

DIE NATURZEIT



Theodor Stöckmann

Die Naturzeit

Der Schlaf vor Mitternacht
als Kraft- und Heilquelle

*Neu herausgegeben von
Dr. med. et phil. Georg Alfred Tienes
und Matthias Dräger*

MMVIII

REICHL VERLAG DER LEUCHTER ST. GOAR

– Edition Asklepios, Band I –

Eine Zusammenfassung dieser Schrift ist unter dem Titel „Der Naturschlaf“ als Heft von 32 Seiten zur Weitergabe im Bekanntenkreis auf Deutsch, Englisch, Russisch und Italienisch erhältlich (vgl. S. 144).

Siehe auch: www.naturschlaf.com

2. Auflage, 3. - 4. Tsd.

Copyright 2005, 2008 by Reichl Verlag, D-56329 St. Goar
www.reichl-verlag.de

Gesamtherstellung: Druck- und Verlagsgesellschaft Bietigheim mbH
Schrift: New Baskerville von Linotype (mit Pagemaker 4.0) Satz: m.
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier (Alster 80g 1,5fach)

ISBN 978-3-87667-155-0

INHALT

Vorwort zur 5. Auflage (Dr. med. Tienes)	9
Vorwort des Verlages zur Neuauflage	15
A. DIE FORSCHUNG	19
1. Erfahrung und Experiment	19
2. Der Eigenversuch des Verfassers	22
3. Versuche und Erfahrungen anderer Personen	26
4. Massenerfahrungen	74
5. Negative Erfahrungen	78
6. Die Ergebnisse der Forschung	80
7. Methoden zur Umstellung auf den Naturschlaf	86
8. Die Theorie zum Naturgesetz der Schlafzeit	88
9. Die Kritik	89
B. DAS SYSTEM	93
1. Naturschlafzeit und Naturgesetz	93
2. Naturschlafzeit und Medizin im Allgemeinen	95
3. Spezielle Anwendung der Naturschlafzeit auf medizinischem Gebiet	97
4. Naturschlafzeit und Erziehung im Allgemeinen	103
5. Richtlinien und Beispiele für die Umstellung	110
6. Naturschlafzeit, Bildungsfähigkeit und Bildungsinhalt	116
7. Die Bedeutung des Naturschlafes für die Entwicklung des Menschen	119
8. Allgemeine Einführung des Naturschlafes im Dienste des Aufbaus	123
DIE HAUPTREGELN DES NATURSCHLAFES	126
Wie erhält man Sonnenzeit oder Ortszeit?	127
ANHANG	
Die Naturschlaf-Kurordnung	130
Graphik einer Umstellung auf den Naturschlaf	135
Blanko-Diagramme	136
Register	139

*Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf,
und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.*

VORWORT ZUR 5. AUFLAGE

Professor *Theodor Stöckmann*, geboren 1872 in Landwehrhagen bei Hann. Münden, wie so viele andere hervorragende Männer unseres Volkes aus einem evangelischen Pfarrhaus in ländlicher Einsamkeit hervorgegangen, Lyzeumsdirektor, der verdienstvolle Schlaffachmann und Entdecker des Gesetzes vom Naturzeitschlaf, Verfasser dieser Schrift, hat leider das Erscheinen ihrer 5. Auflage nicht mehr erlebt und ist am 16. November 1947 in Göttingen an den Folgen einer schweren Unterleibsoperation im Alter von 77 Jahren viel zu früh für seine große dankbare Anhängerschaft verschieden. Krieg und Nachkriegszeit mit ihren Hemmnissen und Schwierigkeiten haben das Herausbringen der 5. Auflage, nach welcher seit 1942 bereits starke Nachfrage einsetzte, leider sehr verzögert. Als erster ärztlicher Mitkämpfer Professor *Stöckmanns* habe ich im Auftrag der Witwe die Herausgabe der 5. Auflage übernommen, sie erheblich erweitert, verbessert und kritisch ergänzt.

Von jeher Frühaufsteher, machte ich als Primaner des Barmer Gymnasiums, als welcher ich auch noch Sebastian Kneipp 1892 im Barmer Kneippverein persönlich kennenlernte, die Erfahrung, daß meine deutschen Aufsätze dann am besten ausfielen und vom Direktor der Klasse als Muster vorgelesen wurden, wenn ich nach entsprechender Vorbereitung am Vorabend der Ablieferung mich zwischen 18 und 18.30 Uhr zu Bett gelegt hatte und vor Mitternacht ausgeschlafen ohne Wecker erwachend in einem Zuge die Arbeit in etwa 7 Stunden gleich „ins reine“ schrieb. Als 18jähriger Freiwilliger in Bonn beobachtete ich 1894 staunend die riesigen Marsch- und Gefechtsleistungen der Truppe, die um 16 Uhr ins Biwak rückte, abkochte, kurz nach 18 Uhr ins Stroh kroch, um Mitternacht durch Hornsignale geweckt, 15 Stunden mit schwerem Gepäck (60-70 Pfund) bergauf, bergab im Siebengebirge und der

berüchtigten Schnee-Eifel marschieren, fechten und – singen konnte. Als Verbindungsstudent habe ich leider diese so wertvollen Erlebnisse nicht genügend ausgenutzt, wie *Th. Stöckmann* infolge seines Zusammenbruchs in der Unterprima mit den seinigen es getan hat, von dessen planmäßigen Versuchen und Forschungen seit 1890 mit und über Naturschlafzeit ich zu meinem Leidwesen erst im Alter von 58 Jahren hörte, „spat, awers nich to spat“! Seitdem weise ich jeden meiner Kranken auf den Vormitternachtsschlaf als einen wesentlichen Teil des Naturheilverfahrens nachdrücklich hin und habe in zahlreichen verschleppten, schwer beeinflussbaren Fällen durch den Naturschlaf noch erhebliche Besserungen, oft auch noch Heilungen erzielt. Leider kann ich selbst aus beruflichen Gründen ihn nicht regelmäßig durchführen, aber läßt er sich (bei Pflanzenfrischkost) ermöglichen, bin ich so mit Kraft geladen, daß ich als Siebziger noch ohne Ruhepause und Nahrungsaufnahme wiederholt von Mitternacht zu Mitternacht 100 bis 115 km auf meist schlechten Straßen durchmarschieren konnte. Nach erquickendem Schlaf erledigte ich dann ohne besondere Abspannung und ohne eine Spur von Erschöpfung, nur bei leichten Muskelschmerzen, am folgenden Tage meine gewohnte Berufsarbeit, die dann um 18.45 Uhr in den Naturzeitschlaf ausmündete.

Als Arzt machte ich immer wieder die Erfahrung: Je mehr Vormitternachtsschlaf, desto bessere Nerven, weil durch den Naturschlaf der unruhige und unterbrochene Schlaf tief, fest, traumlos wird. Erstes Gebot aber für den Naturschläfer ist, immer „ausgeschlafen“ zu sein! Sodann muß jedermann seine beste Schlafzeit, die optimale Schlafdosis durch Eigenversuche feststellen. Wer sich durch viele gesellschaftliche Verpflichtungen und naturwidrige Arbeitszeit mit dem Schlaf überwirft, zieht immer den kürzeren. Der Erwachsene, der (bei Naturkost) um 19 Uhr schläft, braucht nur $4\frac{1}{3}$ bis höchstens 5 Stunden Schlaf. Der berühmte Erfinder Edison (übrigens Vegetarier) ist neben zahllosen anderen ein klassischer Beweis dafür. Er kam sogar mit 4 Stunden Schlaf aus und wurde 85 Jahre alt. Nur durch Frühschlaf ist nervöse Erschöpfung, d.h. dauernde Übermüdung von Gehirn und Rückenmark vollkommen auszugleichen. Die tägliche Arbeitsschädigung wird so schnell

wettgemacht; Herabsetzung der Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit des Gemüts, Verstimmung, Schlafstörungen und Unlust zu tätigem Leben verschwinden bald. Der Naturschlaf erleichtert den nicht immer einfachen Übergang zu einem naturgemäßen Leben, entlastet schlagartig das bedrückte Gemüt, stärkt und dichtet das „siebartige“ Gedächtnis, heilt Leiden von Geist und Körper, besonders Nervenschwäche und die Unfähigkeit zur Sammlung, Konzentration. Schlaf und Sonnenuntergang, Erwachen und Sonnenaufstieg sollten nach Möglichkeit gleichlaufen. Die Kultur der Gegenwart ist eben eine Afterkultur, sie erfand Scheinsonnen, welche das Dunkel und den Schlaf hintergehen. Aber die Natur läßt sich nicht betrügen und überlisten. Die Nerven müssen, wie ein Freund des Frühschlafs sagte, hohe Prozente zahlen für das gestohlene Licht. Wer gewohnheitsmäßig in die Nacht hineinarbeitet oder Vergnügungen nachgeht, die warnende Müdigkeit (den „Sandmann“ der Kinder) durch Tabak, geistige Getränke, Schwarztee, Bohnenkaffee unterdrückt, setzt seinem wachsamem treuen Hofhund eine Narkosekappe auf die Nase und darf sich über die Folgen nicht beklagen.

Der Naturschlaf stärkt die Abwehrkräfte, und die positive Einstellung zur Schlafkur hilft, die ständige nervöse Verneinung, den verhängnisvollen Negativismus der Leidenden zu überwinden, und gibt Lebens- und Arbeitsfreude zurück. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, indem der Naturschläfer sich selbst in eine Gesundheitsschule nimmt, die den Kern seiner Persönlichkeit, den Willen, stählt und das gesamte Geist-Leib-Seelenwesen langsam aber sicher erneuert. Besonders eindrucksvoll ist die gleich im Anfang schon einsetzende seelische Umstellung vom matten Automatismus zu bewußter Sammlung, von Willensschwäche zu geballter Wollenkraft, von Zerrissenheit zu Harmonie, Einklang und Aufgeschlossenheit. Es ist, als ob längst außer Betrieb gesetzte Leitungsbahnen in Gehirn und Rückenmark durch die starken Willensantriebe vom Gehirnkraftwerk aus wieder für die nervenelektrischen Ströme gangbar gemacht, neu „eingefahren“ und so leistungsschwache Teile voll arbeitsfähig gemacht worden wären. Nunmehr können alle heilsamen Maßnahmen und „Heilsschwingungen“ aufgrund der inneren Harmonie aufgenommen und verarbeitet werden.

Wer auf Lebenserfolg durch Persönlichkeitsbildung und Leistungssteigerung bedacht ist, eingehende Versuche nicht nur über die Naturschlafzeit selbst, sondern auch über andere Schlafzeiten abwechselnd angestellt hat, Urteilkraft besitzt und positive und negative Erfahrungserlebnisse, Licht und Schatten nüchtern abzuwägen versteht, wird fern von jeder einseitig optimistischen Schönfärberei wie voreiliger Nörgelei etwa zu folgender Antwort auf die Naturschlaffrage kommen:

Die Anwendung der Naturzeit steigert das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden und gewährt den Vorteil erhöhter Arbeitsleistungen, zumal bei angemessenem Wechsel zwischen Kopf- und Handarbeit. Die besten Ergebnisse im Hinblick auf Kräfteerneuerung erbringt die Schlafzeit von etwa 18.45 bis 23.20 Uhr. Verlegung auf 20 Uhr läßt erst um 2 Uhr bei weniger deutlich empfundenem Ausgeruhtsein erwachen. Bei Schlafbeginn zwischen 20.30 und 21 Uhr wird der Erwachsene gegen 4 Uhr wach bei noch schwächerer Erholung. Alle Schlafzeiten von 21 Uhr ab brauchen 7 bis 8 Stunden Schlaf, wobei immer Reste von Müdigkeit festzustellen sind. Bei vielen Angehörigen geistiger Berufskreise treten bei Schlafbeginn um 22 Uhr und später am folgenden Tage Kopfschmerzen auf mit starker Einbuße an Arbeitsbereitschaft und Arbeitsleistung. Der Naturschlaf, gegen 19 Uhr beginnend, erholt und stärkt also am besten. Dies kann ich aufgrund meiner langjährigen ärztlichen Beobachtungen in verschiedenen Ländern mit Bestimmtheit sagen. Freilich hat der „Naturschläfer“ nicht die Möglichkeit, seine Schlafzeit beliebig zu verschieben, da der Schlaf gegen 19 Uhr mit solcher Naturgewalt auftritt, daß auch der stärkste Wille nicht mehr ausreicht, ihn zu bannen, vorausgesetzt, der Tag war mit ernster Arbeit ausgefüllt und Nervenreizmittel waren tagsüber vermieden worden. Ein weiterer Vorteil ist der Zeitgewinn von etwa 3 Stunden durch Zuwachs an wacher Zeit; nötig ist indessen angemessener Wechsel zwischen körperlicher und geistiger Arbeit zwecks bester Ausnutzung derselben.

Gewisse Schwierigkeiten bei der Durchführung des Naturzeit-schlafes, die hier nicht übersehen werden sollen, bestehen u. a. in Erschwerung oder Unmöglichkeit gesellschaftlicher Betätigung,

auch Vereinsamung innerhalb der Familie, solange der Naturschlaf nicht größere Kreise erfaßt hat. Trotz allem müßte die Naturzeit die überwiegend angewandte Schlafzeit werden, um ihre große segensreiche Aufgabe erfüllen zu können.

Die uralten natürlichen Heilanwendungen setzen sich immer mehr in der Gegenwart durch. Dies beweisen sowohl die stark besuchten ärztlichen Einführungslehrgänge in die Naturheilverfahren als auch u. a. die Beschlüsse des deutschen Ärztetages in Bonn 1950 sowie die amtlichen Erklärungen der Ärztekammern. Diese sogenannten biologischen Heilweisen der Volks- und Naturheilkunde, der Homöopathie, des Baunscheidtismus*, der Psychotherapie usw. konnten erst nach schweren Kämpfen ihre amtliche Anerkennung erringen, obwohl ihre Anhänger im Sprachgebiet nach Millionen zählen.

Zu den verdienten Vorkämpfern und Förderern naturgemäßer Lebens- und Heilweise gehörte auch der Schulmann *Theodor Stöckmann*. Er hat die Gesundheitslehre wesentlich bereichert durch seine Schlafforschung. Vor allem für junge Leute beiderlei Geschlechts, für Prüflinge, Überanstrengte, Nervöse ist die Ersetzung der naturwidrigen falschen durch die naturgerechte richtige Schlafzeit eine Erlösung und für Leidende aller Art ein sofort wirksam werdendes unschädliches Heilmittel, ein echter Helfer und Heiler.

Hierbei sollten alle, insbesondere die Ärzte, mitwirken, welche die Stöckmannsche Forschung nachgeprüft und im wesentlichen als richtig an sich und in ihrem Arbeitskreis als bei gutem Willen mindestens teilweise durchführbar erprobt haben; sie ist eine bedeutsame Ergänzung der Naturheillehre und von *Theodor Hahn* und *Sebastian Kneipp* bereits im Keim vorgebildet.

Die wichtigste praktische Forderung ist die möglichst baldige Einrichtung einer Naturschlafkurstätte, welche gleichzeitig eine musterhafte Ausbildungsstätte für Ärzte im Naturschlaf werden sollte, die behilflich sein wollen, seinen Einzug in die medizinische

* Hautreizverfahren, bei dem ein Bündel feiner Nadeln („Lebenswecker“) in die Haut schnellt, die danach mit einem hautreizenden Öl eingerieben wird.

Praxis zu unterstützen. Die gewonnenen Erfahrungen zahlreicher Ärzte sind so eindrucksvoll und günstig, daß sie zu Versuchen auf möglichst breiter Grundlage anregen sollten. Hierzu müssen auch Lehrerseminare, Internate, Erziehungsinstitute und ähnliche pädagogische Einrichtungen mithelfen, dann wird bald die menschliche Gesittung einen entscheidenden Schritt vorwärts tun.

Bad Wörishofen, Pfingsten 1953

Dr. med. et phil. Georg Alfred Tienes

VORWORT DES VERLAGES

Außer *Prof. Stöckmann* und *Dr. med. et phil. Alfred Tienes* gebührt vor allem dem Hippokrates Verlag das Verdienst, maßgeblich zur Verbreitung des Gedankens des Naturschlafes beigetragen zu haben. Dort erschienen zwischen 1932 und 1953 insgesamt fünf Auflagen der Schrift Stöckmanns, in den 80er Jahren dann noch weitere, gekürzte Ausgaben.

Die hier vorliegende Ausgabe folgt im Text streng der letzten Fassung von Stöckmann, die Alfred Tienes für die 5. Auflage von 1953 noch an einigen Stellen ergänzte; die Ergänzungen sind jeweils kenntlich gemacht. Mit *Der Verlag* gekennzeichnete Fußnoten sind Anmerkungen des Reichl Verlages.

Es wurden aber auch Abschnitte aus der Ausgabe letzter Hand wieder aufgenommen, die in der 5. Auflage entfallen waren, insbesondere der Abschnitt „Die Hauptregeln der Kurordnung“. Ferner wurden wieder aufgenommen die ersten drei Versuchspersonen aus der frühen Schrift Stöckmanns „Um die Entdeckung des Naturschlafes“, die einige interessante Hinweise geben; „Versuchsperson“ Nr. 1 ist übrigens, ohne Zweifel, Stöckmann höchstpersönlich.

Mit diesen Ergänzungen aus früheren Auflagen ist dies die bisher vollständigste Ausgabe von Stöckmanns „Die Naturzeit“.

In dieser Auflage wurde erstmals eine graphische Übersicht über die Schlafzeit nach einer Umstellung aufgenommen, wie sie z. B. Dr. Sembach angefertigt hat (S. 138). Auf S. 139 findet sich ein Blanko-Diagramm, das leicht abgeschrieben oder kopiert werden kann. In ein solches Diagramm kann jeder, der zur Naturzeit übergehen möchte, seine eigenen Zeiten des Zubettgehens und Aufstehens zur Kontrolle eintragen.

Wer sich erst einmal nur einen Überblick verschaffen möchte und eine kurze Anleitung sucht, wie der Übergang zum Naturschlaf am besten vollzogen wird, kann sich auf einige wenige

FÜR DEN EILIGEN LESER:

Vorwort von Dr. med. Dr. phil. G. A. Tienes, S. 9

Der Eigenversuch des Verfassers, S. 22

Negative Erfahrungen, S. 78

Methoden zur Umstellung auf den Naturschlaf, S. 86

Naturschlafzeit und Medizin im Allgemeinen, S. 95

**Spezielle Anwendungen der Naturschlafzeit auf
medizinischem Gebiet, S. 97**

Naturschlafzeit und Erziehung im Allgemeinen, S. 103

Hauptregeln des Naturschlafes, S. 126

Wie erhält man Sonnenzeit oder Ortszeit? S. 127

Graphische Darstellung der Schlafzeit nach einer Umstellung, S. 136

Abschnitte beschränken, er wird hier alles Wesentliche finden. Für den „eiligen Leser“ sind die Abschnitte oben zusammengestellt.

Das, was man nur für die Umstellung auf den Naturschlaf wissen muß, läßt sich auch auf wenigen Seiten zusammenfassen. Damit die Idee des Naturschlafes leichter verbreitet werden kann, steht unter dem Titel „Der Naturschlaf“ auch ein Heft von 32 Seiten zum Verteilen im Freundes- und Bekanntenkreis zur Verfügung (siehe S. 144 oben).

Nach 30 Jahren Erfahrung mit dem Naturschlaf kann ich mit Fug und Recht sagen: Wer es nicht selber ernsthaft ausprobiert, kann sich nur schwer eine Vorstellung von den segensreichen Wirkungen – in zeitlicher und gesundheitlicher Hinsicht! – des Naturschlafes machen:

1. Die Schlafzeit verkürzt sich beträchtlich, in aller Regel von 8 auf $4\frac{1}{2}$ Stunden, also um $3\frac{1}{2}$ Stunden! Damit steht automatisch mehr freie Zeit zur Verfügung.

2. Die gewonnene Zeit ist aber keine gewöhnliche Zeit, sondern zählt doppelt und dreifach: Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man nur einige Stunden mehr Zeit zur Verfügung hat, oder ob man eine Zeit nutzen kann, in der man

praktisch von niemandem gestört wird und, wenn gewünscht, sich 6, 7 oder 8 Stunden konzentriert einem Thema widmen kann.

3. Das geradezu „Verrückte“ an der ganzen Sache ist, daß die Vorverlegung der Schlafzeit und die damit einhergehende Verkürzung auch noch mit einer grundlegenden Erholung und Regeneration des Körpers verbunden ist. Stöckmann empfiehlt zu Recht (im Abschnitt „Spezielle Anwendungen auf medizinischem Gebiet“, S. 97f) die Anwendung des Naturschlafes in Fällen von neurasthenischer Erschöpfung und anderen chronischen Erkrankungen. So scheint mir der Übergang zum Naturschlaf auch das Mittel für das heute nicht seltene „Burn-out-Syndrom“ zu sein, d.h. für alle die Fälle, in denen wegen unaufhörlicher Anspannung im Alltag keine rechte Regeneration der Kräfte mehr möglich scheint.

4. Die regenerativen und allgemein belebenden Wirkungen des Naturschlafes können sich nach meinen Beobachtungen aber nur dann voll entfalten, wenn vor allem die frühe Phase des Naturschlafes zum Tragen kommen kann, man also um 19:00 Uhr (jeweilige Ortszeit) bereits eingeschlafen ist!

5. Eine Ernährung, die den Körper möglichst wenig belastet, erleichtert den Umstellungs- und Regenerationsprozeß erheblich. Es sollte also möglichst nicht zuviel Fleisch gegessen werden, wenig Süßigkeiten (Weißzucker!) und wenig Weißmehlprodukte, und die letzte Mahlzeit sollte nicht zu spät erfolgen. Jede Belastung mit ungeeigneter Nahrung bedeutet zusätzliche Arbeit für unseren Organismus und damit erhöhten Energieverlust – Energie, die damit für den Prozeß der Regeneration nicht mehr zur Verfügung steht. In einem ersten Schritt sollten wenigstens die biologisch-dynamischen Kartoffeln aus dem Naturkostladen kommen, wenn nicht sogar noch besser aus dem eigenen Garten!

6. Auch Sport und körperliche Bewegung erleichtert die Umstellung auf den Naturschlaf: Unser Körper reagiert in aller Regel wesentlich flexibler auf Lebensreize, als uns dies meist bewußt ist! Nach meiner Erfahrung ist körperliche Fitneß für die Umstellung und Beibehaltung des Naturschlafes fast noch wichtiger als die Ernährung. Als Faustregel kann man sich merken: Wer kann, sollte mindestens 2 Mal in der Woche für mindestens 40 Minuten Sport

treiben (Laufen, Radfahren, etc.) und dabei möglichst zum Schwitzen kommen (anschließend Duschen!). Übrigens: Mit zweimaligem Training pro Woche hält man seine Kondition, Training an drei Tagen in der Woche – am besten mit Stoppuhr! – steigert sie. Nach einem Training sollte man bis zum nächsten Training einen Tag Pause machen. Lauftraining draußen in der Natur ist für die Fitneß optimal - wer meint, nicht mehr laufen zu können, wandert und fastet eben, bis er wieder auf trab ist, von da aus geht's weiter.

7. Über den Einfluß der Mondphasen findet sich bei Stöckmann nichts, obwohl der Mond, gerade für die Umstellung, eine große Hilfe sein kann. Nach meinen eigenen Beobachtungen erleichtert der zunehmende Mond die Umstellung auf den Naturschlaf, die Wirkung ist am stärksten bei Vollmond und den Tagen kurz davor und auch noch ein, zwei Tage danach.

Die neuere Schlafforschung, die das System von Stöckmann übrigens bisher noch nicht geprüft hat, unterscheidet Schlafstadien verschiedener Tiefe, den sog. Non-REM Schlaf, Stadium 1 bis 4, und den sog. REM-Schlaf mit starken Augenbewegungen (rapid-eye-movement), Phasen, während derer wir offensichtlich träumen. Ein Blick auf die üblichen Schlafkurven (ohne Beachtung des Naturschlafes) zeigt, daß das Stadium 4, die tiefste Schlafstufe, nur innerhalb der ersten 4 bis 5 Stunden erreicht wird, später nicht mehr. Das ist ein erster Hinweis, daß es sich beim weiteren Schlaf ggf. auch um „optional sleep“ (Horne, „Why we sleep“, 1988) handelt, dieser jedenfalls nicht den gleichen Stellenwert hat wie der Schlaf der ersten Stunden. Beim Vergleich von „Kurzschläfern“ mit Normal- (7,5 Stunden) oder Langschläfern (über 8,5 Stunden) fällt ferner auf, daß die Dauer der Tiefschlafphase 4 bei den Kurzschläfern (81 Minuten) genauso lang ist wie bei den Normalschläfern (81 Minuten) und sogar länger als bei den Langschläfern (nur 72 Minuten Tiefschlaf). Das erklärt auch, warum insbesondere die ersten Stunden des Schlafes keinesfalls gestört werden sollten, da ansonsten, wie Horne sicher feststellte, am nächsten Tag unweigerlich Müdigkeit auftreten muß.

St. Goar, im Juni 2008

Reichl Verlag, Matthias Dräger

A. DIE FORSCHUNG

1. ERFAHRUNG UND EXPERIMENT

Unter Naturschlaf soll derjenige regelmäßige Nachtschlaf verstanden werden, der von Natur aus für den Menschen besteht. Die folgende Untersuchung beschäftigt sich damit, die Zeit des Naturschlafes für Jugendliche und Erwachsene, aber noch nicht für Kinder zu finden.

Das ganze Weltall ist von einer erhabenen, strengen Gesetzmäßigkeit durchzogen. Sie regiert den größten Stern von nicht vorstellbaren Massen und Maßen wie das kleinste Sandkörnchen, die Faser wie den Baum, das einfachste wie komplizierteste Lebewesen, den Aufbau wie den Zerfall, den Wechsel wie die Beständigkeit. Auch der Mensch ist als Teil des Weltorganismus der Naturordnung unbedingt unterworfen. Gleichwohl hat er die Fähigkeit, gegen sie zu handeln. Doch birgt jede Übertretung schon die Strafe in sich, die in Proportion zur Stärke der Übertretung steht und in schwersten Fällen der Tod ist.

Ein Fundamentalgesetz ist das der Zeit. Hielten die fortbewegten Himmelskörper nur einen Augenblick ihre Zeit nicht inne, so wäre das Weltall in Gefahr, im Nu in Trümmer zu sinken. „Jedes Ding in der Welt hat seine Zeit“, und so drängt sich uns die feste Überzeugung auf, daß auch der Schlaf des Menschen von Natur aus seine ganz bestimmte Zeit hat, d.h. derjenigen Menschen, die unter gleichen Bedingungen leben, soweit sie nicht durch Arbeitsbedingungen, Lärm oder sonstige Umstände verhindert werden, rechtzeitig zu schlafen.

Die Ansichten der meisten Ärzte und Laien gehen dahin, daß der erwachsene Mensch ungefähr 8 Stunden schlafen müsse, daß jedoch dabei die Individualität eine große Rolle spiele. Es gilt als empfehlenswert, um 22.00 Uhr zur Ruhe zu gehen und um 6 oder

7 Uhr aufzustehen. Manche meinen, es sei einerlei, wann man schlafe. In der Praxis herrscht völlige Ungleichmäßigkeit. Wer körperlich angestrengt arbeiten muß, legt sich gern früh nieder, wer das nicht muß, bleibt in der Regel länger auf. Das Problem der Schlafzeit hat bisher noch nicht die ihm gebührende Beachtung gefunden.

Mögen die Methoden für die Lösung des Problems verschieden sein: die Entscheidung fällt durch das Experiment. Es muß also so lange experimentiert werden, bis der naturgesetzliche und dadurch wirkungsvollste Nachtschlaf gefunden ist.

Schon die bisherigen Erfahrungen beweisen, daß der Schlaf vor Mitternacht der wertvollste ist. Alle Leute, die körperlich schwer arbeiten, behaupten, daß unbedingt Schlaf vor Mitternacht dazu gehöre, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Besonders die Landleute sind überzeugte Anhänger des zeitigen Schlafengehens. Die Ärzte halten bei ihren Patienten auf frühzeitige Bettruhe, und die Erfolge in Kurorten und Sanatorien beruhen nicht zum mindesten auch auf der Regelung der Nachtruhe. Der berühmte Arzt Hufeland sagt in seinem weltbekannten Buch „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ (Makrobiotik), daß zwei Stunden Vormitternachtsschlaf mehr wert seien als vier Stunden Tagesschlaf.

