbst auf. Wurde ich durch den Wecker um 12, 1 oder 2 Uhr geweckt, war ich noch ganz müde. Zum mindesten mußte ich bis 4 Uhr schlafen, um frisch zu sein. Zwang ich mich, früher aufzustehen und zu arbeiten, schlief ich trotz aller Energie bei der Arbeit ein. Über einen Versuch, als mir alles mit der Zeit gut geglückt war, will ich Ihnen besonders berichten. Um $6\frac{1}{2}$ Uhr legte ich mich nieder und schlief dann sehr bald ein. Vorsichtshalber hatte ich den Wecker auf $11\frac{1}{2}$ Uhr gestellt, denn ich hatte ganz enorm viel zu tun. Als ich wach wurde, glaubte ich, es sei schon Morgen und bekam eine Heidenangst, daß ich mich verschlafen und den Wecker nicht gehört hätte; jedenfalls fühlte ich mich so munter. Dann sah ich nach dem Wecker, und es war genau 11^{20} Uhr. Am Tage darauf habe ich, körperlich und geistig frisch, immer gearbeitet. Ich fand es wie ein Wunder, so viele Stunden frisch zu sein."

7 Wochen später schreibt sie: „Ich bin durch eigenes Erproben fest davon überzeugt worden, daß es einen Naturschlaf gibt, und ich bin zu folgendem Resultat gekommen: wenn ich mich um $6\frac{1}{2}$ Uhr schlafen lege, und zwar in aller Ruhe, so werde ich Punkt 11^{20} wach. Ich bin dann derartig munter, daß ich sehr leistungsfähig bin. Die Frische hält ununterbrochen den ganzen Tag darauf an. **Die wichtigste Feststellung, die ich machen konnte, ist, daß die Zeit genau eingehalten werden muß; sonst gerät alles ins Wanken.**" Aus einem ergänzenden Briefe: „Es ist ein ganz eigentümliches Gefühl mit diesem frühen Schlafengehen ($6\frac{1}{2}$ Uhr) verbunden. Es ist mir, als ob ich mir um diese Zeit ganz besonders Kräfte holte. Über irgendwelche unangenehmen Wirkungen kann ich nicht klagen. — Das Gelernte blieb sehr gut haften und auch auf die Dauer. — Diese Angaben stimmen mit den Tatsachen genau überein. Der Volksmund hat recht, wenn er den Vormitternachtsschlaf preist."

Nach ausdrücklich festgestellter Ortszeit liegt auch hier das Resultat vor: ungefähr $6\frac{3}{4}$ bis genau 11^{07}.

Versuchsperson IV.

Sie ist 29 Jahre alt, männlich, kräftig und nicht nervös, jedoch mit chronischer Heiserkeit behaftet. Angesichts dieser verhältnismäßig günstigen körperlichen Verfassung wurden die Versuche rücksichtslos angefangen und durchgeführt. Nach zweckmäßiger Vorbereitung legte sich die Person am ersten Versuchstage 6^{45} (Ortszeit) nieder, wurde 11^{20} geweckt, stand auf und fühlte sich den folgenden Tag hindurch recht wohl. Sie hat dann eine ganze Reihe von Versuchen durchgeführt und ist voll des Lobes von dem belebenden und kräftigenden Naturschlaf. Zweierlei hat sie an ihm auszusetzen: die Stillung des wachsenden Appetites sei kostspielig und es fehle an Arbeit. Tatsächlich bewirkt der Naturschlaf bei ihr einen enormen Hunger. — Sie betont, daß sie die Naturzeit beim Schlafen genau innehalten müsse, sonst scheiterten die Versuche. Die Versuche wurden mitten im Winter gemacht.

Versuchsperson V.

Sie ist 29 Jahre alt, Mutter dreier Kinder, kräftig und nicht nervös, doch leidet sie beim Erwachen an Kopfschmerzen. Auch bei ihr wurden die Versuche energisch durchgeführt, und schon nach wenigen Tagen war aus der Ungläubigen eine Anhängerin des Naturschlafes geworden. Der Naturschlaf verursachte auch bei ihr starken Hunger, steigerte ihre Arbeitskraft und befreite sie von den Kopfschmerzen. — Die Versuche fanden im Winter statt.

Versuchsperson VI, 18 Jahre alt.

