

Franckesche Stiftungen zu Halle

Johann Friedrich Zückert, der Arzneygelahrtheit Doctor, der Römisch-Kayserlichen Acad. der Naturforscher, wie auch der Churmaynznischen Academie ...

Zückert, Johann Friedrich

Berlin, 1771

VD18 12385700

Vierter Abschnitt. Vom Wachen und Schlafen.

Nutzungsbedingungen

Die Digitalisate des Francke-Portals sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen für wissenschaftliche und private Zwecke heruntergeladen und ausgedruckt werden. Vorhandene Herkunftsbezeichnungen dürfen dabei nicht entfernt werden.

Eine kommerzielle oder institutionelle Nutzung oder Veröffentlichung dieser Inhalte ist ohne vorheriges schriftliches Einverständnis des Studienzentrums August Hermann Francke der Franckeschen Stiftungen nicht gestattet, das ggf. auf weitere Institutionen als Rechteinhaber verweist. Für die Veröffentlichung der Digitalisate können gemäß der Gebührenordnung der Franckeschen Stiftungen Entgelte erhoben werden.

Zur Erteilung einer Veröffentlichungsgenehmigung wenden Sie sich bitte an die Leiterin des Studienzentrums, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

Terms of use

All digital documents of the Francke-Portal are protected by copyright. They may be downloaded and printed only for non-commercial educational, research and private purposes. Attached provenance marks may not be removed.

Commercial or institutional use or publication of these digital documents in printed or digital form is not allowed without obtaining prior written permission by the Study Center August Hermann Francke of the Francke Foundations which can refer to other institutions as right holders. If digital documents are published, the Study Center is entitled to charge a fee in accordance with the scale of charges of the Francke Foundations.

For reproduction requests and permissions, please contact the head of the Study Center, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

urn:nbn:de:gbv:ha33-1-213311

eines Pferdes verrichten. Wer solche Reitzmaschine bey seinen Kindern brauchen will, findet die Abbildung davon in des seeligen Quellmalz Anweisung zu einer der Gesundheit dienlichen neu erfundenen Art der Bewegung; und von einer andern findet man im sechsten Theil der beliebten Wochenschrift des Arztes einige Nachricht. Ich finde auch gar kein Bedenken, denen Mädgén das Regelspielen und Ballspielen an einem einsamen Orte, entweder mit ihren Gespielinnen, oder mit Knaben, unter der Aufsicht einiger Verständigen, anzurathen. Die Bewegung des Fahrens in einem Wagen ist auch vortreflich; man muß aber das junge Frauenzimmer gewöhnen, daß es im Wagen sowol vorwärts als rückwärts sitzen kann.



Vierter Abschnitt.

Vom Wachen und Schlafen.

S. 98.

Das viele Wachen schadet dem kindlichen Alter sehr; das Schlafen hingegen befördert den Wachsthum am allerbesten. Alles dieses habe ich bereits in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge bewiesen. Eben solche Bewandniß hat es mit erwachsenen Kindern. Sie müssen überhaupt noch immer mehr schlafen als Wachen, weil sie überdem

durch

162 Von der diätetischen Erziehung

durch Bewegungen, die sie sich im wachenden Zustande zumachen pflegen, und machen sollen, sehr ermüdet werden. Wenn aber die Jugendjahre kommen, gehet es schon langsamer mit dem Wachsthum zu. Der Körper kann schon mehrere Gewalt ertragen; er wird nicht so leicht ermüdet, und ein kurzer Schlaf ist alsdenn zur Ersekung der währendem Wachen verbrauchten Lebensgeister hinlänglich. In diesem Alter ist ein langer Schlaf wegen der allgemeinen Erschlappung des Körpers und der schädlichen Wirkungen, die überhaupt von der zu langen Ruhe entstehen, (Siehe S. 75. 76) der Gesundheit des Körpers und der Munterkeit der Seele nachtheilig. Man kann daher folgendes zur allgemeinen Regel merken: Einem Kinde muß man immer etwas vom Schlaf abbrechen, je älter es wird, bis es in den Jünglings-Jahren eine festgesetzte Zahl von Stunden, die es nicht ohne Noth überschreiten muß, dazu widmet.