Aus der Fülle der Erfahrungen anderer mögen nur einige Beispiele angeführt werden. Ehe es landwirtschaftliche Maschinen gab, mußte alle Arbeit auf dem Lande in der Hauptsache durch Körperkraft geleistet werden. Eine erhebliche Zeit des Winters verlief in manchen Gegenden Deutschlands, wie alte Leute bestätigen, folgendermaßen: Man stand häufig schon um 1 Uhr nachts auf, drosch bis 5 oder 6 Uhr und ging dann an die eigentliche Tagesarbeit. Maurer, Zimmerleute, Fabrikarbeiter vom Lande, die um 6 oder 7 Uhr auf ihrer nicht selten einige Kilometer entfernten Arbeitsstelle sein mußten, arbeiteten vorher mehrere Stunden beim Bauern, der dafür ihr Land bestellte und sich auch sonst erkenntlich erwies, und legten sich erst abends gegen 20.00 Uhr zur Ruhe. Diese Leute mit ihrer täglichen gigantischen Arbeitsleistung bezeichnen den Vormitternachtsschlaf als die Quelle ihrer Kraft.

Bemerkenswert sind auch die Worte Hufelands: „Alle, die ein

hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen“, und er zählt mehrere Leute auf, die über 130 Jahre alt wurden. Eine intelligente, noch verhältnismäßig rüstige Frau von 87 Jahren, die im Sommer schon morgens um 4 Uhr im Garten arbeitet, erklärt, daß Gottvertrauen und das frühe Zubettgehen sie bei Kräften erhielten. Die Lebensaufgaben dieser Greisin waren riesengroß, haben sie aber nicht zermürbt.

Bekannt ist die Tatsache, daß viele große Leute Frühaufsteher waren oder sind, z. B. *Friedrich der Große, Napoleon I., Goethe, Humboldt, Edison.*

In diesem Zusammenhang sei an die Feststellung der Physiologie erinnert! Der gesunde Mensch versinkt bald nach dem Einschlafen in einen tiefen Schlaf, der kaum 2 Stunden dauert, um dann in der Regel mehr und mehr in losen Schlummer überzugehen. Es kommt also nicht auf die Länge des Schlafes, sondern auf seine Tiefe an. Aus den angeführten Tatsachen geht hervor, daß vielfach kurze Schlafzeit für die Entfaltung höchster Leistungsfähigkeit genügt und daß der Vormitternachtsschlaf eine wichtige Rolle spielt.

Kurz hingewiesen sei auch auf die Tierwelt, soweit sie nicht durch die Natur für nächtliche Tätigkeit prädestiniert ist! Sie sucht, wenn sie nicht gestört wird, selbst im Hochsommer recht früh ihre Schlafstelle auf, z. B. die Hühner und Schwalben ungefähr um 6.30 Uhr. Lange vor Sonnenaufgang verkündet der erste Hahnenschrei, daß die Sonne ihren Lauf begonnen hat. Feierabendstimmung zieht gegen 6.30 Uhr durch die ganze Natur; sie wird aber nur da empfunden, wo noch Naturempfinden vorhanden ist.

Was die Erfahrung lehrt, muß im Körper selbst physiologisch begründet sein. Gegen Abend erhöht sich die Körpertemperatur im sogenannten Abendfieber, um auf Mitternacht zu wieder zu sinken. Die Natur will also anscheinend in dieser Zeit den ruhenden Körper vor Erkältung schützen. Eine wärmende Hülle liefert sie nicht, dafür aber Steigerung der Körperwärme.

Auch die physiologisch erwiesene Tatsache ist für unsere Untersuchung wichtig, daß der Gesunde, je länger er schläft, um so schläfriger, unlustiger und für Erkrankungen disponierter wird.

Z. B. begünstigt zu langes Schlafen die Entwicklung von starkem Fuß- und Handschweiß, die Entstehung von Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit.

Der regelmäßig wiederkehrende Nachtschlaf vollbringt die ungeheuer große, durchaus nicht genug beachtete Leistung, das animalische Leben immer wieder zu erneuern. Einen Ersatz für ihn gibt es nicht. Wer das Leben steigern will, muß in erster Linie den Schlaf verbessern. Erfahrungsgemäß sind die Wirkungen verschiedener Schlafzeiten verschieden. Festgestellt ist seit Urzeiten, daß unter normalen Umständen der Frühschlaf bedeutend besser bekommt als der Spätschlaf. Die beste Schlafzeit läßt sich nur durch exakte Versuche, nicht theoretisch ermitteln. Hat das Experiment entschieden, dann fällt der Theorie die Rolle der Erklärung zu.

Wir haben versucht, durch Experimente der Lösung des Problems näherzukommen. Der für die Methode einzuschlagende Weg war klar vorgezeichnet: Die Menschen, die sich für entsprechende Versuche zur Verfügung stellen, müssen mit ihren sich ändernden Schlafzeiten immer mehr und mehr nach Vormitternacht gedrängt (Frühverlegung) und dabei medizinisch genau beobachtet werden. Dieses Verfahren wurde planmäßig bei mehreren erwachsenen und jugendlichen Personen durchgeführt. Die Resultate werden hiermit veröffentlicht, damit jeder angeregt wird, durch versuchsweise Vorverlegung der Schlafzeit in die Naturzeit sich sein eigenes Urteil zu bilden in dieser überaus wichtigen Frage; denn der Schlaf gebiert das Leben, der naturgesetzliche Schlaf das naturgesetzliche Leben, der gesündeste Schlaf das gesündeste Leben.

2. DER EIGENVERSUCH DES VERFASSERS

Den ersten Versuch habe ich an mir selbst vor vielen, vielen Jahren durchgeführt. Als Junge vom Dorf kam ich mit 13 Jahren in die Quinta eines Gymnasiums, wurde nach einigen Monaten in die Quarta, nach einem halben Jahr in die Untertertia versetzt und blieb dann, in die Nächte hineinarbeitend und dadurch meine

Gesundheit unbewußt zerstörend, Primus bis zur Unterprima, in der ich, 18 Jahre alt, rettungslos zusammenbrach, weil der Vorrat körperlicher und damit auch geistiger Kraft und Frische ausgeschöpft war. Durch väterlichen Einfluß begeisterter Jünger der Wissenschaft, mußte ich nun wahrnehmen, wie das Damoklesschwert des nicht rechtzeitig oder überhaupt nicht erreichbaren Maturums drohend über mir hing.

Ich wollte aber lieber untergehen als auf das Reifezeugnis verzichten. Da alle angewandten Kuren und Mittel versagten, blieb nichts anderes übrig als Selbsthilfe. Ich schlief, in der Schule immer längere Zeiten fehlend, möglichst lange, um die erregten Nerven zu beruhigen und die zerrüttete Gesundheit zu stärken. Je länger ich aber schlief, um so unfähiger, untüchtiger, schwächer, kränker und niedergeschlagener wurde ich. Ich litt dauernd an hochgradigem Blutandrang nach dem Kopfe, der mich kaum noch einen klaren Gedanken fassen ließ, an Bruststichen, an schweißigen Füßen und Händen, an arg darniederliegender Verdauung, die durch keines der vielen angewandten Mittel in Gang zu bringen war. In Form einer elenden, bejammernswerten Person war ich die deutliche Quittung für die verderbliche einseitige Ausbildung des Geistes, die nicht weiß oder nicht wissen will, daß ein leistungsfähiger Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann*. Was nutzt es, im Unterricht die harmonische Ausbildung und die feine Naturverbundenheit der alten Griechen zu verherrlichen, wenn in der Praxis nicht danach, sondern entgegengesetzt verfahren wird?

Not macht erfinderisch, und so kam ich auf die Idee, die mir schädliche lange Schlafzeit abzukürzen. Je mehr ich das tat und je früher ich schlief, um so mehr machten sich Spuren von Besserung des Befindens bemerkbar. Aber eine Leistung, die den Anforderungen des Gymnasiums (und das Gymnasium war sicher nicht zu „schwer“) genügte, trat noch immer nicht ein.

* Obwohl das lateinische Sprichwort „mens sana in corpore sano“ weithin richtig ist, so muß doch auch betont werden, daß schon oft in einem schwachen, ja kranken Körper der Geist triumphiert hat. Männer wie *Spinoza*, *Kant*, *Schiller* bewiesen es, aber auch viele ungenannte Helden des Alltags.

Anmerkung von A. Tienes

Zu meinem Glück kam ich nun auf den Gedanken, daß, wie alles im Kosmos, so auch die Schlafzeit naturgesetzlich streng geregelt sein und als solche die belebendsten und dadurch auch heilendsten Wirkungen haben müsse. Diese in der Idee mir vorschwebende Schlafzeit galt es nun, als letzten Rettungsanker zu finden. In langen Versuchszeiten, auch zur Winterzeit in dem bei Nacht ungeheizten Zimmer, rückte ich mit meiner Schlafzeit immer mehr auf Vormitternacht zu. Ich stand, meist von selbst aufwachend, um 5, 4, 3, 2.30, 1, 24 Uhr und in Zwischenzeiten auf und verglich vorurteilslos und sachlich die Wirkungen der verschiedenen Schlafzeiten.

Eines Abends, nachdem ich auch noch früher beginnende Schlafzeiten erfolglos erprobt hatte, schlief ich kurz vor 19 Uhr (gemeint ist immer Orts- oder Sonnenzeit, nicht Verkehrszeit, die in Ortszeit umzurechnen ist) ein und dann weiter durch bis 23.20 Uhr, erwachte von selbst, stand sofort auf – und da trat das lange und bange erhoffte starke Erlebnis ein, das mich zur weiteren Forschung antrieb und begeisterte: Mit einem Male kam Leben in den gefolterten Körper. Die Verdauung setzte deutlich ein; die hochgradig erregten Nerven beruhigten sich; der Kopf wurde klarer; Mut und Hoffnung hielten Einzug. Der volle Anschluß an den Kosmos war vollzogen, der übermenschlich schwere Kampf gewonnen. Wenn ich auch, dauernd gehemmt und gestört, die neue Schlafzeit während meiner Schulzeit nicht immer genau innehalten konnte, so besserte sich doch mein Zustand durch den Schlaf vor Mitternacht so weit, daß ich die Reifeprüfung rechtzeitig ablegte.

Als Student wurde ich in engster Verbindung mit der Natur schnell so unternehmungslustig und kräftig, wie ich vorher zaghaft und schwach gewesen war. Ich bezog für mein erstes Semester zur Zeit des erwachenden Frühlings eine kleine, für meine Zwecke gut passende Universitätsstadt, weniger, um zu studieren, vielmehr, um mich zu kurieren. Ein billiges, kleines, einigermaßen ruhiges Hinterzimmer fand ich bei einem Uhrmacher. Ihn beschäftigte die Uhrzeit, mich die Naturzeit. Sehr bald war ich soweit, daß ich bei günstigem Wetter regelmäßig schon um 1 Uhr nachts spazierenging. Der Nachtwächter meines Bezirks, mit dem ich mich

wiederholt in Gespräche einließ, wunderte sich, daß ich um diese Zeit vollständig nüchtern war, während die von den Kneipen kommenden Studenten lärmend und wankend durch die Straßen zogen. In Kürze galt ich bei allen Nachtwächtern und auch anderen Leuten als Unikum. Sobald sich die Morgendämmerung bemerkbar machte, ging ich ins Freie, barfuß der Sonne entgegen. Jeder Morgen war für mich ein feierlicher Gottesdienst in dem farbenreichen, lebendigen und belebenden Tempel der Natur, unter dessen Einfluß Körper, Seele und Geist rasch gesundeten.

Als ich nach diesem paradiesischen Sommersemester in mein kleines Heimatdorf zurückkehrte, war ich zum Erstaunen aller ein neuer Mensch geworden. Zu Hause arbeitete ich während der langen Ferienzeiten, die mein Studium regelmäßig im Spätsommer und Frühling unterbrachen, in der von meinen Eltern nebenbei betriebenen Landwirtschaft tüchtig in Garten, Feld, Stall und Scheune, so daß ich zu einem starken, zähen jungen Manne wurde, der sich auf seine Gesundheit und Kraft verlassen konnte. Bei dieser Ferienzeit stellte ich die Tatsache fest, **daß zur Erzielung von körperlichen Höchstleistungen der Schlaf von 19 bis 23.20 Uhr mit sofortigem Aufstehen notwendig war.** Wich ich von dieser Schlafzeit ab, dann verringerte sich meine Leistungsfähigkeit und Kraft je nach dem Grade der Abweichung. Dieselbe Erfahrung machte ich auch auf geistigem Gebiet.

Dieser erste Versuch hat die Bedeutung, daß er das Problem der naturgesetzlichen Schlafzeit deutlich aufstellt und für die Konstitution der ersten Versuchsperson sicher löst. Zugleich gibt er die klare Methode der planmäßigen Früherlegung der Schlafzeit an, die sich von selbst immer mehr und schließlich genau auf die vormitternächliche von 19 bis 23.20 Uhr verkürzte. Autosuggestion konnte nicht vorliegen, denn ich kannte die gefundene Zeit vor ihrer Entdeckung nicht. – Wenn ein tatsächliches Problem und eine sichere Lösungsmethode den Gang der Forschung beherrschen, müssen sie zu einem definitiven, positiven oder negativen Ergebnis führen. Glückt der erste Versuch, dann hat er für die ganze Forschung grundlegende Bedeutung. Er ist geglückt, und daher hat sich jeder weitere bis zur objektiven, endgültigen

Entscheidung mit der Zeit 19 bis 23.20 Uhr zu befassen. Tut er das nicht, ist er unvollständig und daher nicht entscheidend.

Bald nach Erlangung der „Reife“ versuchte ich, von stärkster jugendlicher Begeisterung getrieben, Interesse und Geld für meine Schlafforschung zu gewinnen und Medizin zu studieren, für welches Studium mir allerdings die Mittel fehlten. Alle Herzen und Kassen blieben fest verschlossen. Ich wurde wegen meiner „verrückten Idee“ überall ausgelacht, auch vielfach gemieden und zurückgesetzt. Um mir die Erwerbung einer sicheren Existenz nicht unmöglich zu machen, beschloß ich zum Glück für mich und die Idee, diese für mich zu behalten, denn niemand hätte den Träger einer solchen in Dienst genommen. Doch blieb sie nebst der Erinnerung an das beschriebene schöpferische Erlebnis lebendig, obwohl ohne irgendeine Möglichkeit der Durchführung.

Als junger Beamter lieh ich mir einen größeren Betrag, gab meine Stellung auf, bezog wieder die Universität, um die Forschung vorwärtszutreiben. Das einzige Positive, das ich nach vielen Mühen erreichte, war, daß einige Zeitungen kurze Notizen über meine Studien brachten. Das negative Ergebnis meiner abenteuerlichen Extratour bestand darin, daß ich stellenlos und verschuldet war. Nach menschlichem Ermessen war das Schicksal von Idee und Forschung nunmehr endgültig besiegelt. Jahrzehnte vergingen, voll von Gefahren für mich und damit auch für die Erhaltung der Idee, und erst von 1925 ab konnte ich auf meine Kosten und Gefahr die Möglichkeit herbeiführen, den dünnen Faden der Forschung behutsam und bescheiden zunächst im Verborgenen weiterzuspinnen.

3. VERSUCHE UND ERFAHRUNGEN ANDERER PERSONEN

Es war ungeheuer schwer, Personen zu gewinnen, die gewillt und in der Lage waren, Versuche mit sich anzustellen und diese bis zur sicheren, positiven oder negativen Entscheidung durchzuführen. Stellenweise mußte ich Erwerbslose verwenden, die sich wunderten und diebisch freuten, daß man mit Schlafen Geld

verdienen könne. So etwas war ihnen noch nicht vorgekommen. Die Objektivität ihrer Feststellungen hat aber, wie nachgeprüft wurde, unter den gewährten Vergütungen nicht gelitten. Für die Gewinnung und Verwendung der ersten 6 Versuchspersonen waren 4 Jahre nötig. Nachdem so – mit dem meinigen – ermutigende positive Versuche vorlagen, berichtete ich darüber öffentlich in einer Broschüre und wagte es, vor Lehrern und Schülern höherer Lehranstalten über meine Forschung Vorträge zu halten. Es gelang mir sogar, in Köln im Rundfunk zu sprechen. Die Zahl der Versuchspersonen wuchs nun trotz einer Umwelt von Hemmungen, Störungen, von ablehnenden Kritikern und Spöttern allmählich und erreichte, soweit mir bekannt wurde, bis Juni 1934 die Gesamtzahl von 25 mit positivem Ergebnis.

Wie hoch die ständig wachsende Zahl der Versuchspersonen heute ist, kann ich nicht mehr angeben. Einige beachtenswerte und zuverlässige Personen haben sich gemeldet, die vor mir unbewußt, instinktmäßig fast genau zu meinem Ergebnis gekommen sind und es jahrelang erfolgreich erprobt haben. Reuter, London, berichtete schon vor mehreren Jahren über meine Forschung, und Anfang 1935 gelangte eine Meldung in die deutsche Presse, daß ein Universitätsprofessor in den USA die Lehre verbreite, der Schlaf von 19 bis 24 Uhr genüge nicht nur, sondern sei besser als jeder andere. Weiter hieß es, dieser Professor und der Bürgermeister einer kleinen Stadt hätten diese veranlaßt, einen vierzehntägigen Versuch mit der neuen Schlafzeit durchzuführen. Jeder Einwohner müsse um 19 Uhr im Bett liegen, und die Arbeit beginne um 1 Uhr nachts. Was aus diesem Versuch von zu kurzer Dauer geworden ist, konnte ich leider nicht ermitteln. Ein Versuch im großen kann nur glücken, wenn alle Versuchspersonen genau unterrichtet und zu dem festen Entschluß gekommen sind, das Richtige anhand einer sicheren Methode herauszufinden. War der Massenversuch nicht in diesem Sinne vorbereitet, dann mußte er scheitern. Von 1930 ab habe ich meine Lehre über die entdeckte naturgesetzliche Schlafzeit auch in USA planmäßig verbreitet, so daß die amerikanische Erkenntnis wohl deutschen Ursprungs sein dürfte.

Meine Entdeckung erfolgte im Jahre 1890; seit 1930 beschäftigt sich ein großer Teil der Weltpresse mit ihr. Nach Zeitungsmeldungen aus der Schweiz ist ein dort bekannter Herr von 31jähriger Schlaflosigkeit durch mein System geheilt worden. Tatsache ist, daß infolge meiner zahlreichen Veröffentlichungen und derjenigen von *Siemann, Zeppenfeld, Warch, Dr. Sembach, Dr. med. Dr. phil. Tienes, Dr. med. Tiegel, Dr. med. Siegfried Möller, Hans Flossbeck* und vielen anderen die Verwendung der Forschungsergebnisse ihren Einzug in die medizinische und pädagogische Praxis gehalten hat. Die Artikel *Dr. Sembachs*, z. B. in Nr. 12/1934 der „Naturzeitung“, Wien 7, Lindengasse 38, und in den „Wiener Neuesten Nachrichten“ vom 28. 12. 1935, Nr. 2/1935 der „Weißen Fahne“, Pfullingen in Württemberg, bedeuten einen Wendepunkt in dem Kampf für den „Naturschlaf“, ebenso die Vorträge und Artikel von *Dr. med. Dr. phil. Tienes* (vgl. Nr. 36/1935 der „Münchener Medizinischen Wochenschrift“ und die Buchbesprechung in Nr. 49/1935 derselben Zeitschrift).

Die erwähnten 25 ersten Versuchspersonen waren zur Zeit des Beginns der Versuche über 17 Jahre alt, teils männlich, teils weiblich, rekrutierten sich fast aus allen Ständen und waren nach gesundheitlicher, seelischer und geistiger Verfassung meist sehr verschieden. Stark Nervöse, chronisch Schwerkranke, Gesunde, Leute mit gesteigertem Schlafbedürfnis, Arbeiter und Wissenschaftler waren darunter. Die Versuche erstreckten sich über kurze und lange Zeiten. Einer, nämlich der des Herrn J. B., von dem ich erst spät Kenntnis erhielt, dauerte unabhängig von meiner Forschung, instinktmäßig über 30 Jahre, ein anderer über 5 Jahre.

1) Versuchsperson I, bei Beginn der Versuche 18 Jahre alt: Sie war nicht akut, aber chronisch krank, litt an starkem Blutandrang nach dem Kopf mit allen seinen Begleiterscheinungen, an kalten, schweißigen Füßen und Händen. Die Hautfarbe war gelblich, die Brust schmal; sonst war die Person normal gebaut. Der Arzt stellte Lungenspitzenkatarrh fest. Der Puls war stark beschleunigt, das Nervensystem erregt und die Denktätigkeit durch Blutandrang und Nervenerregung gehemmt. Die Verdauung war äußerst träge;

Stuhlentleerung erfolgte spärlich in Zwischenräumen von mehreren Tagen. Medikamente halfen nichts. Die Person war ein bedauerndes, geplagtes Wesen. Kleine, bald vorübergehende Linderungen wurden durch Wasseranwendungen erzielt, doch blieb der Zustand der gleiche. Es wurde die Beobachtung gemacht, daß die Person, je länger sie schlief, um so kränker wurde. Daher wurde der Schlaf abgekürzt. Es trat nur eine ganz kleine Besserung ein, die aber die Bedeutung hatte, auf die Schlafzeit als Heilmittel hinzuweisen. Je mehr nun der Schlaf frühergelegt und abgekürzt wurde, was langsam und systematisch ungefähr ein Jahr unter genauer Beobachtung der Krankheiten und ihrer Symptome geschah, desto mehr besserte sich der Zustand; aber Heilung trat noch immer nicht ein. Da alle sonst angewandten Kuren und Mittel versagten, so blieb nichts übrig, als im festen Glauben an den Naturschlaf auf dem eingeschlagenen Wege weiterzugehen. So wurde schließlich die (Orts-) Zeit von 19.00 bis 23.20 Uhr vor Mitternacht ausprobiert, und da wurde das heiße Ringen von Erfolg gekrönt: mit einem Male arbeitete die Verdauung, der Kopf war klar, die Person fühlte sich gesund und frisch und konnte arbeiten. Der Kosmos hatte sich zum Mikrokosmos bekannt. In der kurz darauf folgenden Zeit traten die alten Übelstände wieder ein, wenn die Person vom Naturschlaf abwich; kehrte sie zu ihm zurück, befand sie sich gut. Der Naturschlaf war zunächst für diese Versuchsperson entdeckt; das steht außer Zweifel.

Später brauchte der frühere Patient den Naturschlaf nicht mehr anzuwenden: aus Krankhaftigkeit war eiserne Gesundheit geworden, die die härtesten Proben bestand. Mag man sich nun zu diesem durchgeführten Versuch stellen, wie man will: er liegt vor, wie er beschrieben ist. Er besteht in einer logischen Weiterentwicklung der Erfahrung von Jahrtausenden. Wenn nach Dr. Hufeland 2 Stunden Vormitternachtsschlaf mehr wert sind als 4 Stunden Tagesschlaf, so dürften doch wohl der Dauer nach die 4 Stunden 20 Minuten von 19.00 bis 23.20 Uhr genügen, denn sie sind nach ihm wertvoller als 8 Stunden 40 Minuten Tagesschlaf.

2) Versuchsperson II, 23 Jahre alt: Sie ist bei Beginn der Versuche abgearbeitet, von zarter Konstitution, sieht blaß und nach Unter-

ernährung aus. Eine ausgesprochene Krankheit ist anscheinend nicht, aber in ihrer Familie Tuberkulose vorhanden. Die Versuche beginnen im Herbst, und die Berichte darüber lauten (nur redaktionell etwas geändert) so:

11. November: „Der Naturschlaf ist, soviel ich jetzt sagen kann, wunderbar. **Ich hätte nie geglaubt, daß so etwas möglich sein kann.** Ich fühle mich ganz frisch beim Erwachen und spüre den ganzen Tag keine Müdigkeit.“

28. November: „Mit den Schlafversuchen habe ich schon viel erreicht. Zu Anfang bin ich durch den Gedanken an das Ungeübte noch etwas gehemmt worden, aber jetzt ist das überwunden. Mein Schlaf dauerte ungefähr von 20.00-2.00 oder 20.00-1.00 oder 19.00-23.40 Uhr und zuletzt von 19.00-23.20 Uhr. Man kann dabei ausgezeichnet arbeiten.“

1. April des folgenden Jahres: „Der vorige Winter brachte sehr große Anforderungen für mich; aber ich fühle mich zu meiner Freude sehr wohl und gesund.“

5. Mai: „Die vorliegenden Leistungen werden von zuständigen Stellen als fabelhaft bezeichnet.“

9. Juli: „Die ... wunderten sich über die Leistungen und fragten mich, wie ich alles nur fertiggebracht hätte. Ich habe mich ungefähr um 18.30 Uhr schlafen gelegt und bin ungefähr um 23.20 Uhr aufgestanden. Am frischesten fühlte ich mich, wenn ich die genaue Zeit einhielt. Ich war dann frisch und gesund, wie früher nie, und arbeitete den folgenden Tag weiter, ohne mich niederzulegen.“

Bei dieser Versuchsperson ist angefragt, ob ihre Zeitangaben sich nach mitteleuropäischer Zeit oder Ortszeit richteten. Aus der Antwort ergibt sich, daß sie sich nach Ortszeit bereits 18.17 Uhr niedergelegt hat, damit sie sich „ganz und gar beruhigen konnte“. Sie ist dann nach Ortszeit 23.07 Uhr aufgestanden. Zusammenfassend schreibt sie über die Wirkungen dieser Schlafzeit: „Der Appetit war sehr gut, Verdauung und Körperwärme ganz normal. Unter kalten Füßen hatte ich nicht zu leiden. Ich konnte mich absolut geistiger und körperlicher Frische erfreuen, welche durchaus nicht nervöser Natur war. Ich muß Ihnen die Versicherung geben, daß meine Feststellungen sachgemäß geschildert sind und absolut stimmen.“

Wirklich geschlafen hat diese Person ungefähr von 18.45 bis genau 23.07 Uhr.

3) Versuchsperson III, 23 Jahre alt: Sie ist von schwachem Körperbau und hat kurz vor den Versuchen ein langwieriges tuberkulöses Lungenleiden nach ärztlichem Gutachten im wesentlichen überstanden. Auch sie hat die Versuche nach den Richtlinien des Verfassers durchgeführt, und zwar einige Monate. Sie schreibt darüber im ersten Brief (nur redaktionell etwas geändert): „**Wenn die Zeit nicht genau war**, z.B. wenn ich 20.15 oder 20.30 Uhr zur Ruhe ging, **wachte ich nicht von selbst auf.** Wurde ich durch den Wecker um 24, 1 oder 2 Uhr geweckt, war ich noch ganz müde. Zum mindesten mußte ich bis 4 Uhr schlafen, um frisch zu sein. Zwang ich mich, früher aufzustehen und zu arbeiten, schlief ich trotz aller Energie bei der Arbeit ein. Über einen Versuch, als mir alles mit der Zeit gut geglückt war, will ich Ihnen besonders berichten. Um 18.30 Uhr legte ich mich nieder und schlief dann sehr bald ein. Vorsichtshalber hatte ich den Wecker auf 23.30 Uhr gestellt, denn ich hatte ganz enorm viel zu tun. Als ich wach wurde, glaubte ich, es sei schon Morgen und bekam eine Heidenangst, daß ich verschlafen und den Wecker nicht gehört hätte; jedenfalls fühlte ich mich so munter. Dann sah ich nach dem Wecker, und es war genau 23.20 Uhr. Am Tage darauf habe ich, körperlich und geistig frisch, immer gearbeitet. Ich fand es wie ein Wunder, so viele Stunden frisch zu sein.“

7 Wochen später schreibt sie: „Ich bin durch eigenes Erproben fest davon überzeugt worden, daß es einen Naturschlaf gibt, und ich bin zu folgendem Resultat gekommen: wenn ich mich um 18.30 Uhr schlafen lege, und zwar in aller Ruhe, so werde ich Punkt 23.20 Uhr wach. Ich bin dann derartig munter, daß ich sehr leistungsfähig bin. Die Frische hält ununterbrochen den ganzen Tag darauf an. Die wichtigste Feststellung, die ich machen konnte, ist, daß die Zeit genau eingehalten werden muß; sonst gerät alles ins Wanken.“ Aus einem ergänzenden Brief: „Es ist ein ganz eigenartiges Gefühl mit diesem frühen Schlafengehen (18.30 Uhr) verbunden. Es ist mir, als ob ich mir um diese Zeit ganz besonders Kräfte holte. Über irgendwelche unangenehme Wirkungen kann

ich nicht klagen. – Das Gelernte blieb sehr gut haften und auch auf die Dauer. – Diese Angaben stimmen mit den Tatsachen genau überein. Der Volksmund hat recht, wenn er den Vormitternachtschlaf preist.“

Nach ausdrücklich festgestellter Ortszeit liegt auch hier das Resultat vor: ungefähr 18.45 bis genau 23.07 Uhr.

