

Abb. 2: Einige typische „Schlafkurven“, ohne Anwendung des Naturschlafes. Schlafzeit etwa 7 Stunden (obere und untere Kurve) bzw. 6 Stunden (mittlere Kurve). Die dicken Balken über den EEG-Kurven zeigen Perioden von REM-Schlaf, der meist mit der Schlafstufe 1 gleichläuft. Die senkrechten Linien stehen für kleinere Bewegungen (kurze Linien) oder größere Körperbewegungen (Positionsänderungen, lange Linien).

Es fällt auf, daß die Stufe 4, also der tiefste Schlaf, in allen 3 Kurven nach 4 Stunden abgeschlossen ist. Auffällig ist ebenfalls der große Tiefschlafanteil (Stufe 4) in den ersten 2 bis 3 Stunden, insbesondere in der ersten Stunde ist der Anteil am Tiefschlaf in allen 3 Schlafkurven besonders hoch.

Daraus ergibt sich: Die erste Stunde ist – zumal nach dem System des Naturschlafes –, der kostbarste Teil des Schlafes, hier ist jede Störung des Schlafes auszuschließen. Partner sollten daher in aller Regel gleichzeitig zu Bett gehen, damit nicht einer von beiden durch das Zubettgehen des anderen geweckt wird.

Kurven aus: Nathaniel Kleitman: *Sleep and Wakefulness*, Chicago 1965

REICHL VERLAG · AUF DEM HÄHNCHEN 32 · 56329 ST. GOAR

Tel. 06741-1720 · Fax 06741-1749 · E-mail: post@reichl-verlag.de

Theodor Stöckmann

DIE NATURZEIT

DER SCHLAF VOR MITTERNACHT
ALS KRAFT- UND HEILQUELLE



REICHL

Wer es nicht selbst ausprobiert hat, kann es sich nicht vorstellen: Es gibt tatsächlich eine für den Schlaf des Menschen optimale Zeit. Dies ist die sogenannte Naturzeit, die, je nach Breitengrad des Wohnortes, etwa kurz vor 19:00 Uhr beginnt.

Der Mensch, der so früh zu Bett geht, wacht in aller Regel ganz von selbst gegen 23:20 wieder auf, ist putzmunter und voll leistungsfähig.

Diese Schlafzeit ist gleichzeitig ein kostenloser Heilbalsam für den ganzen Körper, so daß allein durch Beachtung der Naturzeit vegetativ Gestörte und Geschwächte, die anderwärts keine richtige Erholung mehr finden (*Burn-out-Syndrom!*), wieder vollständige Wiederherstellung und Genesung erlangen können.

Der Tiefbauarbeiter Hans Flossbeck schreibt 1937 im Wendepunkt: „Ich bin längere Zeit arbeitslos gewesen. Im März vergangenen Jahres wurde ich nun wieder in den Arbeitsprozeß eingereiht und ich freute mich sehr darüber. Aber bald kam neue Sorge: Früher hatte ich nämlich nur körperlich leichte Beschäftigung, aber nicht Schwerarbeit geleistet. Jetzt mußte ich neun Stunden hintereinander im Tiefbau hacken und schaufeln. Müde und zerschlagen schlich ich mich abends nach Hause.

Ich gewöhnte mich zwar einigermaßen an die neuen Arbeitsverhältnisse, aber ich war doch Tag für Tag so abgespannt, daß ich nach der Arbeit nicht mehr imstande war, nachzudenken oder ein Buch zu lesen.

In einer Stunde ruhiger Selbstbesinnung wurde mir klar, daß das so nicht mehr weitergehen durfte. Da fiel mir ein Artikel von Prof. Stöckmann über den Naturschlaf im Märzheft 1936 der Neuform-Rundschau ein. Nach dem alten Spruch ‚Frisch gewagt ist halb gewonnen‘ stellte ich meine Tageseinteilung vollständig um.