S. 99.

Die eigentliche Zeit der Verminderung des Schlafes läßt sich so genau nicht bestimmen, denn das Temperament, die Kräfte, und die besondere Leibes-Beschaffenheit, machen darinn einige Verschiedenheit. Nach meiner Meinung könnte ein Kind, so noch unter sieben Jahre ist, zehn bis zwölf Stunden zum Schlaf anwenden, wenn es bey Tage nicht mehr zur Ruhe gelegt wird, welches wohl bey manchen Kin-

Kindern bis in das vierte Jahr gut und heilsam, in einem höhern Alter aber allemal schädlich ist. Sobald die Kinder über vier Jahre sind, müssen sie die Nacht allein dem Schlaf, den Tag aber den Geschäften widmen. Nichts leitet so sehr zur Faulheit, und nichts hindert die Verdauung und gute Ernährung des Körpers mehr, als wenn sich ein erwachsener Knabe und Jüngling dem Nachmittags-Schlaf überlassen. Zwischen dem siebenten und vierzehnten Jahr kann man allmählig die Zahl der Stunden zum Schlaf verringern, so daß endlich nur acht Stunden dazu übrig bleiben, welche für den Jüngling und für alle erwachsene Leute zur Erquickung des Körpers hinlänglich sind. Damit aber die Eltern die Verminderung des Schlafs ihrer Kinder in ihrer Gewalt haben, so giebt Locke den unverbesserlichen Rath, daß man den Kindern angewöhnen solle, recht früh aufzustehen. Wer in seiner Jugend gewöhnet worden, früh aufzustehen, der wird nicht die Gemächlichkeit des Bettes lieben, und der wird bey Zeiten lernen, den besten und wichtigsten Theil seines Lebens nicht mit Schlafen zuzubringen. Will man aber haben, daß die Kinder recht früh aufstehen sollen, so muß man ihnen angewöhnen, früh zu Bette zu gehen. Solches hat einen vielfältigen Nutzen. Vorerst können sie die Morgenstunden, in welchen das Gemüth die größte Heiterkeit und Munterkeit hat, zu ihren Geschäften, und sonderlich zum Studiren, ge-
2
rig

164 Von der diätetischen Erziehung

rig anwenden, ohne klagen zu dürfen, daß sie nicht ausgeschlafen: Zweytens werden sie dadurch von der Neigung zum Nächtlichen Studiren und den Nachtschwärmeren abgehalten; und Drittens kann man ihnen auch solchergestalt die Zeit des Schlafens nach Gefallen verkürzen. Denn wenn man will, daß sie nicht zu lange schlafen sollen, darf man sie nur später zu Bette gehen lassen, welches eben keine Mühe kostet, weil sie gernden Abend in Gesellschaft und muntern Gesprächen zubringen. Jedoch muß man ihnen niemals erlauben, daß sie diesen Abgang des Schlags am folgenden Morgen zu ersetzen suchen; sondern sie müssen angehalten werden, alle Tage zu einerlei Zeit und Stunde aufzustehen. Dadurch lernen sie, es nicht zu achten, wenn sie bey höhern Jahren einmal unvermeidlicherweise in Gesellschaften oder sonst über die gewöhnliche Zeit des Abends länger aufbleiben müssen; und dennoch am folgenden Morgen zur gehörigen Zeit munter zu seyn, und ihre Geschäfte zu verrichten. Aus diesem Grunde ist es gut, die Kinder zuweilen später, als sonst gewöhnlich ist, zu Bette gehen zu lassen. Die mehreste Zeit aber müssen sie des Abends früh schlafen gehen. Wenn die Kinder des Morgens erwachen, rathen einige, sie zu gewöhnen, daß sie jedesmal ihre Glieder ausrecken. Ich habe nichts dawider. Es kann allerdings zu mehrern Ausdehnung der Glieder und zum Wachsthum etwas beitragen. Wie und warum man übrigens die Kinder nicht mit Unge-

Ungeflümm, sondern mit sachtem Geräusch und allmählig, aus dem Schlaf wecken solle, habe ich schon bey dem Säugling zur Gnüge angezeigt.