4) Herr, der berufsmäßig mit schwieriger feiner Kunstschrift beschäftigt ist. Er hat mitunter wochen- und monatelang, im Winter meist bei künstlichem Licht, täglich 17 bis 18 Stunden zu schreiben. Früher arbeitete er in die Nächte hinein und drohte seiner Arbeitslast zu erliegen. Dann kam er auf den glücklichen Gedanken, es mal umgekehrt zu machen: im ersten Teil der Nacht zu schlafen und im zweiten zu arbeiten. Die Folgen dieser Umstellung waren so günstig und heilsam, daß er auf die neue Arbeitszeit schwört. Seine Augen haben nicht gelitten; Gesundheit und Stimmung sind bei ihm ausgezeichnet. Trotz des Spottes der Leute hält er an der gefundenen Schlafzeit – ca. 19 bis ca. 23.20 Uhr – fest. Hat er einmal nichts oder wenig zu tun, dann muß er zwecks Lichtersparnis sich wieder der alten Schlafzeit bedienen. Sobald aber übermäßige Leistungen erforderlich sind, kehrt er zur Quelle seiner Kraft, dem „Naturschlaf“, wie er der Abkürzung wegen genannt wird, zurück. Über seine Erfahrungen berichtet er am 12. August 1933 in Nr. 32 der „Medizinischen Welt“, Berlin.

5) In derselben Nummer steht der Bericht des damaligen Oberprimaners *Hans Siemann* aus Duisburg-Meiderich. Er begann, durch das Beispiel seines Freundes *D.* veranlaßt, die Versuche zusammen mit seinem anderen Freunde *Hans Zeppenfeld* im Januar 1932 als Obersekundaner. Sein Gesundheitszustand war schlecht, denn er litt trotz guter ärztlicher Behandlung an einem schmerzhaften Magenleiden, an Appetitlosigkeit, an ständig tränenden Augen, an starkem Fuß- und Handschweiß und an Nervosität, während sein Freund *Z.* gesund war. Beide glaubten nicht an den „Naturschlaf“ mit seinen Wirkungen. Dann wurden sie seine bewährten Zeugen, weil sie seine segensreichen Wirkungen nicht nur an sich selbst feststellten, sondern auch öffentlich mutig und standhaft bekundeten trotz aller Verhöhnungen der Menschen.

Die Kränklichkeit *Siemanns* war nach halbjähriger Versuchszeit ohne weitere ärztliche Hilfe blühender Gesundheit gewichen, und er konnte täglich in aller Frische 17 bis 18 Stunden körperlich und geistig erfolgreich arbeiten.* Seine Leistungen wurden auf der schwierigen Oberstufe, wo viele arg nachlassen, immer besser, so daß er die Abschlußprüfung pünktlich und ehrenvoll bestand mit dem Erfolg der Zulassung zum Universitätsstudium, die damals nur den Besten gewährt wurde. Er behauptet unbeirrbar und durchaus glaubwürdig, seine so günstige körperliche und geistige Entwicklung nur dem genau durchgeführten Naturschlaf zu verdanken.

6) Über den Versuch *D.*'s erfuhr ich erst, nachdem er geglückt war, und *D.* durch seine „verrückte“ Lebensweise die Aufmerksamkeit und den Spott seines Stadtteils erregte. Die bedeutenden Erfolge, welche *D.* schlagartig durch seine Umstellung auf der Oberstufe der von ihm besuchten höheren Lehranstalt erzielte, veranlaßten *Siemann* und *Zeppenfeld*, es ebenfalls mit dem „Naturschlaf“ zu versuchen. *D.* wurde nach halbjährigem Gebrauch des „Naturschlafes“ gelegentlich einer schulärztlichen Untersuchung seiner Klasse für ausgezeichnet gesund befunden. *Zeppenfeld* und *Siemann* ließ ich nach halbjähriger Versuchszeit von einem nicht an den „Naturschlaf“ glaubenden Arzt ganz eingehend untersuchen. Das Ergebnis war glänzend.

Der Versuch *Siemanns* datierte im ganzen reichlich zwei Jahre, der *Zeppenfelds* ein Jahr, der *D.*'s ein halbes Jahr. Mußten sie die Versuche unterbrechen, so sanken Wohlbehagen, Leistungsfähigkeit und Frische; nahmen sie den „Naturschlaf“ von 19 bis 23.20 Uhr wieder auf, so stellte sich auch die enorme neue Leistungsfähigkeit schnell wieder ein, die durch keine andere Schlafzeit zu erreichen war. Die Eltern der drei Versuchsschläfer, namentlich die Mütter, standen anfänglich dem Naturschlaf, wie alle, sehr skeptisch gegenüber und beobachteten ihre Söhne bei ihren Versuchen ängstlich und scharf. Sie wurden jedoch angesichts der segensreichen Folgen bald umgestimmt und bestärkten dann ihre Söhne in

* Vgl. die beweiskräftigen Artikel von *Zeppenfeld* im Koblenzer Generalanzeiger vom 8. Mai 1932 (Sonntagsnummer) und in der Rhein- und Ruhrzeitung, Duisburg, 16. Juni 1932.

der Durchführung der neuen Lebensweise trotz des Hohnes und Abratens der Umwelt.

7) *F. W.*, ein Arbeiter von 36 Jahren, war chronisch schwer magen- und darmkrank, und zwar so sehr, daß er häufig vor Schmerzen umfiel. Es gelang mir, ihn für eine Versuchszeit von 6 Wochen zu gewinnen, und es dauerte 6 Tage, bis er entwicklungsmäßig, ohne Benutzung eines Weckers, bei der Schlafzeit 19 bis ca. 23.15 Uhr angekommen war. Bei der genauen Innehaltung dieser Zeit hatte er keine Schmerzen. Je mehr er aber über ca. 23.15 Uhr hinaus zu schlafen versuchte oder wachend liegenblieb, um so mehr steigerten sich seine Leib- und Magenschmerzen. Um 23.30 Uhr trieben sie ihn aus dem Bett, und dann ließen sie nach. Auffallend ist die Rolle, die gerade die Zeit 19 bis ca. 23.15 Uhr in diesem ernsten Falle spielte; aber sie konnte wegen der Ungunst der Verhältnisse nicht planmäßig weiter ausgenutzt werden.

8) Ein *Herr Hf.*, 40 Jahre alt, schreibt mir am 4. Juni 1934: „Ich las mit größter Freude Ihre ‚Ausfrage‘ (Interview) in der Süddeutschen Sonntagspost. Ich lebe nämlich seit etwa 10 Jahren so, wie Sie es bei der ‚Ausfrage‘ schildern. Ich bin am Abend, etwa von 19 Uhr ab, so müde, daß ich nichts mehr anfangen kann. Kaum liege ich im Bett, so schlafe ich auch schon. Nach etwa 4 ½ Stunden habe ich ausgeschlafen. Dann gehe ich in mein Arbeitszimmer, mache meine Arbeiten (geistiger Art), schmiede Pläne und philosophiere. Diese Lebensweise bekommt mir ausgezeichnet.“

Da mich dieser Fall lebhaft fesselte, zog ich nähere Erkundigungen ein und stellte fest, daß *Herr Hf.* an starker Neurasthenie leidet, die bei ihm zwangsläufig zur Anwendung des besten Heilmittels gegen dieselbe geführt hat, nämlich zur Anwendung des Naturzeitschlafes, den er unbewußt unter dem Zwang seiner Nerven Schwäche gefunden hat. Wie verhältnismäßig leicht solche Fälle unter Mitverwendung des Naturschlafes zu heilen sind, geht auch aus anderen in dieser Schrift mitgeteilten Fällen hervor.

Herr Hf. wird aber wohl nicht geheilt werden, weil ihn seine ganze Umgebung mit allen Mitteln an der planmäßigen Anwendung des „Naturschlafes“ zu hindern sucht. Auch in diesem Falle ist die Rolle, welche die Zeit von 19 bis ca. 23.30 Uhr beim Schlaf

spielt, deutlich erkennbar. Wird sie nicht ausgenutzt, so liegt das an der Unkenntnis und an den Vorurteilen der Menschen.

9) *Herr Studiendir. a. D. Dr. E. Sembach* teilte mir am 12. Juli 1933 mit: „Ihr Büchlein über den Naturschlaf regte mich im vorigen November zu einem Versuch an, der ohne Unterbrechung 5 Monate lang fortgesetzt wurde. Das Ergebnis war im allgemeinen recht befriedigend. Es gelang mir, den Zustand des Halbsiechtums, in dem ich mich befand, zu überwinden. Ich ging zwischen 18.30 und 19 Uhr zu Bett, konnte sehr rasch einschlafen und wachte anfangs gegen 2 Uhr auf. Später trat das Erwachen zwischen 24 und 1 Uhr ein. Ich fühlte mich sehr frisch und arbeitsfähig. Früher ging ich um 21.30 Uhr zu Bett, mußte die erste Mahlzeit im Bett einnehmen und war erst gegen 9 Uhr leidlich frisch zum Aufstehen, ohne nachher irgendwie leistungsfähig zu sein. Schon mein bisheriger Erfolg verpflichtet mich, Ihnen wärmstens für Ihre Entdeckung des Naturschlafes zu danken.“

Dieser früher kaum noch Lebensfähige stand später in vorderster Front für das neue Heilsystem. Der bei ihm vorliegende Heilerfolg ist ganz eigenartig und überraschend (siehe die Graphik S. 136).

10) Einer der ersten, die sich nach dem Bekanntwerden meiner Forschung aus Interesse für sie an mich wandten, war *Herr Pfarrer Ko.* Er hat einen zweijährigen Versuch durchgeführt. Aus seinem Bericht vom 8. 12. 1935 entnehme ich folgendes: „Ich war vor 10 Jahren matt und krank, so ziemlich an allen Ecken und Enden: Nierenschwäche; Zuckerkrankheit, Leberschwellung, angegriffene Lunge, Lungenverschleimung, sehr starker Nachtschweiß, sehr häufiges Kopfweh, Hämorrhoiden, Ischias, daß ich oft kaum mehr vom Stuhl aufzustehen wußte, beginnende Stirnhöhleenerung, rapide einsetzender Haarausfall.“

Rohkost, Vollkornbrot, Fastenkuren und Vermeidung jeden Fleischgenusses säuberten meinen Körper, und ich wurde ein anderer Mensch, der sich seines Lebens freuen und arbeiten konnte. Aber meine zarte Konstitution nebst einer gewissen Leber- und Nierenschwäche ist geblieben, so daß ich auch weiter naturgemäß leben muß. Als ich von Ihrer Schlafforschung Kunde erhielt, begann ich, allmählich meine Schlafzeit in Ihrem Sinne zu ändern.

In langer Versuchszeit habe ich unbedingt sicher festgestellt, daß für mich mit meiner schwachen, empfindlichen Konstitution der Schlaf von ungefähr 19.30 bis 23.30 Uhr der wertvollste ist. Von 23.30 Uhr ab arbeite ich und mache dann ohne Schwierigkeiten meinen Dienst. Im Laufe des langen Arbeitstages schiebe ich drei Schlafpausen kürzerer Dauer ein. Diese Lebensweise bekommt mir sehr gut, und man sagt mir, daß ich gesund aussehe. Ich verdanke Ihrer Forschung viel und bitte Sie der leidenden Menschen wegen dringend, in Ihrem Streben nicht zu erlahmen. Unser Herrgott wird es Ihnen lohnen.“

Dieser Versuch lehrt den engen Zusammenhang zwischen Naturschlaf und Naturkost und zeigt angesichts der vorliegenden schwachen Konstitution klar und deutlich, daß der Naturschlaf keinen Raubbau, sondern Aufbau bedeutet.

11) Aus dem Brief einer Frau K. an mich vom 14.9.1940 zitiere ich zusammenfassend folgende Stellen: „Meine ersten Versuche mit dem Naturschlaf glückten nicht, wahrscheinlich infolge von Überarbeitung und mangelhafter Kenntnis der Umstellungsmethoden. Bei den dann in den Luftschutzkellern zu durchwachenden Nächten lag für mich nichts näher als die direkte Umstellung auf den Naturzeitschlaf. Durch übergroßen Blutverlust bei der letzten Geburt litt ich damals unter solchen Kopfschmerzen, daß die verordneten Mittel alle nutzlos waren. Doch schon nach fünftägiger Durchführung der Naturschlafzeit wurde ich von diesen wahnsinnigen Schmerzen befreit.“

Nehme ich nur drei Mahlzeiten zu mir, so verschlechtert sich mein Gesundheitszustand rapide. Ich habe daher bei dem um 4 Uhr auftretenden Hungergefühl noch eine Leinsaatmahlzeit eingelegt und bin dann meistens bei Tage so frisch und zu jeder, auch der schwersten körperlichen Anstrengung fähig, daß ich ohne Zwischenpause durcharbeiten kann. Trotz aller ärztlichen Ermahnungen zu unbedingter Ruhe wagte ich nun die Teilnahme an einer 10tägigen Wanderung durch das Hochsauerland. Ich war selbst überrascht, daß sich keine Hindernisse für mich zeigten, ja, daß ich trotz allen vorher überstandenen Elends im Wandern und Klettern dauernd an erster Stelle stand.“ –

Frau K. ist also durch eine rasche Umstellung auf den absoluten Naturschlaf gerettet worden.

12) Die Nr. 2/1938 des „Klerusblattes“ nimmt auf S. 33 und 34 zur 3. Auflage des vorliegenden Buches Stellung und schließt dabei mit folgenden Worten: „Wir dürfen noch anfügen, daß wir seit November 1936 die Umstellung der Schlafzeit nach den Forderungen *Stöckmanns* vorgenommen haben, um aus eigener Erfahrung reden zu können. Wir müssen die segensreichen Wirkungen des vormitternächtlichen Schlafes in jeder Hinsicht voll und ganz bestätigen. Besonders auffallend ist die Kräftigung und die Ruhe, die sich über das ganze Nervensystem lagert, ein Umstand, der gerade in schwierigen Zeitverhältnissen von besonderer Bedeutung ist.“ An anderer Stelle dieser Buchbesprechung heißt es: „Wenn man von diesen neuesten Forschungen über die beste Regelung des Schlafes hört, kommt uns unwillkürlich die Lebensweise der Trappisten ins Gedächtnis, die nach ihrer Ordensregel jeden Morgen um 2 Uhr, an Sonn- und Feiertagen um 1 Uhr sich vom Lager erheben und ihr Tagewerk beginnen. Sie gehen naturgemäß auch sehr frühzeitig zur Ruhe. Die Trappistenregel hat die Zeit des Schlafes in einer Weise geordnet, wie sie von den neuesten Forschungen über die naturgemäße Regelung des Schlafes gefordert wird. So ist es auch kein Wunder, daß sich die Trappisten guter Gesundheit erfreuen und alt werden. – Der Orden würde eine neuzeitliche, epochemachende Bedeutung erhalten, wenn er die Verwirklichung des absoluten Naturschlafes mit auf seine Fahne schreiben würde.“

13) Die Lehrerin G. teilte mir am 24.3.42 u. a. mit: „Nur für kurze Zeit habe ich Ihren Naturschlaf ausprobiert. Mich hat das Ergebnis so überrascht, daß es mir noch sehr gegenwärtig ist. Es war gerade die Johanniswoche, in der man schon früh um 3 Uhr in den Garten gehen kann. Erst da habe ich gemerkt, was uns bei der jetzigen Tageseinteilung alles entgeht. Auffallend war auch die viel größere Freude an körperlicher Betätigung. – Ihre Lehre verbreite ich jetzt in meinen Bekanntenkreisen und leihe Ihr Buch gerne aus. Den Naturschlaf dauernd durchführen, das ist bei der herrschenden Tageseinteilung kaum möglich; aber die Lehre von ihm verbreiten, das kann jeder und das muß jeder, der

von ihrer Wahrheit überzeugt ist. Allgemeine Aufklärung ist die Voraussetzung zur Umstellung im Großen.“

14) Eine Frau R. schrieb mir am 23.4.41 u. a.: „Auch ich habe mit großem Interesse und Dankbarkeit Ihre Naturschlafzeit ausprobiert, freilich oft unterbrochen durch Fliegeralarm, Krankheit, Besuche usw., doch bin ich gesonnen, das seit einem Jahr Begonnene weiterzuführen. Ich kann nur sagen, daß ich gesünder wurde. Ich habe schwache Nerven und bin schon lange schlaflos gewesen, auch habe ich seit längerer Zeit Herzbeschwerden. Alles dieses wurde in der kurzen Zeit, in der es mir vergönnt war, den Naturschlaf pünktlich durchzuführen, besser, und ich habe Hoffnung, es ganz wegzubringen.“

15) Eine der für den Naturschlaf begeisterten Persönlichkeiten ist Frau Professor *Elly Ney*, die bekannte und erfolgreiche Pianistin. Ihre entschiedene, positive Stellungnahme beruht auf einem konsequent durchgeführten Eigenversuch von der Dauer eines Monats. Das Einschlafen erfolgte um 19 Uhr, das Erwachen und Aufstehen zwischen 23 Uhr 20 Min. und 1 Uhr. Die Folgen dieses mit streng naturgemäßer Lebensweise verbundenen Versuches bestehen in einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens, der Frische und Arbeitsfähigkeit. Diese Steigerung hätte sich noch erhöht, wenn nicht der Beruf mit seinen abendlichen Verpflichtungen dem Versuch ein Ende bereitet hätte. Selbstverständlich ist, daß Frau *Elly Ney* fortan bemüht ist, so früh wie nur möglich zur Ruhe zu gehen. Sie schreibt, daß die Zeiten, wo sie erst spät zum Schlafen komme, für sie gesundheitlich die schwersten seien.

16) Ein Pfarrer schrieb mir am 10.3.41 u. a.: „Obwohl ich den Naturschlaf kannte, konnte ich mich mit Rücksicht auf meine Familie nicht entschließen, ihn durchzuführen. Schließlich zwang mich die Not dazu, weil mein Schlaf immer schlechter wurde. Ich wachte stets mit Herzklopfen und Druck im Kopfe auf, müde und abgeschlagen. Nun habe ich etwa $\frac{2}{3}$ Jahr den Naturschlaf so ziemlich durchgeführt, gehe rechtzeitig zu Bett und stehe meist nach 4 bis 4 $\frac{1}{2}$ Stunden auf. **Wenn ich länger liegenbleibe, wird die gute Wirkung wieder verdorben.**

Die ersten 2 Stunden des Naturschlafes scheinen mir ganz

besonders wertvoll zu sein, man schläft ganz traumlos, und es ist einem danach, als ob man schon recht lange geschlafen hätte. Sicher wäre die Wirkung des Naturschlafes noch vollkommener, wenn man mehr Frischkost und Früchtenahrung zu sich nehmen könnte, was während des Krieges zu schwierig ist. Noch nicht ganz klar bin ich mir darüber, ob es nicht am besten wäre, gleich aufzustehen, auch wenn ich schon 3 $\frac{1}{2}$ bis 4 Stunden nach Beginn der Naturschlafzeit aufwache. Vielleicht brauche ich mit meinen 61 Jahren nicht die volle Schlafzeit, da bei mir in der letzten halben Stunde die oben erwähnten störenden Erregungszustände eintreten. Meine Nerven sind immer noch angegriffen.“

Hier haben wir wieder eine Bestätigung für die absolute Naturschlafzeit und für den besonderen Wert des Tiefstschlafes von 19 bis gegen 21 Uhr (Sonnenzeit). Hat jemand schon gegen 23 Uhr wirklich ausgeschlafen, so muß er aufstehen. Zu einem kurzen Nachschlafen ist ja im Laufe des langen Wachabschnittes Zeit genug vorhanden. – Bedeutete der Naturschlaf Raubbau, dann hätte er obigem Kranken sicher „den Rest gegeben“.

17) Es folgt nun ein kurzer Auszug aus einem Brief an mich vom 19.1.41: „Ich bin seit 1928 selbständiger Maler, habe viel Landkundschaft und bald jeden Tag 14 km zurückzulegen. An Krankheiten habe ich während meiner Schul- und Lehrzeit durchgemacht: jedes Frühjahr 6 bis 8 Wochen Gelenkrheumatismus, Bluterkrankung, verschiedentlich Magenkrampf, Lungenentzündung. Ich bin jetzt gewohnt, jeden Abend um 20 Uhr zu Bett zu gehen, habe aber schon in der Zeit von 24 bis 1 Uhr vollständig ausgeschlafen. Bleibe ich im Winter bis 7 Uhr liegen, zu welcher Zeit ich dann aufstehen muß, bin ich wie zerschlagen. In der Sommerzeit stehe ich oft gleich nach dem Munterwerden auf und fühle mich den ganzen Tag über bei flotter Arbeit wohl und munter; bin jetzt sehr kräftig und gesund, bei jeder Witterung unterwegs, ob Regen, ob Schnee oder Kälte – ganz gleich.

Ihrer Annahme, daß der Naturschlaf, von dem ich durch die Nr. 17/1941 der Thüring. Landeszeitung ‚Deutschland‘ Kunde erhielt, vollständig genügt, muß ich also beipflichten. Ein Mensch in einem bestimmten Alter hat, wie ich, an 4 bis 5 Stunden Schlaf

vollständig genug und bleibt dabei arbeitsfähig. Im Laufe des Tags nehme ich nur drei Mahlzeiten zu mir.“

Was ich durch mühsame Forschung gefunden habe, hat fast ebenso genau dieser einfache, mit Natursinn ausgestattete Handwerker an sich festgestellt, nämlich den stärkenden Naturschlaf und den schwächenden Verlängerungsschlaf. Unter der älteren Landbevölkerung gibt es noch manche Leute mit ähnlichen oder gleichen Erfahrungen. Sie bilden einen geschichtlich gegebenen wertvollen Anknüpfungspunkt für die biologische Erneuerung des Volkes, der unter allen Umständen auszunützen ist, ehe Motoren, Tempo und Maschinen die Stimme der Natur ganz ersticken lassen.

18) Der bekannte schweizerische Industrielle *Dr. Ing. h. c. M. U. Schoop* führt, soweit es irgend geht, den Naturschlaf durch und versichert mir brieflich immer wieder, daß mein „System ganz ausgezeichnet“ sei. Er schreibt u. a.: „Die physische und geistige Leistungsfähigkeit ist wesentlich gehoben, die Verdauung günstig beeinflußt, und ich werde in der Regel für 15 Jahre jünger gehalten, als ich bin. Mir tut es leid, daß ich 70 Jahre alt werden mußte, bevor ich mit Ihrer Entdeckung bekannt wurde. Ihr System ist eine Entdeckung ersten Ranges. Wenn ich mal von ihm abweiche, lassen Laune, Leistung und Lebensinhalt zu wünschen übrig. Lebe ich danach, dann bewältige ich bei bester Stimmung und vorzüglichem Zustand des Nervensystems eine übermäßig große Arbeitslast.“*

Herr *Dr. Schoop* erfreut sich als Fabrikant und Erfinder allgemeiner Wertschätzung. Er hat es durch Intelligenz und eigene Kraft zu etwas gebracht und befindet sich trotz seines Alters noch auf der Höhe seines Könnens und Schaffens. Das Urteil eines solchen Mannes über den Naturschlaf läßt sich weder ignorieren noch wegekritisieren.

19) Aus der Zahl der ungefähr restlos durchgeführten Versuche mag einer hervorgehoben werden, der ganz besonders medizi-

* Anmerkung von A. Tienes: *Dr. Schoop* schreibt im Dezember 1950 an mich: „Ich freue mich, daß das Buch von *Stöckmann* neu verlegt wird! Mit dem Naturschlaf habe ich in jeder Hinsicht ausgezeichnete Erfahrungen gemacht ... Ich bin 81, aber ich fühle mich meist wie ein Konfirmand...“

nische Kreise fesseln dürfte. Die Versuchsperson ist ein kräftiges, gesundes, gebildetes Fräulein von 36 Jahren, die ich längere Zeit beobachten konnte, welche meine Aufmerksamkeit durch ihre Fähigkeit erweckte, fast dauernd schlafen zu können, der sie auch nach Möglichkeit nachkam. Sobald sie sich niedergelegt hatte, schlief sie gleich ein, auch wenn die Sonne noch am Himmel stand. Ein Versuch mit ihr mußte eine Antwort auf die Frage ergeben, wie sich „gesunde“ Naturen mit ausgeprägtem Schlafbedürfnis dem Naturschlaf gegenüber verhalten.

Ich führte ihr die Wichtigkeit gerade ihres Versuches vor Augen, und sie fand sich dann auch trotz ihrer tausend Zweifel gerne bereit, ihn durchzuführen. Da sie gesund, gar nicht nervös war und zu jeder Zeit schlafen konnte, war die Verwendung eines Weckers am Platze. Am ersten Versuchstage legte sie sich um 18.45 Uhr nieder und schlief an einem Stück bis 7 Uhr durch. Sodann kam sie unter Zuhilfenahme des Weckers in 6 Übergangstagen bei der Schlafzeit 19 bis 23.20 Uhr an, war aber während dieser Tage mißgestimmt und teilweise müde. In den nächsten Tagen wachte sie um 23.20 Uhr von selbst auf, stand sofort auf und erfreute sich einwandfreier Gemütsverfassung und Leistungsfähigkeit.

Der Naturschlaf funktionierte nun bei ihr ohne Wecker auf die Minute, und sie hätte ihn gerne beibehalten. Aber bald mußte sie notgedrungen auf ihn verzichten, und nun wurde es ihr schwer, sich rückwärts umzustellen. Während der Versuchszeit hatte dieselbe sehr viel zu tun, so daß sie nicht so leicht der Versuchung erlag, verbotenen Schlaf zu genießen. Aus dem Erfolg dieser Roßkur, die nur bei geeigneten Naturen vorgenommen werden darf, geht hervor, wie ich außerdem noch in einigen ähnlich gelagerten Fällen feststellte, daß aus Dauerschläfern sehr wohl „Naturschläfer“ gemacht werden können; ob in jedem Falle, bleibt dahingestellt.

20) Herr *Wl.*, 71 Jahre alt und noch gesund und frisch, erzählte mir folgendes, durch einen Artikel von mir veranlaßt: „Was Sie durch Forschung gefunden haben, kannte ich schon vor ungefähr 46 Jahren aus eigener Erfahrung. Ich hatte damals das Rechnungswesen für die Erbauung von umfangreichen staatlichen Anlagen unter mir, einschließlich der regelmäßigen Entlohnung vieler

Tausende von Arbeitern. Ich mußte immer bis tief in die Nächte hinein arbeiten und morgens um 8 Uhr auf meinem Büro sein. Die Arbeit wuchs mir über den Kopf und drohte meine Gesundheit und Kraft zu zermürben.

