

Allernädigt privilegirtes  
**Leipziger Tageblatt.**

Mr. 130. Sonntag, den 7. November 1824.

**Ueber den Schlaf.**

(Aus den Papieren eines alten Arztes).

Nichts ist heilsamer als der Schlaf, denn durch ihn werden die Kräfte, die wir bei den Verrichtungen des Körpers verlieren, am meisten wieder ersetzt. Der Tag scheint von der Natur selbst zur Arbeit die Nacht zum Schlafe bestimmt zu seyn, darum löscht sie uns bei unsern Geschäften das Licht aus. Wenn wir den Tag über unsere Kräfte durch mannichfaltige körperliche Thätigkeit aufgewendet und dadurch der Seele die nöthigen Lebensäfte entzogen haben; so stört uns in der stillen Nacht nichts, und die kühlen Lüfte scheitern den Schlaf ohne unser Zuthun herbeizuführen, um durch ihn dem Körper und der Seele die entgangenen Kräfte wieder zu ersetzen. Wenn aber dies sein einziger, oder doch sein Hauptzweck ist; so ist leicht einzusehen, daß er auch mit der Thätigkeit des Körpers und dem Maaße der durch sie verloren gehenden Kräfte in gehörigem Verhältniß stehen müsse. Der Ueberfluß des Schlafes kann daher eben so nachtheilig werden, als der Mangel desselben.

Frauenzimmer haben selten hinlängliche Bewegung, und verlieren daher bei ihrer sitzenden Lebensart wenig Kräfte, wenig Nervensaft, und wenn sie Abends auf ihr Lager

sinken, so ist es gewöhnlich nur eine scheinbare Entkräftung, welche sie dazu einladet. Hieraus lässet sich leicht abnehmen, daß den meisten Frauenzimmern der zu lange und viele Schlaf mehr nachtheilig als nützlich werden müsse; und fast ist zu behaupten, daß ihnen derselbe weit mehr schaden werde, als ein anhaltendes Wachen und körperliches Beschäftigen.

Im Schlaf gehen alle thierischen Geschäfte, oder vielmehr alle nicht willkührliche Handlungen des Körpers langsamer von statten, als beim Wachen. Das Herz schlägt langsamer, die Absonderungen aller Säfte, des Nervensaftes und des Blutes, so wie die Ausdünstung selbst, wenn sie nicht erzwungen wird, sind, wenn ich mich so ausdrücken darf, gehemmt; daher wird es leicht erklärbar, warum ein Schläfer dick, fett, träge, saul und ungesund zu seyn pflegt. Der viele Schlaf raubt, was die Erfahrung vielfach bestätigt, dem Körper alle Munterkeit, der Seele Heiterkeit, und ist — was sich die unbesorgten Langeschläfer doch ja gesagt seyn lassen wollen — vermögend Geschwulst und Wassersucht zu erzeugen. Insbesondere aber ist der Schlaf gleich nach den Mahlzeiten, so beliebt er auch unter verzärtelten Personen zu seyn pflegt, doppelt schädlich. Man frage erfahrene Aerzte darüber, und sie werden es bestätigen, daß