

# Schlaf und Schlaflosigkeit

Ein Weg zum Schlafenlernen

Von

Dr. W. Schweisheimer



Mit 7 Abbildungen im Text

---

München ♦ Verlag von J. F. Bergmann ♦ 1925

Der Mensch ist nicht geboren, die Probleme  
der Welt zu lösen, wohl aber zu suchen, wo das  
Problem angeht, und sich dann in der Grenze  
des Begreiflichen zu halten.

Goethe zu Eckermann.

ISBN-13: 978-3-642-98234-7      e-ISBN-13: 978-3-642-99045-8  
DOI: 10.1007/978-3-642-99045-8

Reprint of the original edition 1925

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

## V o r w o r t.

Ein Leitgedanke dieses Buches ist: die Schlaflosigkeit ist keine Krankheit an sich, sondern das Anzeichen einer Störung im Körper. Sie kann körperlichen, nervösen, seelischen Ursprungs sein. Die Behandlung der Schlaflosigkeit gipfelt darin, ihre Ursache ausfindig zu machen. Das ist nicht immer leicht. Aber nur auf diesem Weg sind dauernde Heilungen erreichbar. Wo die Ursache zu entfernen ist, — und das ist meistens der Fall —, tritt Heilung ein. Eine unheilbare nervöse Schlaflosigkeit gibt es nicht.

Praktisch ist hier ein sichereres Weiterkommen möglich als in dem theoretischen Wissen um Schlaf und Traum. Diese Hemmung hängt wie bei allen Problemen der Psychologie und Physio-Psychologie damit zusammen, daß es das gleiche Instrument — das Gehirn — ist, über das geurteilt werden soll und mit dem wir urteilen müssen. Eine endgültige Lösung ist uns, die wir an solche Urteilmittel gebunden sind, daher niemals möglich. Es sind aber zahlreiche Tatsachen bereits bekannt, die den Ablauf des Schlafes wenigstens in gewisser Richtung verstehen lassen.

Dem Schlaf des Kindes wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Hier, am immer erneuerten Ursprung des Individuums, sind auch am ehesten Einblicke in dunkles, ursprungverhülltes Geschehen möglich.

In unruhigen Zeiten, so heißt es, ist die Schlaflosigkeit besonders verbreitet. Aber was sind unruhige Zeiten? Nicht Krieg braucht es dazu, nicht Revolution und Inflation und Deflation und wie die großen Schlagwörter heißen, mit denen sich die Menschen künstlich Extrabeunruhigungen schaffen. Auf das Innere kommt es an. Da sitzt auch in schönsten Friedenszeiten der nagende Wurm, der die Zeit zu einer unruhigen gestaltet. In sogenannten ruhigen Zeiten gibt es wohl auch nicht mehr und nicht weniger ruhige Menschen als sonst, und das weder jetzt noch in der angeblich so besonders schönen alten Zeit. Im Innern des Menschen muß daher immer die Ursache der Schlaflosigkeit aufgefunden werden (soweit nicht unmittelbar körperliche Ursachen sie hervorrufen), vom Innern aus muß der schlafbringende Ausgleich kommen.

17. November 1924.

**W. Schweisheimer.**

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort . . . . .	III
I. Schlaf und Traum . . . . .	I
1. Was ist Schlafen? . . . . .	1
2. Physiologische Tatsachen beim Schlafvorgang . . . . .	7
Ermüdung und Müdigkeit . . . . .	7
Stoffwechsel . . . . .	8
Absonderung von Drüsensäften . . . . .	9
Blutkreislauf . . . . .	10
Atmung . . . . .	12
Muskeln und Reflexe . . . . .	12
Tiefe und Art des Schlafes . . . . .	13
Einfluß von Wetter, Klima, Jahreszeit . . . . .	17
3. Dauer des Schlafes . . . . .	19
4. Schlafsucht und Überschlaf . . . . .	21
5. Schlaf der Pflanzen und Tiere. Winterschlaf . . . . .	23
6. Das Einschlafen . . . . .	26
7. Das Erwachen . . . . .	28
8. Erholende Wirkung des Schlafes . . . . .	32
9. Schlaf und geistiges Schaffen . . . . .	34
10. Der Traum . . . . .	39
11. Traum und geistiges Schaffen . . . . .	44
12. Hygiene des Schlafens . . . . .	46
13. Schlaf und Krankheit . . . . .	50
14. Der Mittagsschlaf . . . . .	51
15. Schlaf des Kindes . . . . .	53
16. Störungen des kindlichen Schlafes . . . . .	61
II. Schlaflosigkeit . . . . .	65
17. Arten der Schlaflosigkeit . . . . .	65
18. Körperliche Ursachen der Schlaflosigkeit . . . . .	68
19. Nervöse Schlaflosigkeit . . . . .	72
20. Die Angst vor dem Nichtschlafenkönnen . . . . .	78
21. Verstärkungskreislauf des Nichtschlafenkönnens . . . . .	80
22. Behandlung der Schlaflosigkeit . . . . .	81
Physikalische Behandlung . . . . .	84
Seelische Behandlung . . . . .	89
23. Schlafmittel . . . . .	92
Schlußwort . . . . .	95
Angeführte Literatur . . . . .	96
Sachregister . . . . .	97