Ein glücklicher Augenblick gab mir die Eingebung und den Entschluß, im ersten Teil der Nacht zu schlafen und im zweiten zu arbeiten. Gedacht – getan. Ich schlief nun von 20 bis 1 Uhr; der Erfolg war glänzend. Mein schweres, umfangreiches, größte Genauigkeit erforderndes, verantwortungsvolles Arbeitspensum erledigte ich nun bei bester Stimmung und Gesundheit mühelos. Aus reicher persönlicher Erfahrung, die absolut sicher ist, gebe ich Ihnen betreffs Ihres Forschungsergebnisses vollständig recht. Ich war und bin absolut nicht pathologisch veranlagt, erfreute mich stets einer eisernen Gesundheit, größter Leistungsfähigkeit und war nie nervös. Was ich erzähle, beruht nicht auf Einbildung, sondern auf Tatsachen.“

21) Der junge Förster *Pr.* ließ mir am 7. Juli 1934 bestellen, er habe infolge eines Rundfunkvortrages von mir seine Arbeitszeit insofern geändert, als er von 19 Uhr ab ungefähr bis Mitternacht schlafe und von da ab Nacht und Tag hindurch arbeite. Er bewältige jetzt seine vielseitige, umfangreiche Arbeit spielend und befinde sich ausgezeichnet, viel besser als je in seinem Leben. Er danke mir voll Begeisterung für meine Entdeckung, für die gerade ein Förster Verständnis habe.

22) Von der Frau *G.* in *Lb.* erhielt ich am 9. Juli 1932 folgende, von mir abgekürzte Zuschrift: „Ich bin von Ihrer Theorie überzeugt, denn ich gehe jeden Abend um 20 Uhr schlafen und erwache gegen 3 Uhr jeden Morgen, von wo ab ich meiner Arbeit nachgehe. Ich bin 44 Jahre, sehe noch sehr gut aus, wie man mir versichert. Dieser Schlaf stärkt mich sehr, da ich fast traumlos schlafe und nicht erwache.“

Auf meine Bitte, sich ausführlicher zu äußern, empfang ich am 15. Juli 1932 folgenden, im Auszuge wiedergegebenen Brief: „Während des Krieges war ich allein mit meinem Töchterchen; mein Mann befand sich 4 Jahre in Kriegsgefangenschaft. Ich zog 1915 in meine Heimat *Lb.* zurück und wurde erst 1916 gemütskrank,

dann wieder 1918. Während dieser Zustände konnte ich gar nicht schlafen, halbjährweise nicht. Leider kamen die Erkrankungen in den folgenden Jahren im Frühjahr meist wieder, stets von Schlaflosigkeit begleitet. Ich bin im Sanatorium *B.* bei *Dr. M.* und im Sanatorium *F.* gewesen, ohne daß mir geholfen wurde. Ich litt seelisch stark. Ein Arzt sagte mal, ich sollte ruhig aufstehen, wenn ich nicht schlafen könnte. Dadurch bin ich auf meine Schlafzeit gekommen. Dies Frühjahr ist es gut gegangen. Jetzt schlafe ich wieder so fest wie vor 25 Jahren, und zwar von 20 bis 3 Uhr. Ich will es auch so weiterführen, denn ich fühle mich sehr wohl dabei. Es ist sehr interessant, daß man den Naturschlaf jetzt einführen will.“

Dieser Fall ist für die Behandlung gemüts- und nervenkranker Personen richtunggebend. Er löst aber unser Problem nicht, weil die Wirkungen noch früherer Schlafzeiten bei ihm nicht ermittelt sind.

23) Die Zahnärztin *Dr. S.*, abgearbeitet, nervenschwach und fast arbeitsunfähig, wurde durch eine ähnliche Schlafzeit wie diejenige der Frau *G.* wiederhergestellt, zum großen Erstaunen ihrer Bekannten. Sie ist, wie sie sagt, eine wandelnde Reklame für die Schlafreform. Auch sie hat die absolute Naturzeit nicht erprobt, aber im Sinne, es zu tun.

24) Frau *F. A. G.* wandte sich am 4.3.1936 an mich: „Zu meinem großen Erstaunen finde ich in Heft 3 der Reform-Rundschau meine eigene Beobachtung von Ihnen bestätigt, die ich allerdings unbewußt machte, als mich bittere Not und Sorge in die Zwangslage versetzten, einige Wochen etwa 7.30 Uhr abends zu Bett zu gehen. Ich ertrug die quälenden Sorgen mit einer Gelassenheit, die ich bislang selbst nicht begriff. Sich vorzustellen, daß man durch Schlafumstellung imstande sein würde, wieder Ruhe in die kranken Nerven zu bringen, das ist wunderbar! – Ich wäre Ihnen so dankbar, wenn Sie mir mit Ihrem Rat zur Seite stehen wollten.“

25) Ferner verdient folgender lehrreicher Fall festgehalten zu werden. 1930, als meine Forschung langsam anfang, von sich reden zu machen und meine Idee allgemein als abnorm galt, suchte mich unangemeldet ein intelligenter, energischer, der Großindustrie

angehöriger Kaufmann mit seiner Frau auf. Er wollte, wie er mir am Schlusse unserer Unterredung sagte, zunächst unter Assistenz seiner Frau feststellen, ob ich geistig normal sei. Dieser Herr ging in der Regel gegen 20.15 Uhr zu Bett, schlief dann schnell ein und erwachte stets um 3 Uhr, ohne weiterschlafen zu können. Er griff dann, je länger – je mehr, zu Schlafmitteln und erzwang so den Wiedereintritt des Schlafes, der aber erst gegen 5.30 Uhr morgens erfolgte. Stand er um 7.30 Uhr auf, war er wie gerädert.

Ich riet ihm, möglichst früh schlafen zu gehen, alsbald aufzustehen und aufzubleiben, wenn er ausgeschlafen habe, und die Schlafmittel fortzulassen. Nach verhältnismäßig kurzer Zeit rief er mich fernmündlich an und teilte mir mit, er habe meinen Rat mit blendender Wirkung befolgt; er verdanke mir seine Rettung. Dann schimpfte er mordsmäßig auf alle die, welche mich für verrückt erklärten. Im Notfalle möchte ich ihn und seine Frau als Zeugen für mich vorschlagen.

Auch dieser Fall enthält wichtige heilerische Hinweise. Die Wirkungen noch früherer Schlafzeiten festzustellen, war dem Herrn wegen abendlicher Verpflichtungen unmöglich.

26) Zu kurz, aber doch lehrreich ist folgende Mitteilung des Herrn *F. K.* vom 15.7.1934: „Von einem befreundeten Arzt erhielt ich Ihre Schrift ‚Um die Entdeckung des Naturschlafes‘, die mich sehr interessiert, weil ich die darin angeführten Versuche und Beobachtungen wenigstens insofern bestätigen kann, als sich mir der Beginn der Nachtruhe um 6.30 abends als unentbehrlich für die Heilung von Schlaflosigkeit wegen nervöser Überreizung in meinem eigenen Falle ergeben hat. Ich wache häufig schon vor 24 Uhr auf und habe dann völlig ausgeschlafen.“ Dieser Fall zeigt besonders, wie wichtig es ist, dem natürlichen Verlangen nach abendlichem Schlaf nachzukommen. In kritischen Fällen ist davon die Rettung abhängig, ob man dem Wink der Natur folgt.

27) Herr *H. P.* aus K. in Österreich teilte mir im August 1933 eigene Schlafzeitbeobachtungen mit, die ich wörtlich wiedergebe: „Gänzlich fehlendes Aufmerksamkeitsvermögen beim Studieren in späten Abendstunden brachte die Notwendigkeit mit sich, die Morgen-

stunden zu versuchen. Und siehe da, es gelang glänzend! Immer früher stand ich auf und mußte dementsprechend früher schlafen gehen. Meist ging ich um 18.30 ins Bett und ließ um 2 Uhr den Wecker rattern. Vollständig ausgeschlafen und frisch machte ich mich an die Arbeit, oder wenn diese fehlte, an meine Lieblingsstudien und blieb den ganzen Tag frisch und munter.

Auch im Bergsteigerleben hat sich diese Schlafzeit ausgezeichnet bewährt. Man legt sich um 19 Uhr nieder und erwacht meist unter Schüttelfrost um 1 bis 2 Uhr. Dann hat man derart günstig ausgeschlafen, daß schwere 12- bis 14stündige Arbeit im Fels ohne Ermüdungserscheinungen keine Seltenheit ist. Nach meinen bisherigen eigenen Erfahrungen bin ich fest überzeugt von der Richtigkeit der Behauptungen, die in diesem Büchlein aufgestellt sind, und werde dementsprechend alle Vorteile zu nutzen wissen.“

Zu bemerken ist, daß der Schüttelfrost nicht eintreten würde, wenn das Aufstehen vor seinem Eintritt erfolgte. Je mehr sich der Schlaf über das richtige Maß hinaus erstreckt, um so mehr sinkt dem Empfinden nach die Körperwärme. Daher ist er auch von diesem Gesichtspunkt aus möglichst zu verkürzen, wenn ausgeschlafen ist.

28) Herr *J. B.* schrieb mir am 11. Juli 1934 u. a. folgendes: „Ich bin jetzt 70 Jahre alt geworden und dabei so rüstig, gesund und arbeitseifrig, daß ich es ruhig mit einem Vierzigjährigen aufnehmen. Ich gehe um 19.30 Uhr zu Bett. Herrlicher gesunder, traumloser Schlaf! Aufstehen ungefähr zwischen 0.30 bis 1 Uhr, je nach Aufwachen, nicht selten schon gegen 23.30 Uhr.“ Sodann ist dieser Herr Nacht und Tag über fast ununterbrochen körperlich oder geistig tätig. Er bevorzugt vegetarische Kost, hält sich viel im Freien auf und stammt aus gesundem Geschlecht. Sein ausgeprägter Natursinn hat ihn instinktiv den Schlaf zur Naturzeit finden lassen, dem er sich schon über 30 Jahre mit Wonne hingibt. Er hat ein schweres, äußerst wechselvolles Leben glücklich überstanden und ist ein jugendlicher, feuriger „Greis“. In ihm haben wir einen Beweis für die belebende, das Leben verlängernde Kraft des Schlafes vor Mitternacht. Die 30 Jahre Naturzeitschlaf reden eine deutliche Sprache, zerstören vor allem den Einwand, daß der neue Schlaf ärgsten Raubbau bedeute oder auf Suggestion beruhe.

29) In Nr. 24/1934 „Volksgesundheits“, Zürich, steht ein streng sachlicher Bericht, daß meine Methode einen bekannten Schweizer Herrn *O.* von 31jähriger Schlaflosigkeit geheilt habe. Diesen Erfolg hat die später angegebene ‚relative‘ Umstellungsmethode erreicht.

30) Der Schriftleiter einer weitverbreiteten medizinischen Zeitschrift teilte mir mit, er habe meine Versuche durch eigene Versuche nachgeprüft und sei zu dem gleichen Resultat gekommen. Wenn meine Lehre praktisch allgemein befolgt würde, wäre die Neurasthenie (Nervenschwäche) bald aus der Welt verschwunden.

31) Herr Fachschriftsteller *W. J.* schrieb mir u. a. am 10. 3. 1935: „Ich bemerke noch kurz, daß ich durch die von Ihnen empfohlene und von mir seit 5 Wochen exakt durchgeführte Schlafregulierung glänzende Erfolge erzielte. Ich werde darüber in Tageszeitungen und Zeitschriften berichten“ usw.

32) In Nr. 238/935 der Bremer Zeitung findet sich im zweiten Blatt folgende Notiz: „In Helsingfors hat der deutsche Professor *Dr. Schiffhauser* über das Problem des Naturschlafes einen großen Vortrag gehalten, der stärkstes Aufsehen erregte. *Schiffhauser* versichert nämlich, daß mit Hilfe des Naturschlafes nervöse Störungen beseitigt und vermieden werden können. Es haben sich in den skandinavischen Ländern eine Reihe Studenten bereit erklärt, vor allem in der Vorbereitungszeit zu ihrem Examen die neue Schlafmethode zu erproben.“

33) Herr Lehrer *H.* aus W.-N., Österreich, berichtete mir am 10. Mai 1936: „Ihre Naturschlafmethode hatte bei meiner 36 Jahre alten Frau glänzenden Erfolg. Sie, die vor einem Monat mit schwerem Nervenleiden aus dem hiesigen Sanatorium mit einem Sanitätsauto nach Hause gebracht werden mußte, ist heute, nach 4 Wochen, so weit, daß sie ihren häuslichen Arbeiten voll und ganz nachkommen kann. Ich habe eine derartig schnelle und verblüffende Heilung nicht zu träumen gewagt.“

Diese Kranke schlief zunächst von 19 Uhr ab, mußte sich dann aber auf ca. 20.15 Uhr wegen abendlicher Störungen umstellen und gelangte zu einer Schlafzeit von durchschnittlich 7 Stunden. – Vorliegender Fall löst das Problem der Schlafzeit nicht, ist aber

von hoher ärztlicher Bedeutung. – Über seine eigenen Erfahrungen schreibt der Lehrer: „Ihre Naturschlafmethode hat auch mir wohlgetan, da wir Lehrer ja viel Nervenkraft aufwenden müssen.“

34) Herr Dr. med. *Bottenberg* bespricht in seinem Buch „Die biologische Therapie des praktischen Arztes“ meine Forschung und teilt dabei folgenden Fall mit: „Bei einer 35jährigen Lehrerin pflegte gegen 18.30 Uhr stärkste Müdigkeit einzusetzen, die, wenn sie ihr nicht nachgab, einer fast vollkommenen Unfähigkeit, später Schlaf zu finden, Platz machte. So riet ich ihr, sich um 19 Uhr hinzulegen. Sie schlief dann stets bis 23 oder 24 Uhr und war frisch und ausgeruht.“

Wie der Erfolg zeigt, war der erteilte Rat individuell richtig, der darin bestand, erst zu Beginn des Naturzeitschlafes, also um 19 Uhr, zur Ruhe zu gehen. Im allgemeinen empfiehlt es sich jedoch für Aufgeregte und Reizbare, stärkster abendlicher Müdigkeit alsbald nachzugeben, da sie leicht in zapplige Munterkeit umschlägt. Bei dieser Gelegenheit möchte ich hervorheben, daß der restlos umgestellte Naturschläfer bereits um 19 Uhr schläft! Das Zubettgehen muß also in der Regel so früh erfolgen, daß der Schlaf kurz vor 19 Uhr eintritt. Diese Regel ist eine Folge des Naturgesetzes der Schlafzeit, dessen Befolgung allerdings Schwierigkeiten macht.

Auf das lebhafteste ist zu begrüßen, daß die Zahl der dem Naturschlaf anwendenden Ärzte zunimmt. Sein Einzug in die medizinische Praxis verlangt, daß eine musterhafte Ausbildungsstätte für ihn geschaffen wird.

35) Erwähnenswert ist auch die Erfahrung, welche Herr *H. H.* aus A. mit seiner Umstellung machte. Sein Brief vom 22. 6. 1936 lautet: „Vor einem halben Jahre begann ich, angeregt durch einen Artikel in der Berl. Illustr. und gestützt auf Ihr Büchlein über die Naturzeit, mit Eigenversuchen, die bereits nach kurzer Zeit eine überraschende Hebung meines Gesundheitszustandes bewirkten. – Von zarter Konstitution, ausgesprochener Neurastheniker, seit 13 Jahren mit einem chronischen Magenleiden kämpfend, war meine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude auf dem Nullpunkt angelangt. Ich habe gewaltige Fortschritte erzielt, derart, daß ich eine konsequente Umstellung meiner gesamten Lebensweise durchführen will.“

36) Herr W. E. G. in K. in der Tschechei äußert sich in seiner Karte vom 18.6.1936: „Ich besitze Ihr hervorragendes Werk ‚Die Naturzeit‘ und habe gefunden, daß das, was Sie schreiben, die lebendige Wahrheit ist. Ihre Anleitungen wurden von mir erprobt und tatsächlich für das Beste befunden.“

37) Eine ähnliche Äußerung erhielt ich von einem alten Herrn aus England.

38) Eine junge Akademikerin, praktisch und wissenschaftlich im Sport ausgebildet, beginnt ihren Brief vom 11.3.1935 folgendermaßen: „Schon lange war es mir ein Bedürfnis, Ihnen zu danken, daß Sie durch Ihr Forschen viele Menschen und darunter auch mich geradezu erlöst haben von viel Hemmnissen und Störungen. Ich fühle mich jetzt gesünder und viel leistungsfähiger als je zuvor.“

39) Dr. med. et phil. G. A. *Tienes*, prakt. Arzt u. Badearzt in Bad Wörishofen, mit dem ich schon längere Zeit im Briefwechsel gestanden hatte, besuchte mich Ostern 1935 in Heidelberg, um über meine Forschung und mich volle Klarheit zu gewinnen. In ihm gewann ich meinen unermüdlichsten, treuesten Mitkämpfer. Er ließ sich das Originalforschungsmaterial vorlegen, nahm das Wichtigste daraus mit nach Wörishofen und begann nach gründlichster Prüfung und Durcharbeitung des gesamten vorliegenden Stoffes sofort mit Eigenversuchen. Diese fielen derartig wirkungsvoll und überzeugend aus, daß er mir wiederholt schrieb, ich hätte eine bahnbrechende, epochemachende Entdeckung größter Tragweite gemacht. Meine Feststellungen seien richtig und zuverlässig; das Naturgesetz der Schlafzeit sei entdeckt. Er selbst, 59 Jahre alt, könne jetzt bei Verwendung des Naturschlafes täglich bis zu 18 Stunden bei bestem Wohlbefinden studieren, praktizieren und sonstwie tätig sein. Die Nahrung besteht dabei vorwiegend aus vegetarischer Frischkost.

Seine Patienten seien ihm dankbar für die Wohltaten naturgemäßer Schlafregelung, die allerdings vorläufig meist nur nach der relativen Anwendungsmethode erfolgen könne. Schon diese Methode erweise sich als durchaus förderlich. Die sachkundige Anwendung der absoluten Methode berechtige, wie sein Eigenversuch

beweise, zu kühnen Hoffnungen. Selbstverständlich sei, daß die ganze Kur naturgemäß und fachkundig gestaltet werden müsse. Der Naturzeitschlaf fülle in der Heilkunde eine Lücke aus und müsse und werde seinen siegreichen Einzug in die medizinische Praxis und Theorie halten, zum Segen für die leidende Menschheit.

Die Lehre vom Naturzeitschlaf ist ein schlagendes Beispiel für die Unnatur unseres Lebens. Gut Ausgeschlafene sind in den zivilisierten Ländern heute Ausnahmen; der Durchschnittsmensch ist müde, unausgeschlafen, zappelig, nicht ganz Herr seiner selbst, krankhaft reizbar und ungesund, weil er sich elend macht infolge Gewöhnung an Betäubungs- und Schlafmittel und oft selbstverschuldete unnatürliche Lebensführung – er widmet die Frühnacht, d.h. die Vormitternachtzeit der Erholung, dem Vergnügen, der Zerstreuung, statt dem Frühschlafbedürfnis nachzugeben, das bei tätigem Leben und Meidung schlafstörender Reizmittel zwischen 18 und 19 Uhr beim Erwachsenen mit Naturgewalt sich geltend macht. Freilich ist Naturschlaf der Zivilisierten nicht ohne weiteres dem Naturschlaf der Naturmenschen gleichzusetzen, und richtig ist, daß ein großer Teil der *Stöckmann'schen* Versuchspersonen zu den „Nervösen“ gehört, aber doch längst nicht alle. Ich habe selbst auch bei vielen Nervengesunden beste Wirkungen des Naturschlafes festgestellt.

40) Im November 1935 lernte ich zufällig die Frau H. B. aus N. bei Heidelberg kennen. Sie erzählte mir, sie habe mein Buch über die Naturzeit gelesen, und knüpfte daran folgenden Bericht: „Ich habe immer viel und anstrengend arbeiten müssen, so daß mir der Tag nicht genügte. In den ersten Jahren meiner Ehe arbeitete ich in die Nächte hinein; aber dann versagten mir meine Nerven den Dienst. Ich wurde immer gegen 19 Uhr (MEZ) so müde, daß ich alles stehen- und liegenlassen mußte, um zu schlafen. Dieser Schlaf war sehr tief und dauerte durchschnittlich bis 23 Uhr, also 4 Stunden. Um 23 Uhr hatte ich vollständig ausgeschlafen, stand sofort auf und setzte frisch und munter meine Tagesarbeit fort, was in der Regel bis gegen 2.30 Uhr dauerte. Dann ging ich wieder zur Ruhe, war aber keineswegs müde, und es dauerte lange, bis ich

einschlieft. Der nun folgende Schlaf war nicht erquickend; er schadete mehr, als er nutzte. **Jetzt weiß ich, daß es zweierlei Schlaf gibt: einen stärkenden und einen entkräftenden.** Ihr Buch enthält die Wahrheit. Was Sie über Schüler und Studenten schreiben, ist nicht überraschend für mich: Ich habe seit Jahren beobachtet, daß alle jungen Leute, welche bis tief in die Nächte hinein studieren, dadurch ihre Gesundheit augenscheinlich ruinieren. Warum wird eigentlich Ihre wahre Lehre nicht auf der Universität gelehrt?“ – Fälle, wie den der Frau *H. B.*, gibt es nicht selten; sie bilden einen ausgezeichneten Ausgangspunkt der Forschung und geben wertvollen Stoff.

41) Herr *H. H.* in *A.* sandte mir am 9. Juli 1936 einen Bericht, der die Überschrift trägt: „Meine Erfahrungen mit der Naturzeit“ und folgenden Wortlaut hat: „Bereits als junger Mensch stellte ich fest, daß die übliche achtstündige Schlafzeit – mir als sensiblem Menschen empfahl man ärztlicherseits sogar neun Stunden – für mich durchaus unzutraglich sei. Ich pflegte dann nie richtig frisch zu sein, war verdrießlich und reizbar. Erst nach Jahren kam ich auf den Gedanken, meine Schlafzeit zu verkürzen, und stellte fest, daß ich die Dauer von 6 ½ Stunden Schlaf nicht überschreiten durfte, um tagsüber frisch und arbeitsfähig zu sein.“

Aus dem Kriege kam ich 1918 infolge zweimaliger Verschüttung mit einem ziemlichen Nervenknacks nach Hause. Deprimierende Erlebnisse, die ich als Offizier in Belgien während der Revolutionstage durchmachen mußte, und Schicksalsschläge in der Heimat verursachten einen neurasthenischen Dauerzustand, der Jahre anhielt und trotz aller Kuren nie richtig geheilt wurde. Erst die praktische Erprobung des Naturschlafes besserte meinen nervösen Zustand in Kürze ganz überraschend. Ich litt überdies seit 1922 an einem chronischen Magengeschwür, das stets im Zusammenhang mit seelischen Erregungen auftrat, wochenlang oft unerträgliche Schmerzen verursachte, nur unter Beachtung strengster Diätvorschriften langsam wick und oft nach wenigen Wochen aufs neue ausbrach.

Zu einem solchen Zeitpunkt begann ich meine Eigenversuche, indem ich zunächst 14 Tage lang um 20.40 Uhr (Sommerzeit) zu

Bett ging und um 3 Uhr aufstand. Nach dem Aufstehen beschäftigte ich mich während 3 Stunden mit privaten Studien, machte dann den 1 ½ Stunden dauernden Weg zu meiner Arbeitsstätte zu Fuß und war dann bei intensivster Bürotätigkeit, inmitten des mir vorher oft unerträglichen Lärms mehrerer Telephone konzentriert und arbeitsfreudig wie kaum zuvor. Die Magenbeschwerden waren ohne besonderes diätetisches Verhalten nach wenigen Tagen völlig verschwunden. Es gelang mir dann, während zweier Monate die reine Naturschlafzeit innezuhalten, ich wurde ständig ruhiger, ausgeglichener, zufriedener, optimistischer und grübelte nicht mehr. Mühelos arbeitete ich bis zum Abend durch, während ich früher oft schon nach wenigen Stunden erledigt war. Der Hang nach Kaffee und Tabak ließ stark nach, und das Triebleben ließ sich, wie bei anderen Naturschläfern, leicht beherrschen. Wer den Zustand höchsten geistigen und körperlichen Wohlbefindens erlebt hat, verzichtet gern auf die ‚Nachtkultur‘ unseres Zeitalters. Aber wo braucht man Naturschläfer? – Ich habe es bedauert, wieder auf die relative Anpassungsmethode zurückgehen zu müssen. Auch diese muß aus beruflichen Gründen gelegentlich unterbrochen werden.“

Herr *H.* schildert dann noch, wie segensreich sich die Frühverlegung der Schlafzeit bei seiner 12jährigen Tochter auswirkte. – Der vorstehende Bericht ist für Wirtschafts- und andere Politiker, Ärzte, Erzieher, Lebenserneuerer, Sportler von besonderer Wichtigkeit.

42) Generalsekretär *M. Monsky*, evgl. Pfarrer, nimmt in Nr. 3/1937 des Blattes „Wahrheit und Liebe“ (Verlag: Wien VII/62, Urban-Loritz-Platz 7) eingehend Stellung zur 3. Auflage der „Naturzeit“. Er schreibt u.a.: „Ich kann die Leser nur ermutigen, an der Hand obiger Schrift als eines zuverlässigen Führers praktische Versuche zu machen, wie ich es schon, soweit es mein Dienst gestattet, seit langem mit dankenswertem Erfolg tue. Ich weiß, wie viele meiner Freunde und Bekannten sich durch alle möglichen und unmöglichen Reizmittel abquälen, um bis in die späte Nacht, ja in den frühen Morgen hinein arbeitsfähig zu bleiben, und dann den ganzen Tag müde sind, dazu früh ihr Herz und ihre Nervenkraft

verbrauchen, und ich darf oft schon von Mitternacht an – ohne alle Gifte – froh und munter am Schreibtisch sitzen und den Tag über frisch zur Arbeit sein.“

Das Geheimnis dieser Erscheinung löst *Stöckmann*, wenn er sagt: „Steigende Sonne steigert das Leben, sinkende senkt es.“ Im Laufe seiner Besprechung erwähnt Pfarrer *Moncky*, daß er seit 35 Jahren täglich Wasser- und Luftbäder nimmt und von vitaminreicher Frischkost lebt. – Auch ihn, einen älteren Herrn, befähigen Naturschlaf und Naturkost, täglich 17 bis 18 Stunden ertragreich zu arbeiten. Ferner hat Herr *Moncky* in den „Jungborn-Blättern“ (Jungborn am Harz, Oktoberheft 1940) einen äußerst interessanten Aufsatz über den Naturzeitschlaf veröffentlicht, der besondere Beachtung verdient, weil der Verfasser den absoluten Naturschlaf mit glänzendem Erfolg nun schon seit Jahren durchführt, soweit er nicht dienstlich verhindert ist. Im Laufe seiner Erörterungen kommt er auch auf das Verhältnis zwischen kriegsmäßiger Verdunkelung und nächtlicher Schlafzeit zu sprechen, und zwar folgendermaßen: „Den Vorzug des Naturschlafes konnte ich in Berlin jetzt selbst ausprobieren. Ich schlief an einigen vortragsfreien Abenden von 19 bis 23.30 Uhr und war dann während der Alarmstunden im Schutzkeller leistungsfähig und frisch zu Aussprachen, Posterledigung und Lektüre, wohingegen alle anderen zum Erbarmen müde waren.“

Herr *Moncky* hat die beneidenswerte Fähigkeit, sich schnell auf den absoluten Naturschlaf umstellen zu können. Sie hat ihren Grund in der oben angegebenen Lebensweise. – Zwei besonders interessante Erfahrungen, den Naturschlaf betreffend, teilt er mir im folgenden mit:

43) Die leitende Schwester eines Kinderheims bei Augsburg berichtet: „Wir haben uns eine Zeitlang sehr intensiv mit dem Naturschlaf beschäftigt und ihn auch einige Monate durchgeführt. Was wir – und ich persönlich – dabei auf körperlichem und seelischem Gebiet erlebten, welche Vorteile für unsere Leistungsfähigkeit und Spannkraft wir erwarben, grenzt einfach ans Wunderbare. **Ich habe nie so viel leisten können und bin nie wieder so frisch gewesen. Bei gesteigerter Leistungs-**

fähigkeit und Lebensfreude fühlte man sich wie neugeboren.“ Leider verhinderten die immer schwerer werdenden Verhältnisse dann die Fortsetzung obiger Gepflogenheit. Eine Vorrückung der Uhr um 2 Stunden würde aber einen entsprechenden Ausgleich schaffen.