Es handelt sich um einen strebsamen jungen Mann, der den Tag über im Betrieb arbeiten muß und sich bei Nacht weiterbildet. Er hat den Naturschlaf ausprobiert und ist sehr glücklich, jetzt eine Möglichkeit zu haben, in Gesundheit und Frische sein Ziel schnell zu erreichen. Früher arbeitete er in die Nacht hinein, befand sich dabei nicht gut und kam schlecht vorwärts. — Auch diese Versuchszeit fällt in den Winter.

Versuchsperson VII

ist eine Frau in den mittleren Jahren, Mutter von 7 Kindern, die sie allein großzieht. Wegen der vielen Arbeit muß sie auch bei Nacht tätig sein. Sie hat den Naturschlaf versucht und versichert, daß sie ihm bei weitem den Vorzug vor der früheren Art, zu schlafen, gibt. Erst der Naturschlaf verleihe ihr Kraft und Mut, ihr schweres Arbeitspensum ohne Aufreibung zu bewältigen.

Sämtliche Personen treten ehrenwörtlich für ihre Behauptungen ein, und es dürfte wohl erwiesen sein, daß es einen Naturschlaf gibt, auf dessen Spur ich lenken und den ich möglichst genau für Jugendliche und Erwachsene nachweisen wollte. Die Personen II bis VII schüttelten den Kopf über die Schlaftheorie, aber heute sind sie ihre Anhänger.

Alle mit dem Naturschlaf sonst noch zusammenhängenden Fragen, z. B. die medizinischen und pädagogischen, sollen später behandelt werden.

Damit die Versuche schnell zum Ziele führen, müssen sie richtig angelegt sein. Zunächst ist die **Ortszeit** festzustellen und das Schlafzimmer passend einzurichten. Es sei luftig, trocken, ruhig gelegen und beim Einschlafen dunkel! Nötigenfalls schütze man die Ohren vor dem Eindringen von Schallwellen durch Watte, Klappen oder dergl. Groß braucht der Schlafraum nicht zu sein, weil die Fenster möglichst offen bleiben. Wegen des sogenannten Abendfiebers soll das Bett nicht zu warm, aber doch so ausgestattet sein, daß sich der Schläfer nicht erkältet. Sobald sich Frostgefühl bemerkbar macht, ist das Bett zu vervollständigen. Es ist immer damit zu rechnen, daß der Schlaf zu lange dauert, wodurch Sinken der Körpertemperatur hervorgerufen wird. Der Kopf liege nicht zu hoch, nicht am Fenster und nicht im Zuge! Jeder muß selbst herausfinden, unter welchen Bedingungen er am schnellsten einschläft. Zum Einschlafen gehört vor allen Dingen innere Ruhe. Jede Aufregung ist vom Übel, hier besonders, denn sie verhindert rechtzeitiges Einschlafen. Das ganze Verhalten am Tage ist so einzurichten, daß abends kurz vor 7 Uhr bestimmt starke Müdigkeit eintritt. Alle naturgemäßen Maßnahmen begünstigen das frühe Einschlafen, z. B. körperliche Anstrengung, Anwendung von Wasser, Licht, Luft und gesunder, gelinder Kost. Nikotin, Kaffeein, Tein, Alkohol und sonstige Gifte sind zu vermeiden. Kalte Füße und ein voller Magen erschweren das Einschlafen. Der Schlaf darf durch Erfordernisse der Verdauung nicht gestört werden. Alle starken Reize sind abends auszuschalten, und so haben dann auch Anwendungen von kaltem Wasser, intensive Lichtbäder und alle sonstigen erregenden Maßnahmen und Mittel zu unterbleiben. Feierabendstimmung muß so um $\frac{1}{2}7$ (Ortszeit) eingezogen sein. Wer abendliche Müdigkeit nicht erreichen kann, lasse sich von einem Arzt beraten. Es können Zustände im Körper vorliegen, die die Müdigkeit stören. In der Regel wird derjenige schnell einschlafen, der sich lange genug beschäftigt hat. Rechtzeitige Müdigkeit will erworben sein. Der Übergang vom Gewohnheitsschlaf zum Naturschlaf läßt sich nicht immer schnell vollziehen. Namentlich bei schwächlichen und nervösen Personen ist jede Gewaltkur gefährlich. Geht jemand gegen 6^{45} Uhr zur Ruhe, so darf er sich keine Gedanken wegen rechtzeitigen Erwachens machen. Schon die horizontale Lage in der Zeit des Naturschlafes ist viel wert. Das Aufstehen geschieht, wenn man ausgeschlafen hat, d. h. sich frisch fühlt; dann **muß** es aber auch geschehen, selbst wenn man bei weitem nicht so lange wie sonst geschlafen hat. Sollte nach dem Aufstehen dann und wann Müdigkeit kommen, darf man sich nicht wieder hinlegen, sondern schläft sitzend einige oder mehrere Minuten. Wer sich wieder niederlegt, schläft einen tiefen Ermattungsschlaf und ist beim Erwachen erschöpft. Ein Wecker leistet mitunter gute Dienste; aber er ist nur dann zu empfehlen, wenn das rechtzeitige Einschlafen feststeht; sonst stört der Gedanke an das Wecken das Einschlafen. Überall, besonders aber bei den Übergangsversuchen, spielt die Individualität der Versuchsperson eine große Rolle, und danach ist die Methode der Durchführung zu wählen. Bei gesunden Menschen ist die Methode einfach. Das Verfahren kann bei ihnen, weil auf Schwächlichkeit

