

Tatmenschen wie Alexander von Humboldt und Edison Vertreter dieser Kurzschläferkategorie. Das Geheimnis des Kurzschlafs ist seine Tiefe. Je tiefer ein Mensch schläft, um so weniger Schlaf braucht er. Alexander legte sich in der Nacht vor der Schlacht bei Gaugamela zwar erst als einer der letzten nieder, aber er schlief auf ebener Erde mitten im Feldlager wie der niederste Soldat, und er schlief so fest, daß er nicht merkte, wie sich bei Tagesanbruch rings das Heer zum Kampf rüstete, so daß sein Feldherr Parmenio ihn dreimal wecken mußte, damit er den Befehl zum Angriff gäbe. Ebenso fest und unbesorgt schlief Napoleon. Als die Schlacht bei Wagram sich ihrem siegreichen Ende näherte, ließ Napoleon ein Bärenfell auf der Erde ausbreiten und schlief mitten auf dem Schlachtfeld ein. „Als er nach einer viertel Stunde erwachte, stand ein Kreis von Adjutanten mit Meldungen von allen Seiten des Schlachtfeldes um ihn versammelt.“

Die Verschiedenheit der Schlaftiefe ist die Ursache des verschiedenen Schlafbedürfnisses der Menschen, die nach zwei verschiedenen Typen zu schlafen pflegen. Der gesunde Schläfer schläft rasch ein, erreicht nach einer Stunde seine größte Schlaftiefe, und nunmehr flacht sein Schlaf in sehr interessanter und in ihren Schwankungen biologisch tief begründeter Kurve allmählich ab. Ganz anders der „nervöse“ Schläfer. Er schläft langsam ein, sein Schlaf erreicht erst nach zwei Stunden seine größte Tiefe, der Tiefpunkt liegt aber gar nicht weit unter dem Wachniveau, und nun zittert sein Schlaf unter der Linie des Erwachens unruhig hin und her. Der Mensch des Typus I schläft — ehemals sagte man: vor Mitternacht, heute muß man sagen: in der ersten Hälfte seiner Schlafzeit — am besten, und zwar so gut, daß er, praktisch genommen, nach

drei bis vier Stunden aufhören kann zu schlafen. Die letzten drei Stunden sind für ihn Luxusschlaf. Nach dem Erwachen ist er vollkommen ausgeruht, Körper und Geist sind frisch, und er erreicht schnell im Laufe des Vormittags den Höhepunkt seines Wachseins und seiner Leistungsfähigkeit. Er ist der Vormittagsmensch. Ganz anders der Mensch des Typus II. Er schläft noch gegen Morgen relativ fest, befindet sich, wenn er aufstehen soll, sozusagen noch im Halbschlaf, wird ebenso langsam, wie er einschlief, wach und erreicht das Maximum seines Wachseins erst am Nachmittag. Er ist der Nachmittagsmensch. Der Ideal- und Zukunftstyp des Menschen ist der Typus I. So soll, so wird der Mensch der Zukunft schlafen: rasch, tief, kurz. Sein Lebensrhythmus ist der der englischen Gesellschaftsordnung. Er nutzt die Vormittagsperiode seiner Maximalleistungsfähigkeit aus und arbeitet bis 5 Uhr durch, macht dann englische Tischzeit und widmet den Spätnachmittag und Abend der Erholung. Der Mensch des Typus II aber muß, und das ist durch eine gründliche Erforschung des Schlafproblems und eine zu schaffende Diätetik des Schlafens durchaus realisierbar, in den rationelleren Schlaf- und Lebenstypus I übergeführt werden.

Eine wichtige Unterstützung hat der Kampf gegen den Schlaf von der Seite der Chemie zu erwarten. Der Schlaf ist, wenn auch keineswegs ausschließlich, eine Ermüdungsvergiftung durch die bei der Muskel-, Drüsen- und Hirnarbeit entstehenden Stoffwechselschlacken. Läßt man einen Hund arbeiten, bis er todmüde umfällt, entnimmt dem schlafenden Tier nun Blut und spritzt es einem munteren Tier ein, so wird dieses auf der Stelle müde und fällt wie narkotisiert, nein, nicht wie narkotisiert, sondern wirklich narkotisiert, durch