44) Ein vielbeschäftigter Freund von mir in Linz, der durch stetes Arbeiten bis über Mitternacht hinaus im Dezember schwerste Herzanfälle bekam und somit aus dem Arbeitsleben ausscheiden mußte, teilt mir am 19. März 43 mit: „In der letzten Zeit ging ich täglich 19.30 Uhr zu Bett, und seit dieser Zeit geht es so aufwärts mit dem Herzen und dem Allgemeinbefinden, daß ich diese Woche nun nach Monaten endlich wieder ohne Beschwerden bin, und mehr noch als das: ich fühle wieder Arbeitsfreudigkeit kommen. Steter Tropfen höhlt den Stein! Sie haben mit Beharrlichkeit immer wieder den Finger auf die wunde Stelle gelegt.“*

45) Ein katholischer Geistlicher, in einer ordensähnlichen Organisation an wichtiger Stelle tätig, äußerte sich in einem Rundschreiben aus dem Jahre 1936 u.a.: „Das ist eine großartige Entdeckung, die ich dieses Jahr im Urlaub gemacht habe. Ich habe im Urlaub angefangen, eine Schlafentziehungskur zu machen. Ich habe mich so glänzend erholt, was mir alle, die mich kennen, bestätigen. Ich übe diese Lebensweise (gemeint ist diejenige mit Naturschlaf) nun schon 5 Monate unter stärkster Arbeitsbelastung und war nie so frisch und arbeitsfähig wie seit dieser Entdeckung. Sie ist geradezu ein Verjüngungsmittel. Da ist der Kurort *Steinach* gar nichts dagegen. Ich würde mich freuen, wenn besonders die,

* Pfarrer *Moncky* ist bis zu diesem Tage dem Naturzeitschlaf treu geblieben und verdankt ihm mit nunmehr 77 Jahren eine jugendliche Frische. Er steht auch heute, wie ich seinem Briefe vom 17. März 1953 entnehme, voll und ganz zu dem, was er 1947 an Prof. *Stöckmann* schrieb: „Ich kann Ihnen nicht genug danken und habe es heute Nacht wieder einmal erprobt, daß Ihre Entdeckung tatsächlich das Ei des Kolumbus gegen alle Schwachheit und Nervenhetze ist. Ich bin seit 23.20 Uhr auf und viel frischer, als wenn ich länger schlafe. Der Schlaf ist das nächstbeste Gericht in dem Mahle des Lebens.“

Anmerkung von A. Tienes

die mit ihren Pflichten und Aufgaben nicht herumkommen, diese Anregung aufgreifen und so Zeitgewinnler werden, wie sie es sich nie hätten träumen lassen. Probieren geht über Studieren!“

46) Studiendirektor a. D. *Dr. E. Sembach* (vgl. S. 135) – hat in Nr. 4/1937 des „Hippokrates“ einen besonders wertvollen längeren Aufsatz mit graphischen Zeichnungen veröffentlicht, dessen Überschrift lautet: „Meine Erfahrungen mit der Naturzeit“. Professor *Dr. Vogel*, Schriftleiter des „Hippokrates“, bemerkt einleitend zu diesem Aufsatz: „*Dr. med. S. Pressel*, der den Verfasser seit vielen Jahren kennt, hat die hier niedergelegten Versuche über den Naturschlaf z. T. mitverfolgt und bestätigt, sie seien mit großer Folgerichtigkeit, dabei aber auch mit seltener Unvoreingenommenheit durchgeführt worden, so daß zwei wesentliche Forderungen wissenschaftlicher Arbeit erfüllt seien.“

Der Aufsatz *Dr. Sembachs* beginnt mit folgenden Sätzen: „Vorgeschichte: Leichte beiderseitige, geschlossene Lungentuberkulose, wahrscheinlich infolge von Unterernährung nach zeitweilig auftretenden Darmblutungen. Im Frühjahr 1932 wieder starke Darmblutungen, die ihren Ursprung wahrscheinlich in Geschwürnarben im Dünndarm haben. Mehrfache Röntgenuntersuchung ergibt keinen bestimmten Anhalt. Keine Darmtuberkulose . . .“

Der gesundheitliche Zustand *Dr. Sembachs* war wirklich nicht beneidenswert, als er sich entschloß, sein Heil im Naturschlaf zu suchen. Tatsache ist, daß ihn, den um die Wiedererlangung seiner Gesundheit schwer Ringenden, Naturkost und Vormitternachtsschlaf wieder arbeitsfähig und fröhlich gemacht haben. Er hält für empfindliche und geschwächte Personen die Schlafzeit von 19 bis 2 Uhr nach seinen Erfahrungen für die bei weitem vorzuziehende, bemerkt aber bei Beschreibung seines dritten Versuches (Winterhalbjahr 1933/34), daß sich mit gleichmäßigem Niederlegen vor 19 Uhr die Schlafzeit rasch auf 5 ½ Stunden verkürzte und ganz ungezwungen immer häufiger kurz vor Mitternacht endete. Ein Teil des Februar und fast der ganze März ergaben einen reinen Vormitternachtsschlaf.

Dr. Sembach ist für seinen Retter, den Schlaf vor Mitternacht, in Wort und Schrift nachdrücklich eingetreten. Die Entwicklung

meiner Forschung hat ihm viel zu verdanken. Welches nun, wissenschaftlich gesehen, seine endgültige Bestschlafzeit ist, bleibt m. E. dahingestellt. In der Praxis tut jeder gut, diejenige Schlafzeit beizubehalten, die ihm am besten bekommt.

47) Herr *P.* aus B. hatte die Absicht, die Reifeprüfung nachzuholen. Da er den Tag über als Stenotypist fast bis zur Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeiten mußte, so blieb für seine schweren Privatstudien nicht genug Zeit und Kraft übrig. Er hörte vom Naturschlaf, schlief dann nur noch von 19 bis 1.45 Uhr und studierte regelmäßig bis zum Beginn seiner beruflichen Tagesarbeit. Gesundheitlich fühlte er sich dabei meist wohler als je zuvor trotz der riesigen Arbeitslast. Die für einen Autodidakten so schwere Reifeprüfung bestand er nach verhältnismäßig kurzer Zeit. – Dieser Tatbestand ist seinem Briefe an mich vom 13. Oktober 1936 entnommen.

48) Der folgende Brief eines stud. med. an mich ist lehrreich und ergötzlich zugleich. Es heißt u. a. darin: „Auch ich gehöre zu den Glücklichen, denen Ihr Naturschlaf Freude und Arbeitslust bringt. Besonders gegenwärtig, da ich mich auf ein Examen vorbereite, ist er mir unentbehrlich geworden. Ich staune immer wieder über meine Gedächtniskraft und Intelligenz, von der ich früher nie etwas merken konnte.“

49) Der Tiefbauarbeiter *H. Flossbeck.*, 28 Jahre alt, unverheiratet, Autodidakt, hat in verschiedenen Zeitschriften über seine Erfahrungen mit dem Naturschlaf berichtet. Lesen wir, was z. B. in Nr. 4/1938 des „Wendepunkt“ auf S. 204 steht:

„Aus einer Großstadt in Westdeutschland geht uns von einem Arbeiter ein Brief zu, der in wenigen Worten ein Stück Menschenschicksal berichtet, das so zeitgemäß und so sehr das Schicksal der vielen ist, daß man nicht unbewegt daran vorbeigehen kann. Nehmen wir es als ein Beispiel, ein Paradigma, eine Sinngeschichte, dann erhält die Lösung, die dieser Eine in sich gefunden, eine weltweite Bedeutung; sie wird zu einer Kulturtat.“ Nun folgt der Brief, den ich auszugsweise wiedergebe:

„Ich bin längere Zeit erwerbslos gewesen. Im März des vergangenen Jahres wurde ich nun wieder in den Arbeitsprozeß

ingereiht, und ich freute mich so sehr darüber. Aber bald kam neue Sorge. Es fragte sich, ob ich den Anforderungen der Arbeitsstelle auch gewachsen war. Früher hatte ich nämlich körperlich nur leichte Beschäftigung gehabt, aber nicht Schwerarbeit geleistet. Jetzt aber mußte ich 9 Stunden im Tiefbau hacken und schaufeln. Müde und zerschlagen schlich ich mich abends nach Hause.

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

Dem Schlaf gab ich die Zeit von 7 Uhr abends bis 23.30 Uhr nachts. Das Einschlafen machte mir keine große Mühe. Ich war ja von der Arbeit müde wie ein alter Bär. Eine halbe Stunde vor Mitternacht begann dann für mich der neue Tag. Zuerst eine kalte Abwaschung mit leichter Tiefatembewegung und mit wohliger Lockerung und Entspannung des Körpers. Nachher machte ich mich gleich an meine Studien und hatte dafür Zeit bis 5 Uhr morgens. Manchmal schiebe ich eine kurze, meist halbstündige Ruhepause ein.

Ich halte es nun seit Mai 1937, also seit 8 Monaten so, und es ist kaum zu glauben, wie sehr sich mein Arbeitsvermögen gebessert hat – sowohl im Kopf wie im Körper. Von den 9 Stunden Tiefbauarbeit kehre ich wohl müde, aber nicht mehr stumpf nach Hause zurück. Ich arbeite nun täglich 17 bis 18 Stunden, zuerst mit dem Kopf und dann mit dem Körper, komme mit 4½ Stunden Schlaf aus und führe ein reiches, ausgefülltes Leben.

Zweimal machte ich absichtlich den Versuch, zur alten Schlaf- und Arbeitszeit zurückzukehren, um zu sehen, was die Folgen sein würden. Nach einigen Tagen sank die körperliche und geistige Frische und die Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit und schließlich das Allgemeinbefinden. Mein Körper verlangt offenbar die Naturschlafzeit.

Hingegen konnte ich als Gewinn seit der Einführung der Naturschlafzeit bemerken, daß der Schlaf tief und kräftig wurde,

daß leichte Herzbeschwerden und eine krampfartige nervöse Erschöpfung, die ich früher hatte, fast ganz verschwunden sind.

Wichtig ist nach meiner Erfahrung, daß man ausschläft und sich nicht wecken läßt, oder doch nur ausnahmsweise dann, wenn dauerndes Überschlafen überwunden werden muß.

Ich ernähre mich seit Jahren naturgemäß und ohne Fleisch usw.“

50) Am 23.5.1938 schreibt mir *Dr. R.*, ein Mann in arbeitsreicher, verantwortungsvoller, leitender Stellung: „Ohne den Naturschlaf könnte ich das alles nicht bewältigen. Meistens wache ich zwischen 23.10 Uhr und 23.40 Uhr (Sonnenzeit) auf, schon oft genau um 23.20 Uhr, nachdem es ein für allemal bei mir zur Regel geworden ist, kurz vor 19 Uhr mich hinzulegen. Ich versichere Ihnen nochmals, daß ich Ihnen als Erfolg meines Naturschlafes alles das bestätigen kann, was Sie in Ihrem Buch mit solchem Nachdruck in Aussicht stellen. Es gibt so leicht nichts mehr, was mich davon abbringen kann.“ – *Dr. R.* ist zu seiner Stellungnahme aufgrund einer langen Reihe von Eigenversuchen gelangt.

51) Unter den Versuchspersonen der jüngeren Zeit befindet sich auch ein an wichtiger Dienststelle tätiger höherer Beamter. Sein erster Brief an mich beginnt so: „Ich habe vor 3 Wochen mit der Umstellung auf den relativen Naturschlaf – von 20 Uhr ab – begonnen. Wegen meiner zarten Konstitution gehe ich langsam und behutsam vor; ich bin aber schon jetzt überwältigt von der Wirkung Ihrer Entdeckung...“ In seinem zweiten Brief berichtet er dann, welchen Störungen verschiedener Art ein längerer Versuch ausgesetzt sei. Doch bleibe es dabei, daß ihm der relative Naturschlaf guttue.

52) Der um die Erforschung und ärztliche Auswertung der Schlafzeit hochverdiente *Dr. med. Werner Tiegel* gibt in Nr. 6/1936 der „Kneipp-Blätter“ einen Bericht über seine grundlegenden Eigenversuche, in dem es u.a. heißt: „Die Umstellung fiel mir anfangs ziemlich schwer. Die ersten Tage wurden von mir einige Zigaretten und Bohnenkaffee gegen die sich immer wieder einschleichende Müdigkeit verwendet. Bald hatte sich jedoch der Körper an die Umstellung gewöhnt. Nun schaffte ich das Dreifache an

Arbeit. Die Müdigkeit der Anfangszeit war bald völlig abgeschüttelt. Ich kann nicht genug dartun, wie beglückend das Gefühl ist, 18 Stunden ertragreicher Arbeit vor sich zu haben.

Ich ließ anfangs der Natur freien Lauf und stand zunächst gegen 3 Uhr, dann gegen 2 Uhr und schließlich immer früher auf, bis die Zeit 23.20 Uhr ohne Wecker erreicht war. Die sofort aufgenommene Arbeit ließ nach 2 Wochen ein Müdigkeitsgefühl nicht mehr aufkommen. – Wer sich diesen Versuchen hingibt, wird bald größere Erfolge und eine bessere Gesundheit haben. Es entsteht ein wahrhaft waches Geschlecht, reif und fähig zu Großtaten.“

An einer Stelle hebt Dr. *Tiegel* besonders hervor, daß nervöse Schlaflosigkeit und die Müdigkeit der Großstädter durch die Umstellung verschwinden.

Was Dr. *Tiegel* an sich selbst festgestellt hat, das hat sich auch in seiner großen ärztlichen Praxis bewährt. Er war dabei, ein Buch über seine Erfahrungen zu schreiben, da kam der Krieg und das Buch erschien nicht. Schon der obige Bericht aber ist von großem Wert für die Beurteilung des Naturschlafes. Aus ihm geht hervor, wie sich ärztliche und pädagogische Praxis in Zukunft zu gestalten haben.

53) Über einen therapeutisch wichtigen Versuch berichtet die herzkrankte Frau *M. M.* am 14. Januar 1939: „Ich habe im vergangenen Jahre nach Pfingsten den ‚Naturschlaf‘ probiert. Ich legte mich zur angegebenen Zeit (kurz vor 19 Uhr) hin und wachte zunächst um 5, später um 4 Uhr auf. Meine Herzbeschwerden und mein Allgemeinbefinden besserten sich. Meine Kräfte nahmen merklich zu, und jeder wunderte sich über mein frisches Aussehen. Schließlich merkte ich das Herz überhaupt nicht mehr. Was das heißt, kann ja nur ermessen, wer auch mit einem Herzklappenfehler belastet ist. Vom 10. Juni bis Mitte September schlief ich so. Dann mußte ich verreisen und diesen Schlaf aufgeben. Nach 5 Wochen waren all die alten Beschwerden wieder da, und ich konnte nicht ein Viertel von der Arbeit leisten wie während des ‚Naturschlafes‘.“

Dieser Versuch zeigt, wie günstig der Frühschlaf bei Herzleidenden wirkt. Frau *M. M.* hätte ihren Schlaf weiter im Sinne der

Naturzeit gestalten müssen; dann hätte sich ihr Befinden auch weiter gebessert. – Diesen Fall führe ich an, weil er methodisch wertvoll ist. Die Schlafregelung hat namentlich bei Schwerkranken vorsichtig, entwicklungsmäßig zu geschehen.

54) Eine infolge Dickdarmkrebses gestorbene Kranke hatte, wie mir nachgewiesen ist, von 19 bis 24 Uhr keine Schmerzen. Vor 0.30 bis gegen 17.30 Uhr erhielt sie wegen unerträglicher Schmerzen Morphium, und zwar 4 bis 5mal täglich. Den Naturschlaf konnte sie nicht. Zur Behandlung eines solchen Falles ist methodisch zu bemerken, daß die Leidende den reinen Naturschlaf (kurz vor 19 bis 23.20 Uhr) hätte anwenden müssen. Es wäre dann abzuwarten gewesen, wie sich das Leiden entwickelt hätte, das dem auf Seite 34 beschriebenen des Arbeiters *F. W.* sehr ähnlich ist. Selbstverständlich gibt es auch bei der Anwendung des Naturschlafes ein: Zu spät!

55) Herr *stud. med. C. G.*, der an Lungentuberkulose, starker Erschöpfung und hochgradiger Neurasthenie litt, berichtete mir am 10. I. 1941 über seine mit dem absoluten Naturschlaf gemachten Erfahrungen. Sein Bericht ist das begeistertste Loblied auf ihn, das ich je erhalten habe, denn dieser Schlaf beseitigte schlagartig den erbärmlichen Zustand. Leider konnte dieser Student, der Werkstudent war, wegen seiner Mittellosigkeit den absoluten Naturschlaf nicht lange beibehalten, und so meldeten sich die alten Übel wieder.

Ich erwähne diesen Fall hauptsächlich aus dem Grunde, weil *G.* behauptete, daß ihm Liegekuren, die er gegen die Tbc angewandt habe, keine Hilfe gebracht hätten, wohl aber der Naturschlaf.

56) Herr *Dr. med. H. F.*, ein Arzt in Österreich, schrieb an Pfarrer *Monsky* (vgl. S. 51f) folgendermaßen: „Hinsichtlich der *Stöckmann'schen* Naturzeit wäre es zu wünschen, daß bald staatlich etwas unternommen wird. Für mich, der ich die Naturzeit aus meiner Studienzeit noch in bester Erinnerung habe, liegen hier ungeahnte Möglichkeiten der Gesundheitsführung verborgen. Wenn ich ein Sanatorium oder dgl. verantwortlich zu führen Gelegenheit hätte, dann würde zuallererst einmal dort die Uhr um 2 Stunden vorgeschoben werden.“

Hierzu bemerke ich: Vor, in und nach dem Kriege hat meines Wissens noch kein Staat aus meiner Forschung Nutzen zu ziehen versucht. Vielleicht veranlassen die enormen gesundheitlichen Schädigungen dieses grausamsten aller Kriege den einen oder anderen Staat, sich der Samariter- und Aufbaudienste des Naturschlafes zu bedienen. Die irdischen Verhältnisse können nur von Menschen gemeistert werden, die kosmisch denken, fühlen, leben und handeln. Das Naturgesetz kündigt seine Herrschaft an. Es kann nicht eher Friede werden, als bis es gesiegt hat. Jedem steht sein Platz an der Sonne zu.

57) Angesichts der Wichtigkeit von Stellungnahmen solcher Ärzte, welche den „Naturschlaf“ sachlich erprobt haben, lasse ich jetzt den Brief folgen, welchen Herr *Dr. med. Siegfried Möller*, weiland leitender Arzt des gleichnamigen Sanatoriums zu Dresden-Loschwitz, am 3. Nov. 1938 an mich gerichtet hat. „Seit mehreren Jahren verfolge ich Ihre Veröffentlichungen über die Naturzeit mit großem Interesse. Nach einer langjährigen ärztlichen Laufbahn, die mich mit den verschiedensten Heilmethoden bekannt machte, war ich der Ansicht gewesen, daß es kaum noch neue Möglichkeiten gäbe, um den menschlichen Organismus in fördernder Weise in seiner Entwicklung zu beeinflussen. Ich glaubte nicht, daß noch heute, bisher nicht gekannte Naturgesetze entdeckt werden könnten, die für die Gesundheit des kranken Menschen von wesentlicher Bedeutung sein könnten.

Dieser Annahme schienen nun doch Ihre Mitteilungen über den Naturzeitschlaf zu widersprechen. Ganz besonders schien mir als biologisch eingestelltem Arzt der Naturzeitschlaf in den Rahmen der Naturgesetze und natürlichen Heilmaßnahmen hineinzupassen, auf welchen die modernen Naturheilmethoden fußen. Ich habe daher seit über 3 Jahren, soweit es mir die Zeit und die Umstände gestatteten, Versuche mit dem Naturzeitschlaf am eigenen Körper gemacht. Als Ergebnis dieser Versuche möchte ich folgendes anführen:

1. Der Frühschlaf bringt mehr Erquickung als der Spätschlaf, und man kommt mit einer im ganzen kürzeren Schlafzeit aus. Ob die von Ihnen angegebene Zeit von 19 bis 23.20 Uhr abends für alle Menschen ausreichend sein würde, will mir aber zweifelhaft

erscheinen. Das Lebensalter und die verschieden gestaltete Konstitution der einzelnen Menschen spielen da sicherlich mit einer Rolle. Ich selbst komme mit der von Ihnen angegebenen kurzen Zeit nicht aus. Ich muß mich vielmehr gegen Morgen wieder 2-3 Stunden der Bettruhe hingeben, um am Tage frisch zu sein. Dafür stehen mir aber in der Nacht 4-5 Stunden zur ungestörten Arbeit zur Verfügung. Dies ist für den Geistesarbeiter ungemein wichtig, weil die Zeit nach dem üblichen Abendessen meist doch durch die Unruhe des Hauses und der Straße störend beeinträchtigt wird.

2. Der Schlaf dient den Regenerationsvorgängen im menschlichen Körper. Im Schlaf finden ganz besonders intensiv die Ernährung und Kräftigung der Gewebe und Nerven statt, ebenso Zellansatz, Wachstum sowie Abstoßung der verbrauchten und abgestorbenen Zellen und die Entgiftung des Blutes und der Gewebe. Der Schlaf ist gewissermaßen ein Jungborn ersten Grades.

Diese regenerativen Vorgänge scheinen mir nun beim Naturzeitschlaf schneller und ausgiebiger einzutreten als beim Spätschlaf. Nach dieser Richtung hin waren für mich folgende Erfahrungen am eigenen Körper überzeugend: Schon in der ersten Nacht, in der ich den Frühschlaf anwandte, trat in der Mitte der Schlafzeit ein überaus starker Schweißausbruch ein, so daß ich nicht nur einmal, sondern nach kurzem weiteren Schlaf zum 2. Mal die Leibwäsche wechseln mußte. Diese Erscheinungen wiederholten sich auch die folgenden Nächte.

Ich führte dies zunächst auf andere Umstände, auf Versuche, die ich gleichzeitig mit dem Einnehmen von Pflanzenpräparaten machte, zurück; dagegen sprach aber der Umstand, daß auch nach Fortlassen dieser Präparate diese Erscheinungen weiter bestanden und daß bei Unterbrechung der Versuche mit dem Naturzeitschlaf die vermehrte Tätigkeit der Schweißdrüsen während des nächtlichen Schlafes aufhörte, aber bei Wiederholung der Versuche sofort wieder eintrat. Diese Schweißperiode dauerte längere Wochen und ließ erst ganz allmählich nach, um sich schließlich bis auf geringe Reste völlig zu verlieren. Als ich aber die Versuche mit dem Naturzeitschlaf für längere Wochen und Monate unterbrach und nach solchem Zeitraum wieder dazu zurückkehrte, traten diese Schweiß-

wieder in verstärktem Maße ein, wenn auch nicht so stark wie beim ersten Beginn.

Vorstehendes scheint mir ein deutlicher Beweis dafür zu sein, daß während des Frühschlafes der innere Stoffwechsel in viel regerem Maße vor sich geht und daß die Tätigkeit unseres Organismus, die auf die Entgiftung und Entschlackung gerichtet ist, ganz wesentlich gesteigert ist. Schon der erste Versuch mit dem Naturzeitschlaf bedeutete für meinen Körper einen kräftigen Anstoß zu regenerativer Tätigkeit und zur heilsamen Entlastung. Diese Schweißeprodukte sind ein Zeichen dafür, daß bei der alten Schlafgewohnheit sich eine beträchtliche Menge von Selbstgiften aufgespeichert hatte, mit denen nunmehr aufgeräumt wurde.

Daß dieser Reinigungsprozeß beim Frühschlaf befriedigende Fortschritte machte, zeigte der Umstand, daß diese Schweißeprodukte langsam immer schwächer wurden. Umgekehrt zeigte die erneute Steigerung der Schweißeprodukte nach längerer Unterbrechung des Naturzeitschlafes, daß der Stoffwechsel beim alltäglichen Schlafmodus wieder nachgelassen hatte und erst nach Rückkehr zum Naturchlaf von neuem einen Anstoß erfuhr.

Als eine Wirkung dieser gesteigerten Stoffwechselforgänge glaube ich die Tatsache verzeichnen zu können, daß ich mich, trotzdem ich mich am Ende des 7. Lebensjahrzehntes befinde, körperlich noch überaus beweglich und elastisch fühle und einer täglichen großen Arbeit voll und ganz gewachsen bin.

In dieser, den Stoffwechsel und die Entgiftung steigernden Wirkung des Frühschlafes liegt auch die Erklärung der wunderbaren Erfolge, die Sie in Ihrer Jugend am eigenen Körper allein durch den Naturschlaf zu verzeichnen hatten, nachdem alle anderen Versuche, die Lebenstätigkeit zu heben, fehlgeschlagen waren.

Ich will nur noch hinzufügen, daß selbstverständlich die Wirkung des durch den Frühschlaf hervorgerufenen gesteigerten Reinigungsprozesses sich nicht notwendigerweise in gleich offensichtlicher Weise zu zeigen braucht, wie das bei mir der Fall war. Für die meisten wird dieser Reinigungsprozeß unmerklich vor sich gehen und sich schließlich nur in einem größeren Wohlbefinden,

in Verbesserung der Zirkulation und in vermehrter Arbeitslust und Arbeitsfähigkeit bemerkbar machen.

3. Sie haben ferner recht, wenn Sie die Aufmerksamkeit auf die nachteilige Wirkung von übertrieben langer Schlafzeit lenken. Es verhält sich hier ebenso wie mit dem Übermaß auf dem Gebiete der Ernährung, wo man lange Zeit das Wohl des Kranken in der Verabreichung einer unterschiedslos kräftigen und reichlichen Nahrung erblickte. Es hat lange Zeit gedauert, bis man erkannte, daß auch hier Beschränkung dienlicher ist als ein schrankenloses Übermaß. So bringt auch ein allzu ausgedehnter Schlaf nicht Erfrischung und Kräftigung, sondern Unbehagen und Schwäche.

Alles in allem halte ich das Problem des Naturzeitschlafes für so wichtig und bereits für so weit gediehen, daß Ärzte, Erzieher und Volkswirtschaftler allen Grund hätten, sich eingehender mit demselben zu befassen. Gerade die Kulturwelt, die so vielen schädigenden Einflüssen des modernen Lebens ausgesetzt ist, könnte von einer Entdeckung aller Naturgesetze, welche den normalen Ablauf des Lebens bedingen und eine Förderung der menschlichen Rasse versprechen, den größten Vorteil haben.

Ganz besonders die Entwicklungsjahre, die Übergangsjahre von der Kindheit zum reifen Menschen, die so viele Gefahren in sich bergen, auf die Sie ja in richtiger Weise aufmerksam machen, sind hervorragend zur Erprobung des Naturzeitschlafes geeignet. Ich bin sicher, daß auf diese Weise ein ganz anderes Geschlecht erzogen werden könnte, welches den Anforderungen des Lebens besser gewachsen sein würde, als das bei der üblichen Schlafgewohnheit der Fall ist.“

Der vorstehende lehrreiche und dankbar zu begrüßende Bericht *Dr. med. Siegfried Möllers* läßt die reinigende und belebende Kraft des um die Mitternachtszeit ablaufenden Frühschlafes klar und deutlich in Erscheinung treten. Eine Abweichung von meinen Feststellungen scheint insoweit vorzuliegen, als *Dr. Möller* gegen Morgen noch 2-3 Stunden schlafen muß.

Für Ärzte, die stark beschäftigt sind, ist es häufig unmöglich, ihre Tagesarbeit so früh zu beenden, daß schon gegen 19 Uhr eine starke Müdigkeit eintritt. So kommt es, daß dem wichtigsten

Teil des Frühschlafes, nämlich demjenigen von 19 bis 21.30 Uhr, die notwendige Tiefe fehlt, welcher Umstand zu einem Morgenschlaf von 2-3 Stunden führen kann. Die Fälle sind nicht selten, daß Naturschläfer zwischen 5 und 6 Uhr müde werden. Doch genügt in der Regel ein kurzes Schläfchen zur völligen Behebung dieser Müdigkeit. Je tiefer namentlich im ersten Teil des Naturschlafes geschlafen wird, um so mehr beschränkt sich die Notwendigkeit zum Nachschlafen.

