

35 cm breites Haarkissen; für Kinder meide man stets Federunterlagen; sie wirken besonders bei am Kopfe reizbaren Menschen verderblich. Manches Augen-, Gehör- oder auch Ausschlagleiden am Kopfe kommt von der Überhitzung dieses Körperteiles durch sie her. Für jedermann endlich sind die hohen Keilkissen geradezu albern, da man stets von ihnen herabrutscht und dann im unteren Teile des Bettes zusammengelauert liegt. Macht man es aber doch möglich, sich auf ihnen zu erhalten, so geschieht dies nur auf Kosten der Füße und Beine, die dann am Morgen müder sind als abends. Eine Unsitte ist es, das Bett gleich früh wieder fein säuberlich in Ordnung zu bringen (es zu „machen“) und es dann sofort zierlich mit einer Decke zu überdecken. Dadurch werden sämtliche Ausdünstungsstoffe des Körpers darin zurückgehalten, so daß der Mensch des Abends bei aller sonstigen Reinlichkeit sich doch wieder in den Dunstkreis aller ausgeschiedenen Stoffe niederlegt. Die Bettstücke sind vielmehr freizulegen und tüchtig auszulüften. Die Bettwäsche muß natürlich auch öfters gewechselt werden. So vernünftig es an sich ist, für die Nacht die Leibwäsche zu wechseln, damit die des Tages getragene unterdessen auslüfte, so wird auch in dieser Hinsicht oft dadurch gefehlt, daß man den Kindern, anstatt leichter, luftiger, zu dicke und warme Nachthemden anlegt und daß viele Erwachsene auch noch den Kopf, der unbedingt frei bleiben sollte, in dicke Nachtmützen einhüllen.

Für solche Leute, die an Schlaflosigkeit leiden, ist sonst noch einiges zu beobachten. Man achte in diesem Falle ganz besonders darauf, daß man sich seinen Magen vor dem Schlafengehen nicht mit Speisen und Getränken überlade, nehme also das Abendessen mindestens 2 Stunden, bevor man sich zur Ruhe legt, zu sich und zwar keine schwerverdaulichen, aufregenden und erhitzenden, sondern nur leichte Speisen und Getränke. Man vermeide vor dem Schlafengehen alle Aufregung durch Lesen (es ist eine üble Angewohnung, sich in den Schlaf lesen zu wollen) oder angestrengte geistige Arbeit. Man gewöhne sich an eine gewisse Regelmäßigkeit in Bezug auf die zum Schlafen und Wachen bestimmten Stunden, lege sich stets zu bestimmter Stunde nieder und stehe stets zu bestimmter Stunde auf; das erleichtert dann das Einschlafen sehr. Man halte weiter alle Sinnenreize (Licht, Lärm u.) vom Schlafzimmer fern. Bei Nacht Licht zu brennen ist eine üble Gewohnheit, die sich nur durch Krankheit eines Familiengliedes entschuldigen läßt. In diesem Falle stelle man das Licht so, daß es das Gesicht des Schlafenden nicht trifft und überhaupt nicht mehr Helle verbreitet, als nötig ist, um zu den nötigen Verrichtungen sehen zu können. Man lege sich nicht mit kalten Füßen nieder, sondern erwärme sie vorher durch Bewegung oder Reiben und Sorge für ihre warme Bedeckung. Man erhalte sich endlich das Bewußtsein treuerfüllter Pflicht, vermeide Streit und