§. 100.

Ich darf hier nichts weiter von der verschiedenen Stellung des Körpers im Liegen sagen, weil schon das nothwendigste davon im 79ten und 81ten S. vorgetragen worden. Der Schlaf allein ist das vornehmste Erquickungsmittel. Das Liegen und die Bequemlichkeiten im Bette befördern nur denselben bey solchen, die es nicht anders gewohnt sind. Der gemeine Mann schläft inzwischen eben so tief, sanft und süß, auf der harten Erde und auf einem Stuhl, als der Weichling in seinem Federbette. Der Knabe weiß nicht immer seine künftige Bestimmung vorher. Er kann demaleins in eine mit Strapazen verknüpfte Lebensart kommen, da es nicht möglich ist, seiner Gemächlichkeit in einem Bette zu pflegen. In den Feldlagern und auf Reisen ereignet sich dieses am öftersten. Man muß also auch in diesem Stück den Knaben von Jugend auf abhärten. Dahin zielt Lockens Rath, die Kinder auf harten Betten, nämlich auf Matrazen von Stroh, Wolle, oder Haaren, schlafen zu lassen. Ein hartes Bette stärkt die Glieder; ein weiches Federbette aber erwärmet den Körper zu sehr; es schwächt und verzehret denselben; und man wird der Weichlichkeit gar zu gewohnt.

§ 3

§. 101.

166 Von der diätetischen Erziehung

Man untersaget den Mimen, die Säuglinge neben sich im Bette zu legen, weil man Exempel hat, daß selbige ersticket worden. Dieses Unglück kann auch drey bis vierjährigen Kindern widerfahren, wenn sie bey großen Personen in einem Bette schlafen. Aber es giebt noch eine Ursach, warum die Eltern nicht leiden müssen, daß Kinder und alle im Wachsthum noch begriffene junge Leute bey ältern Personen liegen und schlafen; eine Ursach, die sich nur durch die Beobachtungen einiger Aerzte offenbaret hat, und die, so unbekannt sie den meisten ist, doch häufig vorfällt, und die betrübtesten Wirkungen hat.

Man hat nämlich bemerkt, daß durch das Zusammenschlafen zweyer Personen, von sehr verschiedenem Alter und einer verschiedenen Leibesbeschaffenheit, der Körper der jüngern ganz ausgezehret werde. Des Essarz führt davon einige Beispiele an. Er hat bey verschiedenen jungen Kindern beyderley Geschlechts, welche neben ihren Großvätern, oder Großmüttern, oder Wärterinnen, zu schlafen gewohnt gewesen, bemerkt, daß der Theil ihres Körpers, welcher demjenigen, neben welchen sie geschlafen, am nächsten gelegen, schwächer, von schlechterer Farbe, und magerer gewesen. Herr Willin de la Courveault erzählt, in einer gehaltenen Streitschrift von der Schädlichkeit des Benschlafs junger Personen mit Alten, die Begebenheit einer Dirne von funfzehn Jahren, welche

che neben ihrer Mutter geschlafen, dieweil sie aus Armuth nicht zwey Betten haben können. Die nach ihrer Mutter zugekehrte Seite wurde von einer wässerigen Geschwulst befallen, und verlor fast alle Empfindlichkeit. Man befahl, die Patientinn in einem abgesonderten Bette zu legen, und vertrieb alle Zufälle durch die gehörige Mittel. Als aber zwey Jahre darauf die Dirne wieder angefangen hatte, bey ihrer Mutter zu schlafen, verfiel sie aufs neue in dieselbe Krankheit. Es geschieht auch eines bey dem Parlament zu Bourdeaux gesprochenen Urtheils Erwähnung, wegen einer Frau, welche junge Mädchen um Geld gedungen, neben ihr zu schlafen, und welche davon so dürre wie ein Stock geworden sind. Diese Beyspiele sowol als auch diejenigen, welche ein jeder kennen lernen kann, von jungen Weibern, welche in dem Bette ihrer alten Ehemänner einen langsamen Tod gefunden, oder wenigstens zu Schwächlichkeiten gekommen, davon sie ehemals nicht das geringste verspüret hatten, sind vollkommen hinreichend, die Väter und Mütter zu überführen, wieviel daran gelegen sey, ihre Kinder niemals bey bejahrten oder kränklichen Personen schlafen zu lassen. Man kann auch hieraus überzeugend genug erkennen, daß die Heryathen zweyer Personen von sehr ungleichem Alter, ausser den vielen moralischen Uebeln, auch höchstbetrübte physische Folgen habe.