58) *Dr. med. Rudolf Leutiger*, Facharzt für innere Krankheiten, leitender Arzt eines Sanatoriums in Bad Harzburg, hat in Heft 5/1939, S. 108-112 der medizinischen Zeitschrift „Hippokrates“, Stuttgart, einen längeren Aufsatz veröffentlicht mit der Überschrift: „Beitrag zu den Erfahrungen über den *Stöckmannschen* Naturzeitschlaf“. Leider muß ich es mir wegen Raummangels versagen, den wertvollen Aufsatz wörtlich zu bringen. *Dr. Leutiger*, an dessen Versuchen sich auch seine Frau hervorragend beteiligt hat, beschließt seinen Bericht folgendermaßen: „Es wird über Erfahrungen aus einem bisher 12 Wochen laufenden Versuch mit dem Naturzeitschlaf nach *Stöckmann* berichtet. Die gewonnenen Erfahrungen sind wegen der Kürze des Versuches noch keine endgültigen, aber so eindrucksvoll und günstig, daß ihre Mitteilung zu Versuchen auf möglichst breiter Grundlage anregen soll.“

Es hat sich gezeigt, daß die Einordnung der Schlafzeit von 18.45 Uhr an (gemeint ist Sonnenzeit) sich sehr günstig auswirkt auf Schlafergiebigkeit, Art des Aufwachens, Spannkraft im Verlauf des Wachseins und die Leistungsfähigkeit. Eine Verkürzung der Schlafzeit bis auf 23.20 Uhr hat sich bisher nicht ergeben; dagegen wies die auch sonst übliche Schlafzeit von 7 Stunden bei Vorverlagerung um 4 bis 6 Stunden eine deutlich vermehrte Ergiebigkeit auf, die sich in Steigerung des Lebensgefühls und der Leistungsfähigkeit äußert. Ergänzend werden einige Beobachtungen an schlafgestörten Patienten mitgeteilt und Einwände gegen diese Schlafzeitgestaltung besprochen.“

Trotz meines beschränkten Raumes muß ich auf einige Stellen des verdienstvollen Aufsatzes kurz eingehen:

Am Ende der 12. Versuchswoche hält *Dr. Leutiger* den um 19

(Sonnenzeit) beginnenden und gegen 2.15 Uhr aufhörenden Schlaf für den ihm zuträglichsten. Dieser Schlaf befähigt ihn, bis 18 Uhr bei bestem Wohlbefinden ohne Ermüdungserscheinungen zu arbeiten; er übertrifft den Wert des früheren alten Schlafes bedeutend. Bezüglich des Schlafes bis 23.20 Uhr bemerkt *Dr. Leutiger* in Absatz 5: „Etwa in der 6. Versuchswoche ließ sich eine Neigung zur Verkürzung der Schlafzeit – nach 23.20 Uhr hin – feststellen. Obwohl das Aufwachen sich sonst in seiner Art nicht verändert hatte, man sich also frisch und leistungsfähig fühlte, trat auffälligerweise zwischen 5 und 6 Uhr morgens ein plötzlich einsetzendes, kaum unterdrückbares Schlafbedürfnis auf, dem nachgegeben ein tiefer, erquickender Schlaf von 10 bis 45 Minuten Dauer folgte und nach dem endgültig jede Spur von Müdigkeit am ganzen Tage fehlte. Je mehr sich aber die Zeit des Erwachens wieder zwischen 2 und 2.30 Uhr einstellte, um so seltener wurden diese morgendlichen Zustände von zwingender Müdigkeit, um in der letzten Woche ganz zu fehlen.“

Es bleibt abzuwarten, bei welcher optimalen Zeitspanne *Dr. Leutiger*, der seine Versuche fortsetzt, schließlich landen wird. Ist um 23.20 Uhr ausgeschlafen, so muß aufgestanden werden. Macht sich ein Nachschlaf notwendig, dann muß er eben stattfinden. Ein rein vormitternächtlicher Schlaf mit kurzem späterem Nachschlaf verdient seines höheren Wertes wegen nach dem gegenwärtigen Stand der Forschung den Vorzug vor einem Schlaf von 19 bis 2 Uhr. Auch führt er zu mehr Zeitgewinn.

Recht bemerkenswert sind die Ausführungen *Dr. Leutigers* über das Erwachen nach vollzogener Umstellung. Sie lauten: „**Das eigentliche Aufwachen ist ein ausgesprochenes Wohlgefühl. Es ist geradezu ein Bedürfnis aufzustehen, selbst wenn es in den Zeiten vor dem Versuch nie so empfunden wurde.**“

Das Aufwachen erfolgt nicht allein im Kopf, sondern gleichmäßig im ganzen Körper. Kein bleiernes Gefühl mehr in den Gliedern, kein anstrengendes Rekeln, um vollkommen wach zu werden, sondern ein Zustand der Frische, der weiteres Liegen nicht mehr wünscht. Das Aufstehen ist dann nicht mehr das Schlimmste vom Tage, wie man es nicht selten hört, sondern mit das schönste

Körperempfinden. Allein schon das Aufwachen lohnt den Versuch.“

Sollen Erziehung und Ausbildung auf leiblichem und geistigem Gebiet vollkommen werden, so dürfen sie an solchen Ausführungen nicht achtlos vorbeigehen.

Äußert sich ein Arzt zum Naturschlaf, so ist man gespannt zu erfahren, ob, wie weit und mit welchem Erfolg er ihn bei seinen Kranken angewandt hat. Wir lassen Dr. *Leutiger* selbst berichten: „Seit diesen eigenen Erfahrungen in der Schlafphysiologie wächst das Verständnis für die Schlafstörungen bei den Patienten. In dem von mir geleiteten Sanatorium beobachte ich unter den Schlafgestörten eine größere Gruppe, die angibt, gegen 20 Uhr, manchmal auch schon früher bis gegen 18 Uhr, eine bleierne Müdigkeit überwinden zu müssen, um dann bis weit über die ‚Letzten Nachrichten‘ hinaus wach zu sein. Sie schlafen dann anfangs unruhig, gegen Morgen erst tiefer und sind für frühzeitiges Aufstehen nicht zu haben. Andere, die ihrem Schlafbedürfnis etwa zwischen 20 und 21 Uhr nachkommen, wachen nach gutem Schlaf gegen 2 oder 3 Uhr auf, um dann nach 2-3 Stunden Wachsein wieder mit einem ausgesprochen oberflächlichen, häufig auch traumhaften Schlaf einzudämmern. Diese Schlafzeit wird regelmäßig als nicht erquickend angegeben.“

Schlafgestörten der 1. Gruppe empfehle ich, sich nach dem Abendessen zurückzuziehen und nach einem kleinen Gang an die Luft ohne Begleitung bald schlafen zu gehen. Solche Patienten bessern sich in den meisten Fällen nach 2-3 Wochen ohne irgendeine medikamentöse oder besondere physikalische Nachhilfe. Die Patienten wachen in den ersten Morgenstunden ausgeschlafen und nicht, wie sonst, zerschlagen auf und verlassen gern die Schlafstätte.

Patienten der 2. Gruppe habe ich empfohlen, nach ihrem Aufwachen gegen alle sonstige Gewohnheit aufzustehen und spazierenzugehen, soweit in dieser vorgerückten Jahreszeit – die Leutigerschen Versuche begannen im Frühherbst – die äußeren Verhältnisse es erlaubten. Sie sind begeistert gewesen, bedurften nur einer kleinen Ruhepause vor dem Frühstück und dem Mittagessen.“

Die bisherige Therapie oder Heilkunde betrachtete Personen, die bei frühzeitigem Zubettgehen nicht lange nach Mitternacht vollkommen ausgeschlafen hatten und daher nicht weiterschlafen konnten, als Schlafgestörte und brachte sie meist durch Schlafmittel wieder zum Schlafen. Die gesunden Regungen der Natur wurden also unbewußt unterdrückt und die Nerven vollends ruiniert. Daraus darf man aber der seitherigen Heilweise keinen Vorwurf machen; denn sie kannte den Naturschlaf nicht oder sah ihn für unbegründet und gefährlich an. Wie sich die neue Heilweise zu gestalten hat, ist aus den musterhaften Maßnahmen Dr. *Leutigers* und aus meinen Schriften zu ersehen.

Der *Leutigersche* Aufsatz verdient es, in allen seinen Einzelheiten genau studiert zu werden. Er enthält u. a. sehr wichtige Angaben darüber, wie günstig der neue Schlaf die Verdauung, den Appetit, den Stoffwechsel, die Wärmeentwicklung im Körper, die Stimmung, Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit beeinflusst.*

* Dr. *Leutiger* schreibt mir am 8. Februar 1951 auf meine Frage nach seiner heutigen Stellung zum Naturzeitschlaf, daß er letzteren, weil er an ungünstige Umstände gebunden sei, leider z. Zt. nicht durchführen könne, ihn aber um der vorzüglichen Erfahrungen willen, die er mit ihm gemacht, wie ein „Wunschland“ betrachte. Von praktischer Wichtigkeit scheint ihm die sichere Möglichkeit, manche Schlafstörungen über den natürlichen Schlafrhythmus (im Sinne Stöckmanns) ausgleichen zu können.

Besonders wertvoll ist sein Hinweis für stillende Mütter zur Erreichung ausgiebigen Schlafes aufgrund von Versuchen und Erfahrungen auch in seiner eigenen Familie. Er empfiehlt, dem Säugling die letzte Mahlzeit gegen 19 Uhr zu geben, anstatt wie üblich um 21-22 Uhr, wo die Mutter meist sehr müde und auch das Kind verschlafen und trinkunlustig ist. Die nächste Mahlzeit, die erste, soll dann um 3 Uhr früh gegeben werden. Um diese Stunde hat die Mutter durch zeitiges Zubettgehen schon fast ausgeschlafen, der Säugling ist jetzt wach und munter, trinkt begierig, und Mutter und Kind können noch einige Stunden Morgenruhe anschließen. Es leuchtet ein, daß bei dieser Zeiteinteilung die stillende Mutter ihre Kräfte besser schont, ja sogar durch den Frühschlaf besondere Kräfte gewinnt zum Segen für sich und ihr Kind.

Anmerkung von A. Tienes

59) Am 23. 3. 1939 erhielt ich aus einem im Gebirge liegenden größeren Kurheim einen längeren Bericht mit der Überschrift: „Ergebnisse mit dem Naturschlaf“. Er handelt von einer ziemlich weitgehenden Umstellung des Pflegepersonals, von dem der Schlaf vor Mitternacht schon im Jahre 1933 ausprobiert wurde und „beglückende“ Erfolge erzielte. Nach manchen zwangsläufigen Schwankungen in der Tageseinteilung hat sich das Personal, meist aus jüngeren Helferinnen bestehend, die Gelegenheit geschaffen, zwischen 19 und 20 Uhr schlafen gehen zu können, und nutzt sie mit Begeisterung nach Möglichkeit aus. Alle Arbeiten, die früher abends erledigt wurden, werden jetzt im zweiten Teile der Nacht ausgeführt, und zwar meist von 3 Uhr ab. Einige stehen nach dem Ausgeschlafensein schon um die Mitternachtszeit auf, andere erst kurz vor 3 Uhr. Dabei hat sich herausgestellt, daß erstere viel frischer, froher und unternehmungslustiger sind als letztere. Bei günstigem Wetter machen jene schon vor 3 Uhr einen Ausflug auf die Berge, der für sie immer wieder zum Erlebnis wird, und sind den ganzen Tag munter und arbeitsfreudig. Der Gesundheitszustand der Helferinnen hat sich seit der Umstellung wesentlich gehoben.

Aus dem genannten Bericht muß ich nun eine Stelle ihrer weittragenden pädagogischen Bedeutung wegen fast wörtlich anführen. Sie lautet: „Noch etwas muß ich vom Sommer nachholen: Wir hatten einen großen 15jährigen Schüler zur Kur, der durch zu eifriges Sporttreiben überanstrengt war. Er war Spitzensportler in seiner Heimatstadt. Dieser war beglückt, als er von unserer Schlafzeit hörte und erzählte, daß er es genauso schon seit einiger Zeit mache. Abends, nach anstrengendem Trainieren auf dem Sportplatz für seine verschiedenen leichtathletischen Wett- und Meisterskämpfe, war er zu müde, um seine Schularbeiten noch zu machen. Er schaffte nichts mehr; seine Leistungen ließen nach. Da drehte er eines Tages den Spieß um, legte sich gleich um 19 Uhr ins Bett und stand von selbst zwischen 2 und 3 Uhr ausgeschlafen auf, machte dann frisch seine Aufgaben und war seitdem wieder ein ordentlicher Schüler. Seinen Eltern ging diese Lebensführung trotz des sichtbaren Erfolges auf beiden Gebieten (Schule wie Sport) sehr gegen den Strich. Der Junge stand in ständigem Kampfe

deswegen mit ihnen und war daher glücklich, als er bei uns dasselbe Leben, das er ganz instinktiv und ohne etwas über den „Naturschlaf“ zu wissen, begonnen hatte, systematisch durchgeführt sah. Er machte natürlich gleich mit, lief bei gutem Wetter auf die nächste Höhe und beobachtete die Natur bei ihrem Erwachen. Ob er jetzt zu Hause noch weiter daran festhält, weiß ich leider nicht.

Wir aber bleiben dabei ...

Alle Gegeneinwände theoretischer Art sind uns durch die Versuche widerlegt worden, und so wird es jedem gehen, der sich ernstlich dem Naturschlaf hingibt.“

60) Eine bekannte Ärztin nahm in mehreren Briefen an mich zu meiner Forschung Stellung. So schreibt sie in ihrem ersten Briefe vom 22. 10. 40 u. a.: „Ich bin 8 Jahre verheiratet, Mutter von 4 Kindern, habe in dieser Zeit fünf Bücher geschrieben. Ich habe einen sehr großen, sehr unruhigen Haushalt und werde oft gefragt: Wie haben Sie das gemacht? Dann kann ich nur antworten: Durch Frühaufstehen. Wenn es mir möglich ist, gehe ich mit den Kindern zugleich zu Bett, also etwa um 20 Uhr. Ich kann dann von 3 Uhr früh an, oft auch schon von 2.30 an wunderbar arbeiten. Manchmal lege ich mich um 6 Uhr noch für eine halbe Stunde hin und schlafe dann kurz und tief. Dazu brauche ich unbedingt etwas Mittagsruhe. Auch wenn ich krank bin, bleibe ich nicht im Bett liegen, mache vielmehr eine Grippe oder Ähnliches ‚im Stehen‘ ab.“

Die Schlafgewohnheiten des einzelnen Menschen sind für seinen Lebenserfolg meines Erachtens sehr wichtig. Ich kann mir ein erfolgreiches Arbeiten ohne die frühen Morgenstunden gar nicht denken. Sie haben sich ein großes Verdienst erworben, daß Sie sich mit diesen Fragen befassen und Ihre Erfahrungen darüber veröffentlichen.“

In einem weiteren Brief vom 14.11.1940 kommt die Ärztin auf das Stillen der Mütter zu sprechen: „Ich halte es für möglich, daß es verkehrt ist, die Kinder noch einmal um 22 Uhr zu stillen. Die meisten Kinder schlafen dann sehr fest, und die meisten Mütter fragen immer wieder, ob sie sie dann wecken sollen. Für manche stillende Mutter bedeutet das lange Aufbleiben eine Qual, die sie nur wegen dieses späten Stillens in Kauf nehmen muß. Wie

wäre es nun, wenn man den stillenden Müttern raten würde, gegen 19 Uhr (Sonnenzeit) zu Bett zu gehen, ruhig zu schlafen, bis dann das Kind sie weckt? Nach meinen Erfahrungen meldet sich der Säugling dann zwischen 1 und 2 Uhr früh.“

Was das Stillen um 21 Uhr anbelangt, so ist es eine schwere Schädigung von Mutter und Kind. Das letzte Stillen hat so früh zu erfolgen, daß Mutter und Kind jedenfalls von 18.45 Uhr (Sonnenzeit) schlafen können. Hat der Säugling Hunger, so wird er sich schon melden. Die Mutter hat nach den Sorgen und Beschwerden der Schwangerschaft und der Geburt den ungestörten Schlaf vor Mitternacht besonders nötig. Den Säugling aus dem besten Aufbauschlaf herauszureißen bedeutet eine gefährliche Störung seiner gesunden Entwicklung.

61) Eine Lehrerin schreibt mir am 23.3.1942 folgendes: „Schon seit ein oder zwei Jahren nehme ich mir vor, Ihnen mitzuteilen, daß Ihr wunderbares Büchlein über den Naturzeitschlaf meine Rettung war und daß ich Ihnen unendlich viel verdanke, denn durch Ihr Büchlein bin ich wieder ein Mensch geworden. – Mit 30 Jahren fing ich an, an Schlafstörungen zu leiden. Nach ungefähr 3 Jahren hatten diese dergestalt ihren Höhepunkt erreicht, daß ich ganze Nächte hindurch, schließlich eine Woche lang nicht schlafen konnte, und daneben mußte ich meinen Beruf als Lehrerin ausüben. 4 bis 6wöchige Krankenurlaube, Schlafmittel und dergleichen nutzten nichts; ich war mit mir und der Welt zerfallen und griff zum Selbstmord durch Schlafpulver. Er gelang nicht. Wieder Urlaub, Injektionskur, Kaltwasseranstalt, viel Spazierengehen, etwas Sporteln – so vergingen wieder 3 Jahre, und es wurde nur sehr wenig besser. Insgesamt 6 Jahre schon quälte ich mich griesgrämig und lebensunlustig durch die Tage und Nächte.

Da fiel mir Ihr Büchlein in die Hände. Ich las es, ging statt 21 oder 22 um 18.30 Uhr zu Bett und konnte von der ersten Probe an schlafen und so jede Nacht seit 4 Jahren. Heute bin ich 40 Jahre alt und habe sogar vor 2 Jahren geheiratet. Ich muß nun zwei Herren dienen, der Schule und dem Hause und tue es gern. Doch mit 4½ oder 5 Stunden Schlaf komme ich bestimmt nicht aus, wie ich festgestellt habe. Wenn ich aber nach dem Munterwerden um

3 oder 4 Uhr jetziger Zeitordnung (Sommerzeit) aufstehe, dann bin ich frisch und froh, sonst nicht. Bleibe ich länger schlafend oder wachend liegen, so fühle ich mich schwer, schlapp, und dieses Gefühl vergeht nur sehr langsam. Bei Tage kann ich nicht schlafen ...

Hätten Sie mir nicht das Leben gerettet, hätte ich bestimmt wieder den Versuch gemacht, es wegzuerwerfen, denn es war eine unbeschreibliche Qual. Heute bin ich seelisch ausgeglichen. Ich habe manchmal vor Freude und Glück darüber geweint. Wenn es doch alle Menschen, auch die robusten Schläfer, glauben wollten, daß der Vormitternachtschlaf viel segensreicher ist als der übliche Schlaf! Vielleicht kommt noch einmal eine solche Zeit. Gott lohne Ihr Wirken und erhalte Sie uns noch lange!“

Diese Lehrerin verdankt ihre Rettung einer Schlafzeit, die nach Sonnenzeit ungefähr um 18.45 Uhr beginnt und durchschnittlich etwa um 2.30 Uhr aufhört, also gut 8 Stunden dauert. Es liegt hier zweifellos eine außerordentlich heilkräftige Schlafzeit vor, und der Erfolg zeigt, daß die Kranke richtig vorgegangen ist. Ob sich nun aus diesem relativen Naturzeitschlaf der absolute zu noch größerem Nutzen entwickeln läßt, darüber liegen keine Versuche vor. Solche Versuche sind nicht leicht, verlangen allseitige Sachkenntnis, sind wissenschaftlicher Natur und gehören eher in ein Forschungsinstitut als in eine Klinik, deren erste Aufgabe es ist, möglichst schnell zu helfen. Die durch Ausbildung und Beruf methodisch geschulte Lehrerin gibt ein Musterbeispiel ab für die Anwendung des Naturschlafs in der ärztlichen Tätigkeit: Sie behielt die Zeiten bei, die ihr nutzten, und vermied die, welche ihr schaden. Wer Patienten zum absoluten Naturschlaf zwingt oder zu zwingen versucht, läuft Gefahr, sie schnell zugrunde zu richten.

62) Ein Herr A. teilt mir unter dem 17.2.1940 mit: „Mich hat der Naturschlaf von einer jahrelangen, dauernd zunehmenden Verstopfung erlöst, die zuletzt so hartnäckig war, daß ich ohne Wassereinlauf keinen Stuhl mehr hatte. Nacheinander ging ich bei vier Ärzten in Behandlung; keiner vermochte mir zu helfen. Ich lebte in der Ernährung reformerisch, doch ohne irgendwelche Übertreibung oder Einseitigkeit. Ich schlief dann länger und versuchte durch Einführung des Mittagsschlafes meine körperliche

Schwäche zu heben. Zuletzt machte ich eine 21tägige Fastenkur durch. Auch das half nicht. Erst die Frühverlegung des Nachtschlafs brachte den lange erstrebten Erfolg. Es hörte nicht nur die Verstopfung auf, es regelte sich darüber hinaus der Stuhl in einer Weise, wie ich es in meinem ganzen Leben kaum gekannt habe.

Lebhaft ist mir noch in Erinnerung, wie ich das erstmal in der Nacht um 1 Uhr aufstand. Ich wußte nicht, was kam, erwartete auch nichts, hatte nur den Wunsch, daß dieses Mal die Kur mit einem Erfolg enden möchte. An eine plötzliche Behebung der Verstopfung hätte ich nicht geglaubt. Sie können sich nun vorstellen, wie sehr ich überrascht wurde, als nach 2stündigem Aufsein eine starke Bewegung in meinen Därmen auftrat. Es bullerte, gluckste und bewegte sich in meinem Leib. Nach einer Viertelstunde trat starker Stuhl drang auf, der ohne Beschwerden durchgeführt werden konnte. Einige Schauer durchliefen meinen Körper. Das alles war verbunden mit angenehmen, erfrischenden und erleichternden Gefühlen. Das also war in der ersten Nacht, aber es hat sich seitdem nichts geändert, es ist so geblieben bis auf den heutigen Tag. Wohl trat der alte Zustand jedesmal wieder ein, wenn ich einige Tage hintereinander spät aufgestanden war, woraus hervorgeht, daß der damalige erste Erfolg nicht auf voraufgegangene Kuren zurückgeführt werden kann. Meine frühere abendliche Tätigkeit habe ich in die Morgenstunden verlegt und erfreue mich dabei einer guten, immer noch zunehmenden Gesundheit.“ – Wie ein noch früherer Schlaf bei diesem Manne wirkt, ist nicht ermittelt. Der eingetretene Erfolg ist jedenfalls bahnbrechend.

63) Eine Frau *D.* berichtet am 23.10.1940: „Durch die Fliegeralarme gezwungen, habe ich einen Versuch mit der Naturschlafzeit gemacht. Der Erfolg ist für mich überraschend günstig. Ich lege mich um 20 Uhr (Sommerzeit) schlafen und lasse mich um 1.30 Uhr wecken. Um 0.30 Uhr bin ich meistens noch zu müde. Dann stehe ich leichter auf als nach meinem sonst üblichen Schlaf von 22 bis 6 Uhr. Gegen Morgen lege ich mich zwischen 5 und 6 Uhr noch eine halbe bis ganze Stunde schlafen und bin dann den Tag über weit frischer als früher. Diese Erscheinung ist um so erstaunlicher, als ich gegen unzureichenden Schlaf äußerst empfindlich

bin. Aus vielen Erfahrungen heraus weiß ich, daß ich bei dem üblichen Schlaf infolge der durch Fliegeralarme hervorgerufenen Schlafverluste eine schwere Nervenkrise erlebt hätte.“

64) In Nr. 11 und 12/40 der Münchener Med. Wochenschrift findet sich ein starke Beachtung findender Aufsatz von *Prof. Dr. med. Kroetz* mit dem Thema „Ein biologischer 24-Stunden-Rhythmus des Blutkreislaufes bei Gesundheit und bei Herzschwäche“. *Prof. Kroetz* ist bei seinen Untersuchungen nach exakter wissenschaftlich-experimenteller Methode vorgegangen unter Benutzung modernster Apparate und Instrumente und ist zu einem Ergebnis gekommen, das ich auszugsweise mit seinen eigenen Schlußworten wiedergebe:

„Bei gesundem Kreislauf und bei Herzinsuffizienz werden während des 24-Stundenablaufs Herzminutenvolumen, Venendruck, Lungenvolumen (Vitalkapazität) fortlaufend gemessen. Alle Kreislaufgesunden machen einen 24-Stunden-Rhythmus durch. Sie haben einen Hochstand um 18 Uhr, der sich beim Nichtschlafenden gegen Mitternacht fortsetzt. Sie zeigen beim Nichtschlafenden einen plötzlichen Umschwung gegen Mitternacht, der zu einem Tiefstand unterhalb der morgendlichen Grundwerte gegen 2 Uhr nachts führt. Der Vormitternachtschlaf verteilt den Umschwung im Kreislauf, der sich sonst auf 1-2 Stunden zusammendrängt, auf 5-6 Stunden.“

Auf Seite 287 heißt es: „Der Schlaf vor Mitternacht hat anscheinend zur Folge, daß der Phasenwechsel im Kreislauf abgemildert, verflacht und verlangsamt wird.“ Seite 315: „Der Gesunde kürzt den vormitternächtlichen Höchststand des Kreislaufes durch einen gesunden Vormitternachtschlaf ab und vermindert ihn.“

Dr. med. K. L. Schäfer nimmt in einem Artikel über „Rhythmen der Natur“ Bezug auf die Untersuchungen von Professor *Kroetz* und folgert dann: „Der berühmte Vormitternachtschlaf *Stöckmanns* hat damit auch medizinische Begründung erfahren. In diesem Falle verteilt sich der Umschwung im Kreislauf auf 5-6 Stunden anstelle von 2 oder 1 Stunde.“

Uralte, bewährte Erfahrung und moderne exakte Forschung münden also übereinstimmend in der Zeit vor Mitternacht.

65) *Dr. med et phil. Tienes* (vgl. oben S. 48) schreibt mir unter dem 29.2.1944: „Sie wünschen von mir ein ärztliches Urteil über den von Ihnen entdeckten Naturzeitschlaf, den ich seit etwa 9 Jahren in meiner Tätigkeit allgemein verordne.“

Meine Erfahrungen mit der ‚Naturzeit‘, dem Schlaf vor Mitternacht, sind die denkbar besten. Nach kurzer Übergangszeit haben sich die Kranken, insbesondere die gehfähigen Nerven- und Kreislaufkranken, an ihn gewöhnt, so daß mit zunehmender Willensstärkung es ihnen immer leichter fällt, nach Beendigung des Schlafes, d. h. nach dem ‚Ausschlaf‘, aus innerem Drang zu nützlicher Tätigkeit sofort aufzustehen und sich zu beschäftigen oder – trotz etwaiger Dunkelheit – an die Luft zu gehen. Damit nimmt das Selbstvertrauen und der Wille zur Genesung und zu strenger Durchführung der ärztlichen Kurvorschriften erfreulich zu, ebenso ein gesunder Lebensglaube.

Insbesondere Erschöpfte, Nervenleidende, Zusammengebrochene, Herz- und Kreislaufkranke sowie Schlafgestörte haben großen, überraschenden Nutzen, denn die natürlichen Heil- und Abwehrkräfte werden stark angeregt, der oft verkümmerte Lebens- und Heiltrieb gekräftigt und das grundlegend wichtige Verständnis für eine vernünftige, d. h. natürliche Lebens- und Heilweise gefördert und so die Aufgabe des Arztes erleichtert. **Irgendwelche Schädigungen durch den Naturzeitschlaf gibt es bei sachgemäßer Durchführung nicht. Dies kann ich aufgrund meiner Beobachtungen an mehreren tausend Kranken nachdrücklich bestätigen.** Persönlich habe auch ich die besten Erfahrungen mit der Naturzeit gemacht und viele Berufsgenossen dafür gewonnen.“

4. MASSENERFAHRUNGEN

Doch gehen wir jetzt von den Einzelerfahrungen zu den bereits vorliegenden Massenerfahrungen über! – In einer umfangreichen Abteilung einer sehr großen Organisation gab es von 12.30 Uhr ab 4 sechsstündige Arbeitsschichten, so daß eine Schicht die

Zeit von 18.30 Uhr bis 0.30 Uhr umfaßte. Wer nun während dieser Schicht frei war, schlief im Durchschnitt von 19.30 bis 24 Uhr, also 4½ Stunden. Die Leute mit dieser Schlafzeit vollführten somit gezwungen und unbewußt annähernd den Naturschlaf.

