

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

5. Schlaf-Mittel

Sophie Schröder schrieb: „Mit der Liebe muß die Künstlerin das Defizit decken, welches ihr die bürgerliche Gesellschaft bereitet.“

Die unvergeßliche Julie Rettich drückt sich darüber sehr bestimmt aus: „Man irrt, wenn man glaubt, Liebe und Tugend sei beim Theater selten, denn wären sie selten, so würden sie mehr gelten.“ Die einst gefeierte Tragödin Lila Bulhowsky ist treuherzig genug, zu bekennen: „Seit meinem siebzehnten Jahre ist mir die Liebe ein ebenso großes Bedürfnis, wie die Begeisterung beim Spiel. Ich habe nie begriffen, wie man von einer Leidenschaft sprechen kann, bei welcher nicht Liebe oder Haß Hauptfaktoren sind.“ Wiens große Soubrette alter Zeit, Therese Krones, charakterisierte im Punkt der Leidenschaft selbst in den Worten: „Bei mir sind Lieb' und Leid zwei unzertrennliche Gefährten, und wenn ich zehn Leben hätt' für einen Mann, der mich so recht ordentlich liebt — ich gäb' sie mit Vergnügen hin.“ Josephine Gallmeyer sprach sich über diesen Punkt gewählter aus, obwohl sie, durch ihre Leistungen zum Liebling der Wiener geworden, sich manches freie Wort auf der Bühne erlauben durfte: Liebe ist der Champagner im Leben der Frau. Und ich liebe den Champagner, daß heißt, wenn er gut ist.“

Maria Geistinger meinte: „Die Lebensflugheit gebietet den Damen des Theaters, sich lieben zu lassen, das seelische Bedürfnis erheischt von ihnen — zu lieben.“ Die einst so gefeierte Berliner Soubrette Ernestine Wegner äußerte sich: „Schon die geringen Gagen der Schauspielerinnen schreiben ihnen vor: „Laß Dich lieben — das Herz: Liebe den, der Dir gefällt.“ Tiefen Ernst bezeugen die Worte Clara Zieglers: „Die Sittlichkeit einer Schauspielerin ist die Anweisung für ihre ehrliche Treue, und gerade durch das Vorurteil gegen uns muß eine Künstlerin jene Anweisung mit einem großen Kapital Liebe in die Ehe bringen!“ Die einstig so humorvolle komische Alte des Berliner Hoftheaters, Frau Frieb-Blumauer, pflegte zu sagen: „Die Liebe ist ein Fieber; man ist froh, es hinter sich zu haben!“ Die einst gefeierte Tänzerin Marie Taglioni schrieb: „Das Jugendfeuer der ersten Liebe macht stürmisch — die zweite verlangend, die dritte bringt eine Mischung von der ersten und zweiten mit der Devise: „Jetzt oder nie!“ hervor. Auguste Wilbrand-Bandius meint! „In Herzensfragen habe ich immer strengste Diskretion am längsten gegen mich selbst bewahrt — wenn nicht mehr, dann freilich wurde aus dem Herzen die größte Quelle unsagbaren Glückes, welches mir durch das Leid für einige Augenblicke getrübt wurde.“ Mit einem Wort der Ilka Palmay über den Punkt Liebe im weibliche Leben wollen wir unsere Ausprüche schließen: Als die Palmay gefragt wurde, ob sie sich ein weibliches Wesen, eine Künstlerin denken könne, welche nie Liebe empfunden, antwortete sie: „O ja, wenn das Weib vor der Geburt begraben wurde. Ich halte die Liebe nicht nur für eine süße, notwendige Gewohnheit, sondern auch für den Paprika des weiblichen Lebens!“

Schlaf-Mittel.

Von Dr. med. J. H. Kellogg.