Die Untersuchung bleibt noch übrig, wie sich Kinder und Jünglinge einen ruhigen Schlaf sollen zuwege bringen: denn was hilft es ihnen, wenn sie viele Stunden schlafen, ohne daß ihr Körper davon gehörigermassen gestärket und erquicket wird. Der Alte schläft auch lange; aber sein mit Sorgen gequältes Gemüth, und sein mit Schärfen und Unreinigkeiten erfüllter Körper lassen ihn die Süßigkeit des Schlags nur halb schmecken, und martern ihn mit ängstlichen Träumen und unruhigen Wachen. Diese Beschwerden kann auch die Jugend unter gewissen Umständen empfinden. Es wird aber zum ruhigen Schlaf eine weite reine kalte oder kühle Stube, ein mit Speisen mäßig angefüllter Magen, eine stille Bewegung des Bluts, eine muntere, heitere, von allen Leidenschaften und tiefen Gedanken befreiete Seele erfordert. Was ich S. 54. überhaupt von der Beschaffenheit eines gesunden Zimmers gesagt habe, gilt auch von der Schlafstube; und in Betracht der Stubenwärme bitte ich den 56sten S. nochmals bedachtsam durchzulesen. Die Last der Speisen drückt und reizet den vollen Magen währendem Schlaf so, daß die Seele davon beunruhiget, und durch die dunkle Vorstellung der Unordnungen, die im Blut und den Gedärmen vorgehen, noch halb wachend erhalten wird, und ängstliche Träume gebietet, die den Körper abmatten. Hiezu kommen noch
die

die Beschwerden, die aus dem verhinderten freyen Umlauf des Bluts in den von dem aufgetriebenen Magen gedruckten Gefäßen des Unterleibes, und aus der Verengerung der Brusthöle, entstehen. Daher martern den vollblütigen Jüngling, der den Magen vor dem Schlafengehen zu sehr überladen hat, das Alp- oder Magen-Drücken, und beschwerliche Engbrüstigkeit; und er sammlet aus den Speisen, die ihm, wenn er sie mäßig genossen hätte, gute Nahrung würden gegeben haben, eine Menge groben Unraths in seinem Magen, welcher den Appetit verringert, den Magen schwächet, und das Blut verunreiniget. Um also ruhig schlafen zu können, muß man des Abends nur eine mäßige Mahlzeit thun, und wenigstens noch ein bis zwey Stunden wachend bleiben, damit die Verdauung schon angefangen sey, wenn man sich zur Ruhe legt. Denn der Schlaf hilft zwar die angefangene Verdauung bey jungen Leuten vollenden; aber wenn die Speisen noch gar nicht im Magen bearbeitet worden, so hindert er die Wirkung des Magens in dieselben, weil er alle Theile unsers Körpers erschlappet, und also auch ihm die Kraft benimmt, den Widerstand der Speisen zu überwinden. Bey ganz jungen Kindern ist es ein anderes. Diese können etwa eine halbe Stunde nach dem Essen schon schlafen gehen; denn ihre Speisen sind dünn, leicht, und beschweren den Magen nicht, welcher in seinem annoch schlaffen Zustande durch den Schlaf meh-