Der erste aus ihren Kreisen, dem ich meine Abhandlung über Naturschlaf gab, sagte nach eingehender Kenntnisnahme hoch erfreut: „Sie haben durchaus recht. Wenn ich in jenen Jahren von ca. 19.30 bis 24 Uhr (Ortszeit) geschlafen hatte, war ich so frisch und kräftig, daß ich Nacht und Tag über nicht ans Schlafen dachte. Nur nach dem Mittagessen ‚döste‘ ich, am Tisch sitzend, etwas. Hatte ich hingegen in der Abendschicht Dienst und schlief zu anderen Zeiten, befand ich mich nicht entfernt so gut. Dieselbe Erfahrung machten auch meine Kollegen, soweit sie solide lebten oder nicht stupide, eigentlich immer schlafende Menschen waren. – Könnte ich doch wieder diese wunderbare Schlafzeit genießen, die ich jeder anderen vorziehe!“

Ich habe mich dann in den betreffenden Kreisen weiter erkundigt und diese Aussage bestätigt gefunden. Selbstverständlich gibt es überall Leute, die nicht genug schlafen können; aber bei ihnen liegen dafür besondere Gründe vor. Daß ihre Umstellung auf den Naturschlaf möglich sein kann, zeigt der früher geschilderte Fall des Frl. *Sk*. Durch die äußerst zahlreichen Erfahrungen gesunder und kräftiger Menschen innerhalb der großen Organisation dürfte mein Resultat 19 bis ca. 23.20 Uhr stark gestützt sein.

In einer Pfadfindergruppe, bei der besonders Turnen, Sport und Wandern im Vordergrund der Betätigung standen, erhielt ein junger Naturschläfer wegen seiner vorbildlichen Haltung die selbständige Leitung einer Abteilung. Nach Übernahme der Leitung führte er sofort bei Wanderungen und Übernachtungen im Freien den absoluten Naturschlaf ein. Bei der Abteilung hieß es: „Wir haben einen verrückten Leiter bekommen.“ Der Erfolg war blendend. Schläfrigkeit, Müdigkeit, Schläffheit, Unlust, Verdrießlichkeit und Pessimismus verschwanden: frisch, elastisch, fröhlich und freizog die junge aufblühende Mannschaft, aufgeschlossen für alle Schönheiten der Natur, in langen genußreichen Wanderungen

durch den für sie immer herrlicher und feierlicher werdenden Tempel der Natur. – Der junge Leiter hatte seine Meisterprüfung als Pädagoge musterhaft bestanden.

Eine ältere Frau aus Bayern erzählte, sie und viele andere Leute hätten zur winterlichen Zeit des Dreschens nur von 19 bis 24 Uhr geschlafen und seien dabei stark, frisch und froh gewesen, leistungsfähiger als sonst. Die Aussage dieser Frau wird durch entsprechende Erfahrungen älterer Zeit aus allen ländlichen Gegenden bestätigt und hat besondere Bedeutung, weil sie die winterliche Schlafzeit betrifft, die nicht von der Länge der Winternächte abhängig ist.

Bekannt ist eine Gesamterfahrung derjenigen, die früh zu Bett gehen, bald einschlafen und ihre größte Schlaftiefe ziemlich schnell erreichen, die also den Zusammenhang mit der Naturzeit noch nicht ganz verloren haben. Solche Frühschläfer werden in dem Maße müder, schlaffer und verdrießlicher, wie sie länger als nötig liegenbleiben.

Eine der Versuchspersonen, die die Versuche restlos zu Ende geführt hatte, aber, wie es leider der äußeren Verhältnisse wegen meistens der Fall ist, den Naturschlaf nicht fortsetzen konnte, mußte später einige Male um 19.30 Uhr zur Ruhe gehen, schlief bald ein, wachte um 24 Uhr auf, hatte völlig ausgeschlafen, war frisch und munter, blieb aber liegen. Sie erklärt, sie habe deutlich gespürt, daß sie von Stunde zu Stunde an Lebenskraft verloren habe. Als sie schließlich um 8 Uhr aufgestanden sei, sei sie total „erledigt“ gewesen. Aus jener durch dieses Beispiel illustrierten Gesamterfahrung läßt sich zwar auf keine bis zur Minute abgegrenzte Zeitspanne schließen, wohl aber auf die richtige Forschungsmethode, die den Schlaf bei seiner fortschreitenden Frühverlegung dann abbricht, wenn er vom Positiven zum Negativen, d.h. vom Stärkenden zum Schwächenden umschlägt.*

* Eine bemerkenswerte Erfahrung mit der Umstellung der Schlafzeit wurde während des letzten Weltkriegs in vielen Krankenhäusern gemacht: Bei Eintritt der Dunkelheit wurde in den Krankenzimmern automatisch das Licht ausgeschaltet. Infolge dieser Maßnahme schliefen die meisten Kranken lange vor der sonst üblichen Schlafenszeit ein, und was besonders überraschend war: Viele, die sonst regelmäßig Schlafmittel gebrauchten,

Wertvoll ist auch folgender Bericht eines Herrn, der vor 1914 als Kaufmann in Nicaragua in einer Handelsniederlassung einige Jahre tätig war: „Wir waren zu sechst, im Alter von 20 bis 42 Jahren. Wegen der unerträglichen Hitze bei Tage begannen unsere Bürostunden bereits um 3 Uhr während eines Zeitraumes von 7 Monaten im Jahre. Wir schliefen von 20 bis kurz vor 3 Uhr. Bei Tage hielten wir uns als Jäger in der nahen, hohen und daher nicht so heißen Gebirgsgegend auf, ohne zu schlafen. Unser Befinden und unser Gesundheitszustand waren bei dieser Lebensweise ausgezeichnet. Die Eingeborenen einschließlich der Kinder vom 6. Lebensjahre ab aufwärts hatten dieselbe Schlafzeit wie wir und erfreuten sich alle sehr guter Gesundheit.“ – Der Wert dieser Mitteilung besteht besonders in der Angabe über die Schlafzeit der sechs- und mehrjährigen Kinder.

Ein Herr aus Bulgarien teilte mir brieflich mit, daß die Bulgaren früher fast allgemein, abgesehen von Gesellschaftskreisen größerer Städte, ihren Nachtschlaf zwischen 18 und 2 Uhr abgehalten hätten. Nicht wenige seien schon um 24 Uhr, die letzten um 2 Uhr aufgestanden, um Nacht und Tag hindurch unter Einschubung der notwendigen Pausen emsig zu arbeiten. – Bekannt ist, daß die Leute in Bulgarien am ältesten wurden. Vielleicht stellt die bulgarische Regierung den alten Zustand wieder her. Es lohnte sich!

Von den relativen Schlafzeiten werden besonders folgende als günstig hervorgehoben: 22-5, 21-4, 20-2.30, 19-1 Uhr. Die relativen Versuche bestätigen die Regel, daß die günstigen Wirkungen der Schlafzeiten in dem Maße zunehmen, wie sich diese nach Lage und Länge der Zeit von 19 bis 23.20 Uhr nähern.

Der Schlaf vor Mitternacht gilt seit Urzeiten als der beste, und namentlich alle die, welche den Zusammenhang mit der Natur noch einigermaßen gewahrt haben, sind seine Anhänger, z.B. alle Bauern, Landarbeiter, echten Jäger und Förster. Sein Wert wird bei allen Völkern durch viele Sprichwörter gepriesen, und der berühmte *Hufeland* sagt in seiner „Makrobiotik“, daß 2 Stunden kamen ohne diese Arzneimittel aus, und der lange Schlaf vor Mitternacht wirkte bei allen günstig.

Anmerkung von A. Tienes

Vormitternachtschlaf mehr wert seien als 4 Stunden anderen Schlafes. Ich tue weiter nichts, als aus dieser von *Hufeland* bestätigten Gesamterfahrung die logischen, wissenschaftlichen Folgerungen zu ziehen, indem ich mit meinen Versuchen die Mitternachtslinie ganz überschreite*, um ungeschmälert in das Land des besten Schlafes zu kommen. Große Wahrheiten liegen nicht selten am Wege; sie brauchen nur aufgehoben zu werden, was ja in unserem Falle andere längst hätten tun können.

Wenn nach uralter Erfahrung der Schlaf vor Mitternacht doppelt zählt, wie der Volksmund sagt, so beträgt die von mir für Erwachsene gefundene Schlafzeit gut 8 Stunden, dürfte also den bisherigen ärztlichen Forderungen genügen. Die zugrundeliegende Rechnung ist sehr einfach: $2 \times 4.20 = 8.40$. Aber die Entscheidung hängt von exakten Versuchen ab.

5. NEGATIVE ERFAHRUNGEN

Mein Bericht enthält bis jetzt nur positiv ausgefallene Versuche. Es hat aber auch Personen gegeben, die auf eigene Faust falsch experimentierten und dann ein falsches Ergebnis meldeten.

Einen sehr energischen Lehrer in der früheren Provinz Posen, eine impulsive Kampfnatur, gewann ich vor vielen Jahren für die Vornahme von Versuchen. Er legte sich am ersten Versuchstag, mit Energie geladen, kurz vor 19 Uhr zur Ruhe und strengte sich an, einzuschlafen, ebenso am zweiten und dritten. Am vierten Tag schrieb er mir, meine Idee sei blödsinnig, die Versuche seien vollständig gescheitert – er wußte nicht, daß die Natur sich weder

* *Stöckmann* meint: In Richtung rückwärts überschreiten bzw. die Mitternachtslinie gar nicht mehr überschreiten, sie nicht als hemmend empfinden, infolge möglichst weitgehender Rückverlegung des Schlafbeginns etwa auf 18.30 Uhr. Bei besonders anstrengendem Tagewerk habe ich auch wiederholt von 17.30 bis 22 oder 23 Uhr geschlafen; ein schwer arbeitender Patient einige Zeit regelmäßig von 18 bis 21 Uhr.

Anmerkung von A. Tienes

kommandieren läßt noch Sprünge macht, daß fehlende abendliche Müdigkeit in aller Ruhe planmäßig erworben werden muß. –

Ein anderer, ebenfalls sehr energischer Herr unternahm einen 5 Wochen dauernden Versuch und behauptete dann in einer Monatsschrift, bei ihm sei die Schlafzeit von 19 bis 2.30 Uhr die beste; bei meinen Versuchspersonen müsse Suggestion irgendwelcher Art vorliegen, und der Mangel an Schlaf werde sich bei ihnen rächen. Er schlief in einem nach der verkehrsreichen Straße zu gelegenen geräuschvollen Zimmer, was den rechtzeitigen Beginn und die Tiefe des Schlafes störend beeinflusste – er hätte ein **geräuschloses Schlafzimmer** benutzen müssen! Hätte er dann immer bereits von 19 Uhr (Sonnenszeit!) ab bis zu seinem Erwachen um 2.30 Uhr fest geschlafen, dann hätte er, eventuell unter Zuhilfenahme eines Weckers, auch die früher liegenden Schlafzeiten lange genug erproben müssen.

Negative Urteile, die sich auf fehlerhafte Versuche und Vorurteile stützen, sind bedeutungslos. Aus diesem nicht abgeschlossenen Versuch ist zu ersehen, von welchen Voraussetzungen die Sicherheit der Versuchsergebnisse abhängig ist.

Wiederholt sind Fälle vorgekommen, daß Experimentatoren den Wecker auf bestimmte Zeiten stellten und dann sofort aufstanden, ohne daß sie ausgeschlafen hatten. Solche Versuche mußten selbstverständlich, spätestens am zweiten Versuchstage scheitern. Ausreichender Schlaf läßt sich nicht lange entbehren. Daher sind die vorhin beschriebenen positiven Versuche von langer Dauer unbedingt beweiskräftig. Gerade die gescheiterten Versuche sprechen für die Beweiskraft der geglückten. Die Länge des Schlafes ist nicht das Ausschlaggebende, sondern seine zeitliche Naturverbundenheit und seine Tiefe.

Die Versuche erfordern eine genaue, planmäßige, individuelle Methode. War diese nicht vorhanden, versagten sie; wurde aber nach einer solchen verfahren, führten sie ausnahmslos zu positiven Ergebnissen. Energie ist eine der wertvollsten Eigenschaften. Zu unseren Versuchen gehört die Fähigkeit, die eigene Energie auszuschalten und an ihrer Stelle die Energie der Natur walten zu lassen, und außerdem die Notwendigkeit, die ganze Lebensweise

sofort möglichst naturgemäß zu gestalten; sonst bleibt der Erfolg aus. Das Naturgesetz ist lückenlos, etwas Ganzes. Wer es halten will, muß es in allen wesentlichen Punkten halten, sonst kann es seine volle Wirkung nicht entfalten. Verkehrte Gewohnheiten können niemals die Grundlage zur Ablehnung richtiger bilden.

6. DIE ERGEBNISSE DER FORSCHUNG

Das vorgeführte, nur im Auszug wiedergegebene Forschungsmaterial dürfte genügen. Ich fasse es zunächst nur kurz zusammen: Die zahlreichen Versuchspersonen, darunter solche mit starkem Schlafbedürfnis und viele Spätschläfer, alle über 17 Jahre alt, nach gesundheitlicher, körperlicher, geistig-seelischer Beschaffenheit z. T. sehr verschieden, vielfach zerstreut wohnend, beruflich sich fast aus allen Ständen rekrutierend, haben für Sommer und Winter, z. T. in sehr langen Versuchszeiten in unbeeinflusster, sicherer Weise die Orts- oder Sonnenzeit 19 bis 23.20 Uhr oder eine angrenzende als die für sie beste Schlafzeit herausgefunden. Sie glaubten ursprünglich nicht an mein Ergebnis und kamen schließlich doch durch Vergleiche der Wirkungen ihrer ständig sich ändernden Schlafzeiten zu ihrem sicheren Endergebnis. Sie stellten an sich fest, daß die Schlafzeit um so belebender wirkt, je mehr sie sich dem Naturschlaf nähert und durch ihn die stärkste Wirkung erreicht.

Namentlich die lange Zeit dauernden Versuche bestätigten diese Regel und auch die andere, daß man zur Zeit der Versuche „solide“, naturgemäß leben, giftige Genußmittel aller Art, z. B. Kaffee, Tabak, Alkohol und dgl., meiden und methodisch richtig vorgehen muß, weil die Versuche sonst nicht glücken, vielmehr unter Umständen Schaden anrichten können. Schlafregelung seitens Unkundiger erwies sich namentlich bei komplizierten Fällen als gefährlich.

Betreffs der Schlafzeit der Kinder und Jugendlichen ist von mir experimentell nichts festgestellt; doch steht ohne weiteres fest, daß

gerade sie in der für Größere zum Schlafen bestimmten Zeit keinesfalls wachen oder geweckt werden dürfen.

Die relativen Versuche* mit ihren z.T. sehr starken, belebenden und heilenden Wirkungen bilden eine feste Brücke zu den absoluten und sind somit sehr wertvoll.

Als Folgen sämtlicher Versuche, auch der nicht mitgeteilten, ergaben sich: enorme Steigerung des Willens sowie der körperlichen und geistigen Arbeitskraft, die täglich ca. 17½ Stunden bei bestem Wohlbefinden vorhielt, ferner: Erhöhung der Denkschärfe, Milderung oder Beseitigung vorhandener Krankheiten, Beruhigung erregter Nerven, Neigung zum Optimismus und unschwere Beherrschung des geschlechtlichen Trieblebens. Von Autosuggestion, Suggestion, Raubbau kann bei der Länge der Versuche keine Rede sein. Kaum noch lebensfähige Personen, die nichts mehr zuzusetzen hatten, wurden erst durch die Umstellung frisch und leistungsfähig. Innerhalb der heilsamen naturgemäßen Lebenserneuerung erwies sich die Schlafreform als unbedingt notwendig, beherrschend und von zentraler Bedeutung.

Was ist nun durch die vorliegende Forschung im einzelnen unbedingt *sicher* festgestellt? Negativ zunächst die Tatsache, daß auf dem Gebiete der Schlafzeit in Praxis und Theorie ein großes Durcheinander herrscht. Die einen behaupten, es sei einerlei, wann man schlafe, ob bei Tage oder bei Nacht; die Hauptsache sei, daß man fest und lange genug schlafe. Weiten Kreisen ist unbekannt, daß es zweierlei Schlaf gibt, nämlich: stärkenden und schwächenden. **Man kann sich gesund, aber auch krank schlafen (vgl. auch S. 50, S. 76): Das rechtzeitige Aufstehen ist fast ebenso wichtig wie das rechtzeitige Schlafen.**

Wer nie zur rechten Zeit schläft und aufsteht, ist immer müde. Um die Müdigkeit zu vertreiben, muß er die Nerven in einen

* Mit „relativen Versuchen“ meint Stöckmann die Fälle, in denen generell früh zu Bett gegangen und früh aufgestanden wurde, also z. B. eine Schlafzeit von 20.00 Uhr abends bis 2.00 Uhr morgens.

Die „absoluten Versuche“ sind die Beispiele, in denen die Naturschlafzeit – ca. 18.45 bis 23.20 Uhr – mehr oder weniger exakt eingehalten wurde.

Erregungszustand versetzen, was z.B. durch Kaffee, schwarzen Tee und dgl., bei geeigneten Naturen aber auch durch Anspannung des Willens geschehen kann. Unnormales Nervenleben führt zu übereilten Entschlüssen und Taten. – In der Praxis ist vielfach aus Vormitternacht Tag geworden, und wo das der Fall ist, bestraft die Natur die Abtrünnigen in unerbittlicher Strenge. Es erübrigt sich, vom „Geschlecht der Nacht“, zu dem aber nicht jeder Spätschläfer gehört, ein Gemälde zu entwerfen.

Andere gehen in Theorie und Praxis einen Mittelweg, gebrauchen eine Mischung von Vor- und Nachmitternachtschlaf, deren Teile im Einzelfalle prozentual z. T. sehr verschieden sind. Wenn auch der besondere Wert des Schlafes vor Mitternacht von Einsichtigen immer wieder betont worden ist, so sind doch meines Wissens nie wissenschaftliche Versuche unternommen worden, die Lage und Länge des Schlafes vorurteilslos zu bestimmen. Nicht einmal die Frage nach der naturgesetzlichen Schlafzeit ist je klar und deutlich aufgestellt worden. Ihr Problem wurde nirgends ernsthaft aufgerollt, wenn auch Spuren von ihm sich hier und da, ab und zu zeigten. Und die Folge? – eben die allgemeine Verwirrung auf dem so wichtigen Gebiet der regelmäßigen Erneuerung des Lebens.

Alle physiologischen und neurologischen Beobachtungen des Schlafes haben wenig Wert, wenn sie nicht zum richtigen Schlaf führen. Die Kenntnis der beiden Typen von Schläfern, des Früh- und des Spätschläfers, mit ihren verschieden verlaufenden Schlafkurven, deren erstere schnell, letztere erst spät ihren Tiefstand erreicht, ist nur dann bedeutungsvoll, wenn sie zur Feststellung oder Ablehnung eines Normaltyps hinleitet.

Um in alle diese Dinge Klarheit zu bringen, muß die Methode der anzustellenden Versuche unbedingt zuverlässig sein. Eine solche Methode ist die der individuellen, planmäßigen Frühverlegung der Schlafzeit, wobei es gar nicht anders möglich ist, als daß sich schließlich für die betreffende Versuchsperson eine bestimmte Zeit als die beste erweist. Für die Versuche gibt es keine hemmende Mitternachtslinie. Sie ist vollständig zu überschreiten, und selbst in den Nachmittag ist vorzurücken. Letzteres ist auch

bei meinen Versuchen geschehen, allerdings mit völlig negativem Ergebnis.

Bei jeder Versuchsperson sind sofort nach dem Ausschlaf, woran sich sofortiges Aufstehen zu schließen hat, die Wirkungen der einzelnen Schlafzeiten genau zu verzeichnen, und die beste Schlafzeit ergibt sich dann leicht durch Vergleich der Wirkungen. Diese Methode hat sich als unbedingt zuverlässig erwiesen. Das ist das erste positive Ergebnis der Forschung. Jeder Forscher hat es durch diese Methode nun in der Hand, selbst durch Versuche allen in Betracht kommenden Fällen des neuen großen Forschungsgebietes gerecht zu werden.

Das zweite positive Ergebnis besteht in der nunmehr durch überreichen Stoff deutlich nachgewiesenen Tatsache, **daß wirklich im Schlaf vor Mitternacht besondere belebende, erhaltende und heilende Kräfte ruhen.**

Das dritte positive Ergebnis besteht darin, daß durch Vergleich der bestimmten individuellen Schlafzeiten in ihren Wirkungen ein Naturgesetz abzuleiten oder abzulehnen ist. Zu diesem Punkt ist zu bemerken, daß meine mit fast oder ganz Erwachsenen restlos durchgeführten Versuche und die vielen Versuche anderer, von Fachleuten und Laien ausgeführt, ganz deutlich auf ein Naturgesetz hinweisen, das ja vom philosophischen Standpunkt aus gefordert wird.

Nicht untersucht ist, wie schon erwähnt, die Schlafzeit bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen. Wie weit bei ihnen die Schlafzeit von 19 bis 23.20 Uhr vorwärts und rückwärts bzw. vorwärts oder rückwärts zu verlängern ist, bleibt der weiteren exakten wissenschaftlichen Forschung anhand der angegebenen Methode vorbehalten. –

Für besondere Fälle gibt es besondere Gesetze. Dieser Grundsatz gilt für Patienten. Aber auch sie dürfen in der Zeit von 19 bis 23.20 Uhr, wenn es ohne Gefahr irgend zu erreichen ist, nicht wachen. An die Stelle der Befolgung des starren Naturgesetzes tritt bei ihnen, wie in allen anderen besonderen Fällen, ein naturgemäßes Überleitungsverfahren. Zwei positive Ergebnisse der Forschung sind philosophischer Natur; sie stützen die praktisch gewonnenen

und diese sie: Der Mensch ist ein, wenn auch nur winziger Teil des Kosmos. Er entsteht, wächst und vergeht nach dem Naturgesetz. Er besteht aus Naturstoffen und ist zu seiner Erhaltung auf sie angewiesen, mögen sie auch in der Form vielfach künstlich geändert sein.

Das Naturgesetz ist allumfassend. Es gibt nichts in der natürlichen Welt, was ihm nicht unterstände. Dies Gesetz kann in keinem Punkt und Teil eine Ausnahme machen oder unterbrochen werden. Das unbewußte Leben ist sein reinsten Spiegel. Der Schlaf ist ein bewußtseinsloser, an Zeit gebundener Naturvorgang. Somit ergibt sich die eine positive Tatsache, daß auch seine Zeit von der Urnatur aus streng gesetzmäßig geregelt sein muß. Die Wissenschaft hat die Aufgabe, diese Zeit, d. h. seine Naturzeit, experimentell zu ermitteln, und zwar bei dem Menschen für jedes Alter, jedes Geschlecht unter Prüfung des Einflusses geographischer, klimatischer und sonstiger Umweltbedingungen. Es kann also durchaus nicht wundernehmen, wenn für Menschen, die unter gleichen Bedingungen stehen, schließlich sich eine ungefähr bis auf die Minute geregelte gleiche Schlafzeit ergibt. Nicht das Abnorme mit allen seinen Erscheinungsarten soll festgestellt werden, sondern das wirklich Normale.

Die Menschen sind ihrem Wesen nach dem großen Naturorganismus und seiner Gesetzmäßigkeit eingegliedert. Kann sich das ewige Naturgesetz in den von ihm abhängigen Teilen ungehemmt, völlig und dauernd auswirken, dann gedeihen sie am besten. Der Schlaf zur absoluten Naturzeit ist also der kräftigendste, belebendste, heilendste und das Leben am längsten erhaltende. Dies ist das zweite vom Standpunkt der philosophischen Medizin aus gewonnene Ergebnis.

Die Ergebnisse meiner Gesamtforschung sind nur durch fehlerlose experimentelle Gegenbeweise zu entkräften – sonst nicht. Wertvoller ist aber das Bemühen, sie als Ausgangspunkt weiterer Forschung zu benutzen. Bei meinen Versuchen mit Erwachsenen hat sich die Zeit 19 bis 23.20 Uhr so wirkungsvoll von allen anderen Zeiten abgehoben, daß ihr eine besondere Rolle zufallen muß.

Der Vollständigkeit wegen bemerke ich, daß auch der Schlaf zur Naturzeit in zwei Teile zerfällt, den der großen und den der geringeren Tiefe, was für die Praxis des Lebens von Bedeutung sein kann. Ein junges Mädchen z. B. konnte nur dann die Nacht über durchtanzen, wenn es bis 21 Uhr 1½ - 2 Stunden geschlafen, also den tiefsten Schlaf genossen hatte – sonst keinesfalls! – Auch diese Naturschlafzeit an sich muß noch näher erforscht werden, allerdings nicht im Dienste des Tanzes.

Bisweilen sind im Laufe der Forschung Fälle folgender oder ihr ähnlicher Art vorgekommen: Es schlief jemand kurz vor 19 Uhr ein, wachte wiederholt gegen 22 Uhr auf und hatte das Gefühl, völlig ausgeschlafen zu haben. Blieb er liegen und schlief dabei später wieder ein, war er beim Aufstehen nicht frisch. Stand er hingegen sofort auf und blieb auf, dann war er Nacht und Tag über munter und arbeitsfreudig. Die u. U. notwendige Einschubung von nicht zu langen Schlafpausen schadete ihm dann nichts, sondern bekam ihm gut.

Wie diese tatsächliche Erfahrung zu erklären und in der Praxis bei eintretenden Fällen zu verwerten ist, liegt auf der Hand: **Der wertvollste Teil des Naturschlafes ist jedenfalls der erste, der ungestört und tief durchschlafen werden muß.**

Um Mißverständnissen vorzubeugen, bemerke ich ausdrücklich, daß der Naturschläfer schon um 19 Uhr (Sonnenzeit) schläft, **also kurz vor 19 Uhr eingeschlafen ist. Es ist also nicht richtig, sich erst um 19 Uhr niederzulegen. Das Aufstehen erfolgt immer sofort nach dem Ausschlafen, sonst wird die Wirkung des Naturschlafes verdorben.**

Eine klare Unterscheidung zwischen schwächendem und stärkendem Schlaf hat es bisher nicht gegeben. Sie ist für die Neugestaltung der Schlafzeit von großer Wichtigkeit, wie aus den entsprechenden Stellen des 2. Teiles dieses Buches zu ersehen ist.

7. METHODEN ZUR UMSTELLUNG AUF DEN NATURSCHLAF

Über die Umstellungsmethode muß ihrer Wichtigkeit wegen besonders, wenn auch nur kurz, berichtet werden: Sie richtet sich stets nach der Besonderheit und Eigentümlichkeit der Persönlichkeit. Abendliche Müdigkeit muß, wo sie fehlt, planmäßig erworben werden. Wer abends einschlafen will, muß müde sein. Das Sichhinlegen allein macht's nicht!

Bei einigen Abgehetzten, Nervenschwachen und Gesunden vollzog sich der zwanglose, vorbereitete Übergang in 2 Tagen*, während er bei Dauerschläfern und chronisch Kranken in der Regel längere Zeit, und zwar bis zu 7 Tagen, in Anspruch nahm. Bei robusten, gesunden Personen wurde die Umstellung sofort dadurch erfolgreich vollzogen, daß sie in der ersten Nacht viel früher als sonst aufstehen und den Tag über gehörig arbeiten mußten. Sie legten sich dann abends gegen 19 Uhr erschöpft nieder, schliefen sofort ein, konnten um 23.20 Uhr aufstehen, und der Übergang war zu ihrer großen Verwunderung und Befriedigung vollzogen: Sie waren gleich nach dem Aufstehen frisch, munter und völlig arbeitsfähig und -freudig. Pferdekuren sind nur bei Pferdenaturen zu rechtfertigen, sonst keineswegs.

