

Allergnädigst privilegirtes
Leipziger Tageblatt.

Mr. 131 Montag, den 8. November 1824.

Ueber den Schlaf.

(Beschluß.)

Freilich ist es beim Schlaf, wie bei allen diätetischen Dingen und Regeln, eine ungemein schwere Sache, die genaue Bestimmung des Maaßes anzugeben; da jedoch die meisten Frauenzimmer, wenn sie sich auch sowohl in als außer dem Hause Bewegung machen, dennoch keine hinreichende Motion und Veränderung haben; so sind gewiß sechs Stunden Schlaf hinlänglich, die wenigen Kräfte, welche sie verlieren, wieder zu ersetzen. Bei solchem Genuß der Ruhe wird ihnen am Tage die erforderliche Munterkeit und Aufgelegtheit zu ihren Geschäften und ein heiterer Geist in gesellschaftlichen Zirkeln nie fehlen.

„Besonders lassen Sie es sich angelegen seyn, meine schönen Damen — sagt der alte Arzt — Abends nicht zu lange aufzubleiben, oder wohl gar bis in die Nacht hinein zu sitzen, damit sie sich nicht gezwungen fühlen, eben so weit in den Tag hinein zu schlafen. Sie müssen früh aufstehen, denn nichts ist zur Erhaltung der Gesundheit und eines munteren Ansehens diensamer, als die Gewohnheit, früh aufzustehen, und dann im Frühlinge wie im Sommer dem Winke der bunten Blumen zu folgen, und die balsami-

schen Däfte der Blumen in erquickender Morgenluft einzuathmen.“

Ausgemacht ist der Schlaf eine der größten Wohlthaten der Natur, die dem ganzen Menschengeschlecht zum Segen gereicht; und dennoch wird sie viel zu wenig erkannt und gepriesen. Den redlichen und fleißigen Arbeiter, der sich treulich für die Welt gemühet, und am Pfluge, in der Werkstatt, in der Amtsstube, seinen Schweiß rühmlich für die Seinen und die Welt vergoß, schließt er lohnend in seine Arme und giebt ihm zum freudigen Beginnen des morgenden Tagewerks neue Kräfte; die sorgende Hausmutter wiegt er in erquickenden Schlummer; den Armen und Leidenden entbindet er von Kummer und Sorgen; den Bedrängten und Unglücklichen gewährt er Vergessenheit des Drangsal, das sein Herz beschwert, dem Kranken Linderung der Schmerzen, dem Verzweifelnden neue Fassung, dem gottergebenen Dulder himmlische Stärkung. Ja selbst dem Glücklichen ist er hold, da er ihm den Genuß der Freuden unterbricht, damit er sie beim Erwachen von neuem gewürzt finde. Und wie unaussprechlich befeelt er den Hoffenden, den Liebenden, den denkenden Weisen, und den Vorden des höheren Gesanges, durch seine zauberischen Träume. O gewiß, er ist eine der größten Wohlthaten des Him-