keine Rücksicht genommen zu werden braucht, bedeutend abgekürzt und auch Zwang angewandt werden. Ist anzunehmen, daß sie genug geschlafen haben, müssen sie das Bett verlassen. Die Behandlung entspricht der angegebenen, berücksichtigt also auch die Individualität. Im übrigen geben die Erfahrungen der sieben Versuchspersonen mancherlei Winke. Jeder positive, fördernde Schlaf, geht, wenn er zu lange ausgedehnt wird, in negativen, schwächenden Schlaf über. Es handelt sich bei allen Versuchen darum, den Übergangspunkt zu finden und zu verwerten. Viel ist schon gewonnen, wenn der Schlaf frühergelegt wird.

Liegt Naturschlaf vor, so muß er ins Naturgetriebe passen. Abends um 6 Uhr sinkt die Sonne am stärksten und damit auch das Leben. — Nur für diejenigen Lebewesen, die von Natur aus für nächtliche Tätigkeit bestimmt sind, beginnt abends das Leben, z. B. für viele Raubtiere. — Fast jeder hat schon beobachtet, daß das Geflügel im Hochsommer schon gegen ½7 Uhr seine Schlafstelle aufsucht. Kinder werden sehr früh müde und auch diejenigen Erwachsenen, die den Zusammenhang mit der Natur einigermaßen bewahrt haben. Um 7 Uhr (Ortszeit) kann sich das starke Sinken der fernen Sonne physiologisch im Organismus des Menschen ausgewirkt haben. Die Folge dieser Auswirkung ist der Schlaf. Schickt die Sonne sich an, wieder zu steigen, so ist die Situation für das steigende Leben gegeben.

Das von uns bis jetzt gefundene Resultat (7—11^{20} Uhr nach Ortszeit) ist derartig neu und steht mit den heutigen Lebensgewohnheiten so stark in Widerspruch, daß wohl fast alle es als unvereinbar mit der Praxis bezeichnen und nicht weiter beachten werden. Aber die Natur hat sich wegen dauernder Übertretung ihrer Gesetze schon bitter gerächt, und sie wird es unerbittlich weiter tun. Krankheit, Degeneration und Vernichtung sind die Folgen der allgemeinen, besonderen und dauernden Revolution gegen die absolute Monarchie in der Natur. Womöglich probieren manche den Naturschlaf aus, die durch Krankhaftigkeit in höchster Not sind, selbstverständlich unter Benutzung der medizinischen Wissenschaft. Auch solche, die Höchstleistungen vollbringen müssen oder wollen, werden ihn vielleicht anwenden. Für die Wissenschaft ist es Pflicht, das Problem einwandfrei zu lösen; denn sie hat die Aufgabe, ohne jede Rücksichtnahme die Wahrheit zu ermitteln und zu verwerten. Das Problem dürfte zunächst besonders die medizinische und pädagogische Wissenschaft interessieren da zu hoffen ist, daß durch seine endgültige Lösung neue Erfolge erzielt werden.