170 Von der diätetischen Erziehung

tere Lebensgeister in sich enthält, und dadurch mehrere Kraft zur Verdauung bekommt. So lange das Blut in einer rauschenden Wallung ist, kann man nicht schlafen; denn das Gehirn wird durch den Reiz des wallenden Blutes und durch die daher entstehende schnellere Bewegung der Lebensgeister an derjenigen Schlappheit und an das Zusammenfallen der Nerven gehindert, welche nothwendig sind, um den Balsam des Schlags über den ganzen Körper auszugießen. Wenn also junge Leute mit hitzigen Bieren und mit starken Weinen ihr Blut angeflammt haben; wenn sie den Abend und die halbe Nacht mit Tobackrauchen und lärmenden Schwärmeren zugebracht haben: so begreifen sie die tumultuarischen Stürme ihrer Lebensgeister in den Schlaf, und entweder macht ihnen das Feuer ihres Blutes eine unausstehliche Hitze, verdrießliches Wachen, Herzensangst und Kopfweh, daß sie sich im Bette wie Unsinnige herumwälzen müssen; oder, wenn ihr Körper ja ruhet, so beschäftigt sich ihre Seele, wenn sie nicht ganz im Dunst und Nebel der brausenden Geister versenket ist, mit Bildern von allerhand Art, welche zu den tobendesten und schrecklichsten Träumen Anlaß geben. Man erwacht am folgenden Morgen voller Unlust, Ermüdung, mit wüstem Kopf, und mit einer Untüchtigkeit zum Studiren und zu den Arbeiten. Das sind die ersten Schritte, wodurch die Jugend sich gemeiniglich den Weg zu andern Ansschweifungen bahnet. Doch
 jetzt

jetzt will ich davon nicht weiter reden. Ich mußte hier nur zeigen, daß eine stille und ruhige Bewegung des Bluts zur Beförderung des Schlags notwendig sey; ja auch eine gleichförmige Bewegung des Bluts, damit kein Theil unsers Körpers von einem stärkern Antrieb desselben mehr gereizet werde, als der andere. Darum können die Kinder nicht ruhig schlafen, denen der Kopf oder die Füße wärmer gehalten werden als die andern Theile. Man beliebe hiermit abermals den 56sten S. zu vergleichen.

S. 103.

Wenn die Seele bey dem Schlafengehen mit Begriffen erfüllet ist, die einen tiefen Eindruck machen, so behält sie dieselben auch im Schlaf, sehet sie deutlicher auseinander, und beschäftigt sich mit einer Reihe von Schlüssen, welche oft zu vernünftigen Träumen Anlaß geben, daß mancher wünschete, am folgenden Morgen die Gedanken, welche seine Seele im Schlaf gehabt, wieder in deutliche Erinnerung zu bringen. Eben diese Bewandniß hat es auch mit denen Begriffen, die mit einem Begehren oder Verabscheuen verknüpft sind, und Leidenschaften in uns wirken. Sie üben auch im Schlaf ihre ganze Tyranney über uns aus. Alles dieses sind bekannte Wahrheiten. Der Gelehrte träumet oft von Bücherlesen und Disputiren, der Künstler von seiner Kunst, der Soldat von Krieg und Schlachten, der Zornige bellt im Schlaf um sich, der Verliebte träumt von Wol-
lüssen,

172 Von der diätetischen Erziehung

lüssen, der Zaghafte wird im Traum erhenket, oder sieht allerley Gespenster, ein herzlicher Freund, der unserer ganzen Liebe würdig ist, kommt uns oft im Traume vor, u. s. w. Da aber sowol unsere Seele als auch unser Körper im Schlaf ganz ruhen sollen, damit die Lebensgeister, die währendem Wachen verlohren gegangen, desto besser können abgesondert, und bis zu solcher Menge gesammelt werden, die hinlänglich ist, um gleichsam neue Kräfte in alle Theile unsers Körpers zu verbreiten; und doch der Träumende nur halb schläfet, so wird die Ruhe des Menschen durch Träume sehr gestört, und sein Körper entkräftet und abgemattet. Denn die Lebensgeister, welche kaum abgesondert worden, werden sogleich wieder verbraucht zu den Vorstellungen, welche die Seele einnehmen, und zu den Bewegungen, welche nach Verhältniß dieser Vorstellungen in einem oder dem andern Theil unsers Körpers verursacht werden. Da es also natürlicher Weise einem Menschen, der geträumet und oft sehr lebhaft geträumet hat, bey dem Erwachen an der nöthigen Menge der Lebensgeister fehlen muß, so wird er entkräftet, und zeigt in allen seinen Handlungen, daß er nicht recht ausgeschlafen. Ereignet sich solches oft, so kann sein Körper in eine Art von Abzehrung verfallen, sonderlich, wenn durch gewisse Träume die Absonderungen solcher Säfte oft zuwege gebracht werden, die zur Stärkung des Körpers nicht wenig beytragen, dergleichen z. E. der Saa-