Es giebt viele Menschen, chronisch Leidende und auch andere, die nicht schlafen können. Die Hauptursache in den meisten Fällen ist, daß sie nicht arbeiten. Die Bibel sagt: Wer nicht arbeitet, der soll auch nicht essen; die

Natur sagt: Wer nicht arbeitet, soll auch nicht schlafen. Die Arbeit ist gerade so notwendig für den Schlaf wie für den Appetit; und der Mensch muß sich den Appetit erst erarbeiten. Gerade so geht es mit dem Schlaf; will jemand einen gesunden erfrischenden Schlaf haben, so muß er arbeiten. Der chronisch Leidende führt meistens eine sitzende Lebensweise, er hat keine Kraft für Bewegungsmachen. Weil er aber nicht arbeitet und sich keine Bewegung macht, sammeln sich gewisse Gifte in seinem Körper an, die nicht ausgeschieden werden; hierdurch werden die Nervenzellen gereizt und halten ihn wach.

Die im Freien ausgeführten Bewegungen erzeugen Stoffe, welche wiederum Schlaf hervorrufen. Wenn ein Knabe vom Spiel heimkommt und sich beim warmen Feuer niederläßt, so dauert es keine fünf Minuten und er ist eingeschlummert. Begiebt er sich nach solch tüchtigem Laufen und Spielen zur Ruhe, so wird sein Schlaf süß und erfrischend sein, gleich dem eines Säuglings. Dies kommt durch die in seinem Körper angesammelten Stoffe, die ihn einschlafen machen, und dies ist auch der Grund, weshalb der Schlaf eines Arbeitsmannes so süß und fest ist. Hierdurch erklärt es sich, weshalb Bewegung ein Schlafmittel ist.

Andererseits sammeln sich während des Schlafens beim Menschen allmählig Stoffe an, welche Konvulsionen, Zuckungen hervorrufen und nach acht bis neunstündigem Schlaf, manchmal auch in noch kürzerer Zeit, bilden sich im Körper eine genügende Menge dieser Stoffe, die ab und zu kleine Explosionen in den Muskeln verursachen. Die Glieder fangen an zu zucken, der Betreffende wird unruhig, wirft sich von einer Seite auf die andere, bis er endlich infolge der Reizwirkung dieser Giftstoffe erwacht.

Nimmt man z. B. einen chronisch Leidenden; er arbeitet nicht, weil er keine Kraft dazu hat, infolgedessen fehlen die Schlaferzeugenden Stoffe, die sich auf natürliche Weise durch Bewegung bilden; daher wirft er sich im Bett hin und her, und kann nicht schlafen. Statt dessen ist sein Körper mit den während der Unthätigkeit sich bildenden Giften angefüllt und diese wirken reizend und erregend auf die Nerven. Die betreffende Person fühlt sich unbehaglich, das Gehirn ist aufgeregt, sie muß beständig denken und kann nicht damit aufhören. Die Beine zucken, sie kann keine bequeme Lage finden; sie legt sich bald auf eine, dann wieder auf die andere Seite, aber sie kann sich nicht solange ruhig verhalten, um einzuschlafen.

Was kann man nun thun gegen Schlaflosigkeit? Vor allem müssen wir die physiologischen Thatsachen verstehen, um die physiologische Behandlung zu erkennen. Wir dürfen nicht nur fragen: „Was verschafft einem Menschen Schlaf?“ Dies ist durch mancherlei Mittel zu erreichen, Bromide, Opium, Alkohol, Chloroform oder Aether können dies thun. Aber der hierdurch hervorgerufene Schlaf ist nicht erfrischend, und man muß stets mit den Folgen rechnen, die nachkommen.

Was wir für einen an Schlaflosigkeit Leidenden thun sollen, ist, ihn in solche für Schlaf günstige Umstände zu bringen — in einen Zustand, der natürlichen Schlaf hervorruft. Können wir dies fertig bringen, dann entfernen wir auch zugleich die Ursache der Schlaflosigkeit. Nehmen wir z. B. jemand, der ein Bein gebrochen hat: Er ist an gesunden Schlaf gewöhnt, weil er schwer arbeitet und sich seinen Schlaf verdient. Jetzt kann er aber nicht schlafen, weil er sich keine Bewegung machen kann. Um nun bei ihm natürlichen Schlaf hervor zu rufen, müssen wir ihn irgendwelche Bewegung machen lassen. Einige einfache passive Bewegungen, wie Gliederbeugen,

thun für diesen Zweck gute Dienste, wenn ausreichendere Bewegung unmöglich ist.