Dem Schlaf gebe ich die Zeit von 7 Uhr abends bis $\frac{1}{2}$ 12 Uhr nachts. Eine halbe Stunde vor Mitternacht beginnt dann für mich der neue Tag. Zuerst eine kalte Abwaschung mit leichter Tiefatem-Bewegung, und mit wohliger Lockerung und Entspannung des Körpers. Nachher mache ich mich gleich an meine Studien und hatte dafür Zeit bis 5 Uhr morgens. Ich bin immer wieder erfreut, was da die Zeit ausgibt, und was sich in den Stunden tun läßt. [...]“

144 Seiten, Abb., kart. 12,- ISBN 978-3-87667-155-0

Kurzfassungen: „Der Naturschlaf“, Heft mit 32 S., 4,80. Heft 16 S., 1,-

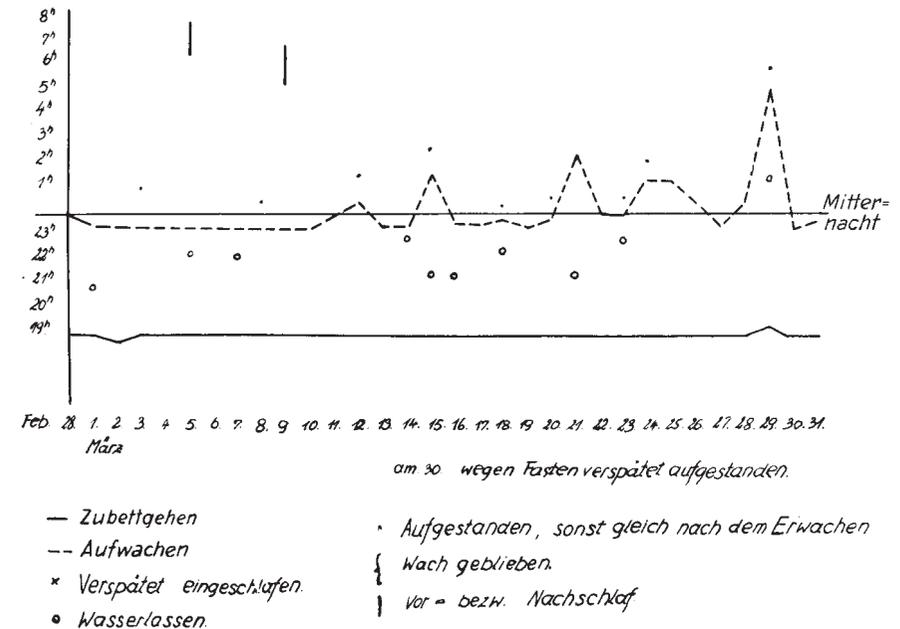


Abb. 1: Graphische Darstellung der Schlafzeit nach Umstellung auf den Naturschlaf, angefertigt von Dr. phil. Sembach, März 1934 (aus: Hippokrates 4/1937).

Dr. Sembach faßt seine „Erfahrungen mit dem Naturschlaf“ folgendermaßen zusammen (siehe auch S. 54): „Als persönliches Ergebnis der Umstellung auf die Naturzeit kann ich eine außerordentliche Kräftigung meiner Gesundheit und Steigerung der Leistungsfähigkeit feststellen. So jäh, wie der junge Stöckmann es erlebte, trat die Änderung nicht ein. Vielleicht liegt dies an dem Unterschied der Lebensalter (ich bin 1881 geb.).

Ich habe es erproben können, daß die Naturzeit praktisch durchführbar ist, selbst für längere Zeit, daß sie durch Einschaltung von kurzem Vorschlaf am Spätnachmittag mit den Anforderungen des Kulturlebens und der Geselligkeit vereinbar ist. Die Zeit von 23.20 als Grenze des ‚absoluten‘ Naturschlafes habe ich nicht feststellen können. Für empfindliche und geschwächte Personen, zu denen ich wohl gehöre, ist die relative Naturzeit von 19 bis 2 Uhr einer anderen Schlafzeit bei weitem überlegen. Notwendig für den Kurzschlaf ist eine große Schlaftiefe, die, wie Stöckmann betont, gut vorbereitet werden muß durch Verlegung der Abendmahlzeit zwischen 15 und 16 Uhr und durch Abklingen der Arbeit, je nach ihrer Schwere, um 17 oder 18 Uhr.“