Saamen ist, der dem Jüngling bey nächtlichen Pollutionen entgehet. Junge Leute haben eine starke Einbildungskraft und eine große Empfindlichkeit der Nerven. Vermöge der ersten besitzen sie eine Fähigkeit, bey der geringsten gegebenen Gelegenheit ähnliche vorher bereits empfundene Dinge sehr leicht und geschwind in das Gedächtniß zurückzurufen; und vermöge der letzten sind sie zu lebhaften Vorstellungen der gegenwärtigen Dinge geneigt. Zwey Umstände, welche zur Entstehung und Unterhaltung der Träume vieles beitragen. Da aber die öftern Träume der Gesundheit sehr schaden, so müssen der Jugend alle Gelegenheiten benommen werden, wodurch kurz vor dem Schlafengehen lebhafte Vorstellungen und heftige Leidenschaften in der Seele hervorgebracht werden. Die Eltern sollten also des Abends die Einbildungskraft ihrer Kinder nicht durch Erzählungen von Gespenster-Histörchen und abentheuerlichen Begebenheiten rege machen, welche nichts als Schreckbilder hervorbringen. Sie sollten weder Aergerniß noch Liebe, noch Gram und Traurigkeit in ihren Kindern erregen. Denn diese Leidenschaften verfolgen sie in den Schlaf, und bringen Träume hervor, die eine verschiedene Beziehung auf das haben, was am Abend vorgegangen. Manche Studirenden haben die Gewohnheit, eine Materie, die ihnen schwer zu fassen ist, und die sie gern deutlich erkennen wollten, noch vor dem Schlafengehen recht ihrem Gemüth einzuprägen, damit
im

174 Von der diätetischen Erziehung

im Schlaf das ihrer Seele fehlende Licht möge angezündet werden. Solches gelingt auch in der That. Aber dieser Kunstgriff, zur Deutlichkeit der Begriffe zu gelangen, ist der Seele und dem Körper sehr nachtheilig, welches ich kurz vorher dargethan habe. Die Studirenden müssen überhaupt des Abends keine tiefsinnige Wissenschaften treiben, und sich mit keinen Dingen beschäftigen, die ein starkes Nachdenken erfordern, weil sie sonst gewiß von einem unruhigen Schlaf werden gequälert werden. Sie müssen solche Bücher lesen, die von Materien, so ihnen bereits bekannt sind, handeln, oder die das Gemüth auf eine sanfte Art ergötzen. Das erste, nämlich das Lesen solcher Schriftsteller, mit denen man schon längst bekannt gewesen, dienet zu einer angenehmen Repetition, wo nur diejenigen Begriffe erneuert werden, die vorher schon in der Seele vorhanden waren. Das letzte aber, nämlich das Lesen aufgeweckter und ergötzender Schriften, erfordert doch noch eine gute Wahl. Man muß dazu vor allen Dingen keine Romanen, keine Comödien, Tragödien, keine Dichter, die von Wein und Liebe sehr feurig singen, keine Trauer-Gedichte, u. s. w. wählen. Bücher, welche entweder das Gehirn mit vielen Pöffen und unnützen Grillen anfüllen, oder heftige Gemüthsbewegungen erregen. Sondern man muß Zeitungen, gute Reisebeschreibungen, Lebensbeschreibungen gelehrter Männer, die Journal und Gedichte lesen, welche reelle und edele Gegen-