In Wirklichkeit hat niemand eine Entschuldigung, unthätig und träge zu sein. Vor noch nicht langer Zeit sagte jemand zu mir: „Ich kann mir keine Bewegung machen, ich bin Student und habe keine Zeit dazu.“ Aber selbst der am Schreibtisch Sitzende kann sich Bewegung machen, ohne mit seiner Arbeit innezuhalten. Einfaches Strecken des Armes und ihn dann völlig still halten, giebt den Muskeln schon Arbeit; nach ungefähr zwei Minuten wird der Arm so ermüdet sein, daß er nicht länger so gehalten werden kann. Ferner: Man lasse beide Arme seitwärts hängen, spanne alle Muskeln an, spreize die Finger und halte sie eine Zeitlang so; oder: Man ziehe ein Bein gebeugt fest an den Körper, mache es steif und halte es in dieser Stellung; man wird überrascht sein, wie dies ermüdet.

Man kann alle Kraft in einer Muskelpartie anwenden, um den Versuch zu machen, das eine Glied in Bewegung zu setzen, in anderer Weise kann man wieder alle Kraft aufbieten, um es still zu halten. Dies ist eine ebenso schwere Arbeit als ob man ein schweres Gewicht aufhebt, und die Muskeln arbeiten bei derlei Uebungen gerade so schwer wie bei wirklicher Arbeit. Man mache die Muskeln straff und halte sie in solcher Lage und in Zeit von fünf Minuten wird man gehörig schwitzen. Es können eine Menge Bewegungen des Kopfes, der Glieder und des Rumpfes von derartig Leidenden vorgenommen werden, und erlangen sie dadurch dieselbe Wohlthat wie bei guter, schwerer Bewegung. Alle diese Uebungen kann der zur Unthätigkeit gezwungene Leidende allein ausführen, ohne die Hilfe anderer.

Wer es kann, sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen arbeiten. Crifson, der große Erfinder, machte es sich zur Lebensregel, zwei Stunden vor dem Schlafengehen spazieren zu gehen, mochte es gutes Wetter sein oder regnen und stürmen. Diese Gewohnheit hielt sein Gehirn thätig, denn es sicherte ihm erfrischenden Schlaf. Auch von dem großen Dichter Bryant ist bekannt, daß er täglich systematische und kräftige Bewegungen machte. Er trieb Gymnastik als erstes am Morgen und letztes am Abend; er ging täglich $1\frac{1}{2}$ Meilen, benutzte niemals Straßenbahnen, Kutschen oder Aufzüge, nur um den Segen und die Wohlthat der Arbeit zu genießen. Viele Menschen besitzen aber nicht die Willenskraft, dies durchzuführen. Sehr oft, ja meistens wird ein Geschäftsmann oder Advokat u. auf seinem Heimweg einen Wagen benutzen, nur um die Welt sehen zu lassen, daß er nicht nötig hat, zu Fuß zu gehen. Dieser Mann beraubt sich selbst einer der besten Gaben — des Segens eines gesunden Schlafes — er hat sich nicht das Recht, gesund und fest zu schlafen, verdient und daher kann er es auch nicht.

Franz von Lenbach über moderne künstlerische Entwicklung.

Professor Dr. Franz von Lenbach hat der Gysis-Monographie von Marcel Motadon (Bellhagen & Klasing) ein Vorwort zum Gedächtnis seines unlängst verstorbenen Freundes, des aus Griechenland stammenden Malers Münchener Akademie-Professors Nikolaus Gysis, vorangeschickt. Es ist eine Art künstlerisches Glaubensbekenntnis, in dem der Meister deutscher Bildnismalerei sich offen und entschieden über moderne künstlerische Entwicklung geäußert. Mit gütiger Erlaubnis des Herrn Prof. von Lenbach ist die