Die Umstellung war, wo nötig, stets mit einer ziel- und naturgemäßen Reform der Lebensweise verbunden. Gegen Abend unterblieben alle Aufregungen, Erregungen, Anstrengungen und Anwendungen von nervenerregender Wirkung. In der Ernährung spielten gut verdauliche, vollwertige, wenig gewürzte Speisen die Hauptrolle. Obst und Gemüse fanden die ihnen gebührende reichliche Verwendung.

Einige Ärzte und Pfarrer, ein vielseitig gebildeter Landwirt, ein leitender Pädagoge und ein Schwerarbeiter, welche die Schlafversuche lange Zeit hindurch vorurteilslos, getrennt, ohne sich zu

* Bei hochgradiger Nervenschwäche drängt die Natur zur Anwendung des rettenden Naturschlafes.

kennen, durchgeführt haben, betonen übereinstimmend, daß Naturschlaf, gepaart mit unverfälschter vegetarischer Ernährung, zur Höchststufe der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens führe*.

Hierzu sei bemerkt, daß Kinder gern Rohkost aller Art essen, leider aber daran zu ihrem Schaden meist gehindert werden. Der Naturschlaf steigerte in allen Fällen die Eblust, welche mit Naturkost leichter zu befriedigen war als mit umfangreicher oder üppiger Kulturkost, eine Erfahrung, die für Zeiten allgemeiner Lebensmittelknappheit wichtig ist. Auf Kulturkost angewiesene Naturschläfer verzehrten davon in der Regel große Mengen. Diese Erscheinung beruht auf der Tatsache, daß sie infolge ihrer Zubereitung lebenswichtige Stoffe verliert. Die durch den Naturschlaf gestärkte Verdauung nutzt die Nahrungsstoffe besser aus und steigert das Bedürfnis nach ihrer richtigen, d. h. naturgemäßen Zusammensetzung.

Es muß schon hier betont werden, daß die wissenschaftliche Forschungsweise es mit der Frage des reinen Naturzeitschlafes – abgekürzt: Naturschlafes – zu tun hat. Sie sucht vorurteilslos und frei das absolut Gültige. Die ärztliche Anwendungsmethode der Praxis ist an die Wirklichkeit gebunden, muß daher individuell, persönlich, schonend, die Umweltverhältnisse berücksichtigend, also relativ, beziehungsweise vorgehen. Einen Kranken darf man nicht quälen; man soll ihm helfen. Was unter „absoluter“ – „relativer“ Methode, unter „absolutem“ – „relativem“ Naturschlaf zu verstehen ist, dürfte nun klar sein.

* *Hufeland* betonte vor 150 Jahren, die beste, weil einzig natürliche Schlafzeit sei der Schlaf vor Mitternacht, wie aus dem Sprichwörterschatz und aus dem Weistum der Völker sowie der ärztlichen Erfahrung erhelle. Alle, welche ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen, und viele Menschheitsführer hielten diese Gewohnheit für notwendig und machten sie zu einer Religionsvorschrift, z.B. *Wesley*, der Gründer der Methodistenkirche.

Anmerkung von A. Tienes

8. DIE THEORIE ZUM NATURGESETZ DER SCHLAFZEIT

Die naturgesetzliche Schlafzeit muß ins Naturgetriebe passen. Mit der Sonne sinkt das Leben, das dann übergangsmäßig und sanft in die Form des Schlafes hinübergleitet. Um 0 Uhr beginnt die Sonne zunächst langsam zu steigen. Zwischen dem stärksten Fallen und dem Beginn des Steigens liegt also der Schlaf astronomisch, biologisch und physiologisch recht passend. Der Gedanke liegt nahe, daß das Erwachen frühestens beim Beginn des Steigens um 0 Uhr erfolgen könne. Aber die restlos zu Ende geführten Versuche sprechen gegen diese Meinung. Jedenfalls werden die Sonnenwirkungen für einen bestimmten Punkt, in unserem Falle also für den Schläfer, um so stärker, je mehr er der Sonne zustrebt, sind daher für ihn um 23.20 Uhr stärker als z. B. um 22 Uhr und bereits um 23.20 Uhr so stark, daß sie den Ausgeschlafenen wecken.*

Licht und Dunkelheit beeinflussen wohl den Schlaf, können aber seine Länge nicht endgültig bestimmen. Die Bewohner des hohen Nordens, wo es ungefähr ½ Jahr dunkel und ½ Jahr hell ist, können nicht ca. ½ Jahr schlafen und ca. ½ Jahr wachen, und wir in Deutschland können im tiefen Winter nicht von 17.00-8.00 Uhr regelmäßig schlafen, wenn wir einigermaßen gesund sind. Es wirkt sich also der tägliche Lauf der Sonne im Schlafen und Wachen aus.

Physiologisch kommt das sogenannte Abendfieber, welches meines Erachtens eine Zweckmaßnahme der Natur zugunsten des Naturschläfers darstellt, dem Schläfer zugute, denn es schützt ihn bis zu einem gewissen Grade für einige Zeit vor Erkältung und fördert den so wichtigen Stoffwechsel: die Entfernung verbrauchter und Bereitstellung neuer Stoffe für die Arbeit am neuen Tage. Wer früh zu Bett geht, wird in der Regel bald völlig warm; wer sich spät niederlegt, hat Mühe, sich richtig zu erwärmen, weil er die physiologische Wärmequelle des Frühschlafes nicht ausnutzen kann.

* Vgl. meinen Artikel in „Fortschritte der Medizin“, Nr. 51/1934: „Die Beziehungen zwischen Sonnenlauf und Schlafzeit“. Verlag Hans Pusch, Berlin. Über die Wirkungen der Erddrehung vgl. Teil B: „Das System“, S. 93f.

9. DIE KRITIK

Die Kritik verhielt sich meiner Forschung gegenüber, wie das ja ihrer Eigenart wegen selbstverständlich ist, zunächst durchaus ablehnend. In der Regel wurden meine Artikel zurückgewiesen. Ich mußte allerlei Methoden anwenden, um in die Fach- und Tagesspresse hineinzukommen. Nur ganz allmählich fand ich durch meine persönlichen Beziehungen Eingang.

Privatim teilten mir manche mit, sie wüßten nicht, was ich eigentlich bezweckte; sie kämen mit ihrer gewohnheitsmäßigen Schlafzeit vollkommen aus, seien arbeitsfähig, gesund und munter dabei; sie sähen daher gar nicht ein, warum sie geändert werden sollte. Die Naturen seien verschieden, und jeder müsse nach seinem Bedürfnis schlafen. Auch habe sich die Schlafzeit nach dem Beruf zu richten. Man könne doch nicht für die nach Gesundheitszustand, Gemütsart, Alter, Geschlecht und Beruf so verschiedenartigen Menschen ein und dieselbe Schlafzeit festsetzen. Das sei doch heller Wahnsinn.

Dazu ist vom Standpunkt der sachlichen Forschung aus zu sagen, daß es sich nicht um eine genügende oder gute, sondern um die beste Schlafzeit handelt. Wenn jemand z. B. von 23 bis 6 Uhr schläft und dabei sich wohlbefindet, so ist doch damit gar nicht festgestellt, wie sein Befinden bei der Schlafzeit 19 bis 23.20 Uhr sein würde. Wer sich aus eigener Erfahrung ein Urteil über den Wert von Schlafzeiten bilden will, der muß eben so viele wie nur irgend möglich ausprobieren, ihre Wirkungen objektiv, sachlich vergleichen, und erst dann ist er nach gewissenhafter Feststellung berechtigt, ein Urteil abzugeben. Ob unsere Berufsbedingungen, lieben Gewohnheiten, Wünsche, Eigentümlichkeiten der Schlafverlegung entgegenstehen, darauf kann eine wissenschaftliche Forschung keine Rücksicht nehmen. Es handelt sich um die Wahrheit, in deren Dienst die echte Wissenschaft steht. Meinungen sind für eine Forschung ziemlich wertlos. Die Entscheidung ruht bei den exakten Versuchen.

Wenn Leute ohne den Naturschlaf nach unserem bisherigen

Maßstab alt geworden sind, so entsteht daraus die Frage, wie alt sie wohl mit Naturschlaf geworden sein würden. Es kommen immer wieder Fälle vor, daß ein Alter von 130 Jahren und mehr erreicht wird* (vgl. das Buch von *Dr. Hufeland!*). Haustiere werden durchschnittlich ca. achtmal so alt, wie die Zeit ihres Wachstums beträgt. Bei freien Tieren ist die Lebensdauer noch größer. Sicher ist, daß der naturferne und dadurch geschwächte „Kultur Mensch“ bei weitem nicht das naturgesetzliche Alter erreicht. Der biblische Bericht von dem in die Jahrhunderte gehenden Alter der Urmenschen ist nicht ohne weiteres als Sage abzutun. Wenn jemand bei seiner Lebens- und Schlafweise 80 Jahre alt wurde, so ist das kein Beweis für die Richtigkeit seiner Lebensgewohnheiten. Er hat ja nicht erproben können, wie sich eine andere Lebensführung bei ihm auswirken würde. Sollte man behaupten, er habe zur rechten Zeit geschlafen, so ist das eine Behauptung ohne Beweis. Die Notwendigkeit der Versuche läßt sich durch keine Theorie beseitigen.

Aus dieser Einstellung heraus habe ich den ersten Versuch vorurteilslos mit mir selbst in langer Versuchszeit bis zur unbedingt sicheren Entscheidung vorgenommen. Da ein Versuch nicht genügt, habe ich Versuch an Versuch gereiht, jede Versuchsperson alle nur zu ermöglichenden Schlafzeiten durchschlafen, ihre Wirkungen feststellen, vergleichen und nach Möglichkeit darüber Buch führen lassen. Die Personen hatten strengste Anweisung, sich durch niemanden und nichts, auch durch mich nicht, in ihren Feststellungen beeinflussen zu lassen. Einige haben andere bei den Versuchen überwacht. Erwerbslose taten sich zusammen, um Licht zu sparen und Unterhaltung zu haben. Wenn die Versuche nicht gleich glücken wollten, wurde mir das sofort mitgeteilt, die Ursache festgestellt und beseitigt, und so kamen alle, mit denen ich arbeitete, in freier, unbeeinflusster Weise durch Vergleiche der Wirkungen der einzelnen Schlafzeiten ungefähr genau zu meinem

* Vgl. *Thomas Platters* Lebensbeschreibung aus dem 16. Jahrhundert: Zahlreiche Angehörige seiner Sippe im Kanton Wallis in der Schweiz erreichten ein Alter von 120 bis 140 Jahren, solange sie noch im Gebirge wohnten und einfache, ungemischte Bauernkost bei ländlicher Schlaf- und Werksitte verzehrten.

Anmerkung von A. Tienes

Ergebnis. Der Naturschlaf wurde möglichst lange beibehalten. Wer ihn einmal, wenn auch nur kurze Zeit, genossen hatte, sehnte sich stets nach ihm zurück, wie das Kind nach der Mutter, der Wüstenwanderer nach der Quelle, der Heimatlose nach der Heimat.

Die Kritik, soweit sie ablehnend und gehässig war und ist, erstickt den Naturschlaf nicht mehr. Er lebt als Begriff, Verfahrensart und Lehre, er lebt und wirkt in Idee, Praxis und Theorie, mag auch über seine Abgrenzung noch nicht das letzte Wort gesprochen sein. Der Weg zur Naturkultur ist frei. „Ein wahrhaft waches Geschlecht entsteht“ – wenn der Naturschlaf allgemein eingeführt wird, „reif und fähig zu Großtaten“ (*Dr. Tiegel*). „Hier liegt eine große Sache für den wirklich Schaffenden. Hebt sie auf!“ (*G. Roth*). „Das Naturgesetz der Schlafzeit ist entdeckt und für die Medizin und Erziehungslehre von grundlegender Bedeutung“ (*Dr. med. Dr. phil. G. A. Tienes*).

Über den Stand der offiziellen Kritik äußert sich *Dr. med. Siegfried Möller* in seiner Flugschrift „Über spartanische Methoden in der Medizin“ (3. Auflage, Verlag Emil Pahl, Dresden) auf Seite 39: „... Man verhält sich der Entdeckung eines neuen Naturgesetzes, nämlich der Entdeckung des Naturzeitschlafes gegenüber vollkommen gleichgültig, während gerade die Medizin von der Natur Schlafzeit als einem gewaltigen Förderer des Lebens und als einem Mittel zur Kraftspeicherung für den kranken und geschwächten Menschen Gebrauch machen sollte.“

B. DAS SYSTEM

1. NATURSCHLAFZEIT UND NATURGESETZ

Das System, Theorie und Praxis der naturgesetzlichen Schlafzeit betreffend, ergibt sich im wesentlichen aus dem aufgeführten Forschungsmaterial nebst Erörterungen. Wer Nutzenwendungen ziehen oder Einzelfragen geklärt haben will, muß vor allen Dingen die vorgetragenen Einzelfälle genau studieren. Nicht das System ist das wichtigste, sondern die ihm zugrundeliegenden Tatsachen.

Das Leben auf der Erde ist im wesentlichen zunächst von der Sonne abhängig. Mit ihrem Steigen und Fallen nimmt es im Laufe des Tages und Jahres zu und ab. Mag man über den Menschen lehren, was man will oder muß: Er ist ein Glied der Natur, ein Naturteil, aus ihren Stoffen zusammengesetzt, von ihr durchaus abhängig, nach ihren Gesetzen entstehend und vergehend, wesentlich mit ihr verbunden. Somit untersteht auch sein Leben den Wirkungen der steigenden und fallenden Sonne. In Wirklichkeit dreht sich ja die Erde um sich selbst, während der Lauf der Sonne nur ein scheinbarer ist. Aber diese Tatsache hat für unser System, bei dem es nur auf die biologischen Sonnenwirkungen ankommt, keine Bedeutung. Alles, was wir folgern, kann auch aus der Erddrehung gefolgert werden. Je weiter eine bestimmte Stelle der Erdoberfläche, z. B. die eines Schläfers, in der Richtung auf die Sonne hin vorrückt, um so stärker werden für sie die Sonnenwirkungen. Diese sind vor 24 Uhr schon so kräftig, daß sie den Naturschläfer, der ausgeschlafen hat, wecken.

Bewegte sich nichts in der Welt, gäbe es keine Zeit. Die Tages- und Jahreszeiten entstehen durch das regelmäßige, sich immer wiederholende tägliche bzw. jährliche Auf- und Absteigen der Sonne. So besteht das bis auf die Sekunde geregelte feststehende Gesetz der Sonnenzeit oder Naturzeit.

Der Lauf der belebenden Sonne macht die Zeit. Sonnenlauf

und Sonnenzeit wirken biologisch parallel. Daher bedeutet Sonnenzeit zugleich Leben, und zwar für uns verbindliches, ganz genau geregeltes Naturleben schöpferischer und leitender Art.

Der Schlaf, der nächtliche Erneuerer des Lebens, ist an Zeit gebunden. Findet er zur Naturzeit statt, so ist er naturgemäß und dadurch richtig, vollkommen und am wirkungsvollsten. Somit ist die naturgesetzliche Schlafzeit ein schaffender, gesetzgeberischer, physiologischer Lebensfaktor, der auf volle Naturdurchdringung hinarbeitet und damit auf volle Gesundung der Gesamtperson mit ihrer Lebensweise, ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Beschaffenheit. Sie führt zur unbedingten Herrschaft der Sonne und ermöglicht dadurch volle Sonnenwirkung.

Strahlen bzw. Wellen aus dem Weltall gelangen in jeden Körper, also auch in den unsrigen. Außerdem leitet der Nervenapparat bekanntlich Reize weiter, daher auch solche Reize, die von Sonnenstrahlen und anderen kosmischen Strahlen bzw. Wellen herrühren. Die Nerven sind von Natur aus naturgemäß und naturverbunden eingerichtet. Erfolgt der Schlaf und damit auch das Wachen zur Naturzeit, arbeiten sie naturgemäß, also voll und regelmäßig, sonst eben nicht. Je mehr sich der Schlaf vom Naturschlaf entfernt, um so naturwidriger ist er und verhindert das ganz naturgemäße Arbeiten der aufnehmenden und sonstigen Nerven, so daß es zu Minderungen und Störungen der Nervenarbeit kommen muß, die sich dann in der Tätigkeit der Organe und im Vollzug des Stoffwechsels auswirken, wodurch das Entstehen von Krankheiten begünstigt oder verursacht wird. Hingegen wird durch den Naturschlaf der ganze Nervenapparat mit seinen Zuleitungen, Zentren, Umleitungen und Ableitungen in streng naturgemäße, vollwertige Tätigkeit versetzt, die sich dann in normaler Tätigkeit der Organe und regelrechtem Stoffwechsel auswirkt.

Ein festes Gesetz regiert die Welt. Ob sie schön und gut ist, das liegt für menschliche Verhältnisse in der Hauptsache an den Menschen selbst. Das Naturgesetz ist unabänderlich. Die Sonne „regiert“ heute „den Tag“ wie zu Adams Zeiten, und die von ihr abhängigen Organismen – also auch wir – arbeiten im Stoffwechsel naturgesetzlich sicher und hemmungslos, solange die Sonne ihre

Bahn zieht und vollen Gehorsam findet. Verweigert ihn die Menschheit, dann verliert sie ihren physischen Halt und gerät in ein krankhaftes Schwanken und Wanken. Wer sich an das Gesetz hält, den hält das Gesetz. Krankheiten körperlicher und geistiger Art bei Einzelnen, Familien, Stämmen und Völkern sind in der Regel eine Quittung für die Abirrung vom Naturgesetz.

2. NATURSCHLAFZEIT UND MEDIZIN IM ALLGEMEINEN

Welche Rolle spielt nun der Naturschlaf auf rein medizinischem Gebiet? Ein bekanntes Wort sagt: *Natura sanat, medicus curat* (die Natur heilt, der Arzt hilft ihr). Die ärztliche Kunst besteht darin, sofort speziell den Krankheitsherd erfolgreich zu bekämpfen und die Naturkraft zu steigern. Eine große Torheit wäre es, gegen Erkrankungen nichts als „Naturschlaf“ zu verschreiben. Selbstverständlich sind alle Krankheiten mit den bewährten Errungenschaften der medizinischen Wissenschaft zu behandeln. Der naturgemäßen Schlafregelung fällt die so wichtige Rolle zu, die Lebenskraft und damit die Kraft des Herzens zu stärken. Wenn das Herz nicht durchhält, ist alle noch so glänzende ärztliche Kunst vergeblich.

Es ist eine schon bekannte Tatsache, daß Kranke, Genesende, Kinder und Jugendliche, wenn man sie ihren natürlichen Regungen folgen läßt, nach Frühschlaf verlangen. Sie befinden sich in einem beschleunigten Aufbau, und dieser drängt auf volle Mobilisierung der Hauptaufbaukräfte. Durch Minderung des Frühschlafes wird der Aufbau verzögert oder sogar gefährdet. Spät schlafende Jugend wird bleich, blaß, schwach, träge, nervös und mürrisch; früh schlafende frisch, froh und leistungsfähig. Die nicht zu bevormundende Natur hat es nun einmal für alle Zeiten und Zonen so eingerichtet, daß im Frühschlaf besondere, unentbehrliche, nicht ersetzbare Aufbaukräfte ruhen, und alle Macht der Mächtigsten ist diesem Naturgesetz gegenüber machtlos. Wie man einem Motor in bestimmten Abständen Kraftstoff (Energie) zuführen muß, weil er

sonst stehenbleibt, so bedarf der Körper einer regelmäßigen physiologischen Kraftzufuhr durch Schlaf.

Diese Zufuhr ist von Natur aus an bestimmte Zeit gebunden. Wenn der Beginn dieser Zeit durch Aufbleiben oder Beschäftigung überschritten wird, dann bleiben Herz, Nerven und Gehirn nicht untätig, geraten aber im Maße ihrer Anspannung in einen schädlichen Reiz- oder Überreizungszustand. Wird der Schlaf oder der Zustand der Ruhe in waagerechter Lage über seinen erreichten Zweck hinaus verlängert, dann werden Herz und Nerven geschwächt. Diese beiden Tatsachen sind für die Herz- und Nervenbehandlung richtunggebend. Je mehr sich der Patient in unerzwungener, entwicklungsmaßiger Umstellung der vormitternächtlichen Schlafspanne nähert, um so mehr ruhen und heilen Herz und Nerven aus. Namentlich bedürfen genesende Personen der vormitternächtlichen, naturgesetzlichen Erholung und Kraftspeicherung.

Wer gerade ohnmächtig, erschöpft, abgespannt ist, der muß ohne Rücksicht auf die Zeit schlafen oder liegen, bis die Kräfte zurückkehren. Wer aber, von augenblicklichen Erschöpfungszuständen abgesehen, möglichst viel zur Unzeit schläft oder liegt, der schwächt seine Naturkraft und dadurch die Heilkraft und die Leistungsfähigkeit von Herz und Nerven.

Der beste Schlaf regelt auch am besten den Stoffwechsel, der verbrauchte Stoffe aus Blut und Organen des Körpers entfernt und frische bereitstellt. Recht deutlich machte sich bei den meisten Versuchspersonen die Steigerung der Eßlust bemerkbar. Die Erwerbslosen, mit denen ich Versuche vornahm, kamen in der Regel schon am zweiten Versuchstage, um zu erklären, daß sie viel stärkeren Hunger hätten, der sich zwei Stunden nach dem Aufstehen gebieterisch bemerkbar mache. Leider hatte ich keine Möglichkeit, bei ihnen festzustellen, wie sich Rohkost bei der Stillung ihres Hungers auswirken würde. Vielleicht hätten sie davon geringere Mengen benötigt.

Daß planmäßige Anwendung, Steigerung und Erhaltung der vom Schlaf abhängigen Naturkraft das Leben verlängert, liegt auf der Hand. Das Leben im Kosmos hört nicht auf. Warum sollte das voll eingeschaltete menschliche Leben so schnell aufhören?

Für die Lebensdauer älterer Leute ist nichts gefährlicher als ein so recht behagliches, bequemes, beschäftigungsarmes, schlafumwobenes Dasein – denn so schlummern sie bald mehr oder weniger sanft hinüber. Wer es schließlich nach hartem Kampf ums Dasein zu einem sorgenfreien Leben gebracht hat, der ist töricht, wenn er die neue Kraftquelle nicht zu seiner Lebensverlängerung gebraucht. Familie und Allgemeinheit haben Gewinn davon, daß es geistig frische, jung gebliebene Menschen gibt, welche die Jugend so zu beeinflussen wissen, daß sie ihre überschäumende Kraft zur rechten Zeit an der rechten Stelle einsetzt. Jugend, sich selbst überlassen, schießt leicht über das Ziel hinaus. Der beste Erzieher ist, wer die Tatkraft der Jugend mit der Erfahrung und Weisheit des Alters und der Vorzeit zu vereinen weiß.

3. SPEZIELLE ANWENDUNGEN DER NATURSCHLAFZEIT AUF MEDIZINISCHEM GEBIET

Wo und wie ist nun der neue Heilfaktor auf medizinischem Gebiet besonders anzuwenden?

Bei akuten, hitzigen Krankheiten, die ja meistens stürmisch verlaufen und von kurzer Dauer sind, ist nur eine sehr begrenzte Möglichkeit für Anwendung des Naturschlafes gegeben. Man soll es aber auch bei ihnen vorsichtig dahin zu bringen suchen, daß der Kranke zur Naturzeit schläft. Störungen zu dieser Zeit müssen die Genesung verzögern. Verspürt der Leidende gleich nach diesem Schlaf den Drang aufzustehen, so soll man ihn, wenn es die Art der Krankheit zuläßt, unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln aufstehen und aufbleiben lassen, aber nur so lange, wie es ihm bekommt. Kranke unter allen Umständen, womöglich mit Gewalt im Bett zu halten, ist ein Grundsatz, der ihrer Genesung gefährlich werden kann. Im übrigen ist jede Krankheit in bewährter Weise so eingehend zu behandeln, wie wenn es keinen Naturschlaf gäbe. Der Arzneischatz und die sonstigen Heilmittel und Heilverfahren des Arztes können nicht vollkommen genug sein.

Das eigentliche medizinische Betätigungsfeld für den Naturschlaf als kosmischer Lebens- und Heilfaktor sind die langwierigen, eingewurzelten chronischen Krankheiten, körperliche, geistige, geschlechtliche; diese nicht nur im Sinne einer Ansteckung. Gewiß drücken Not, Elend, Sorge und Aufregung dem Gesicht ihre Spuren auf, aber bei vielen, Reichen wie Armen, rühren die Zeichen des Verfalls in der Hauptsache von krankhafter, verheerender, entsittlichender Übergeschlechtlichkeit her. Geschonte Geschlechtskräfte und -stoffe sind mehr wert als kräftige Kost, sind ein Speicher von Energie und Frische. Lebhaft geschlechtliche Tätigkeit ist nicht etwa ein Zeichen von Kraft, sondern von Schwäche. Gesunde, starke Völker und Menschen sind in geschlechtlicher Hinsicht ruhig und zurückhaltend. Doch soll man hierbei Entgleisten nicht so schnell Vorwürfe machen, sondern daran denken, daß Ausschweifungen, geheime Laster, Geilheit meist Folgen verkehrter Lebensweise sind. Wenn von Geschlecht zu Geschlecht von Jugend auf das Naturgesetz der Ruhe- und Schlafzeit ständig übertreten wurde, wenn aus dem Körper durch Reizmittel, Genußsucht oder sog. Pflichtbewußtsein das Verlangen nach abendlicher Ruhe und nach frühem Schlaf ständig vertrieben wird, dann geraten die Nerven in einen dauernden Reizzustand; das Herz leidet schwer darunter, und der Weg zur Katastrophe, zum Umschlag, ist gebahnt, oder zum Wendepunkt im kleinen wie im großen.

Für die Behandlung krankhafter Übergeschlechtlichkeit, der Nervosität und aller anderen chronischen Krankheiten steht logischerweise fest, daß eine Behandlung unter möglichster Mitverwendung des Naturschlafes wirkungsvoller ist als eine Behandlung ohne kundige Schlafregelung. Gegen logische Wahrheiten „kämpfen Götter selbst vergebens“.

Jede Krankheitsbehandlung hat dreierlei zu tun: die besondere Art der Erkrankung fachwissenschaftlich zu bekämpfen, die nötigen Aufbau- und Heilstoffe, auch in Form einer angepaßten Heilnahrung, dem Körper zuzuführen, und die Heilkraft, d. h. die Naturkraft, zu stärken. Die medizinischen Mittel helfen nur, soweit die Natur des Kranken noch stark genug ist, sie aufzunehmen und zu verwerten.

Der Naturschlaf soll bewährte und notwendige medizinische Maßnahmen nicht mindern oder abschaffen, sondern ergänzen, allerdings an vitaler Stelle, denn er ist physiologisch und neurologisch die nächtlich regelmäßig von neuem strömende Kraft- und Regenerationsquelle. Weil er das ist, ist er bei allen chronischen Krankheiten mitzuverwenden, mögen sie heißen, wie sie wollen, selbstverständlich und erst recht bei Krebs* und Tuberkulose**. Tatsache ist es, daß Krebs- und Tuberkulosekranke sich bei der Anwendung des Naturschlafes, namentlich des absoluten, besser als sonst befanden. Wenn auf diesem Gebiet weiter nichts unternommen und festgestellt werden konnte, so liegt das an der Mittellosigkeit der Forschung. Daß aber neue Erfolge zu erzielen sind, geht mit Sicherheit daraus hervor, daß der Naturschlaf die Heilkraft beträchtlich stärkt. Die mit allen Mitteln vorzunehmende ärztliche Behandlung wird um so schneller zum Erfolge führen, je mehr die Naturkraft, das Hauptheilmittel, gesteigert wird. Versagt die Naturkraft, dann sind alle noch so genialen medizinischen Maßnahmen erfolglos. Natur und Fachwissenschaft müssen in höchster Vollendung zusammenarbeiten. Dazu gehören natürlich genaue Fachkenntnisse. Jedenfalls ist schon bis jetzt häufig bewiesen, daß der Naturzeitschlaf eine starke, zu kühnen Hoffnungen berechtigende Bereicherung der medizinischen Wissenschaft bedeutet. Er kann aber nur dann seine volle Kraft entfalten, wenn er überall angewandt, voll und richtig ausgenutzt wird.

Wie weit seine Erfolge bei den einzelnen Arten der chronischen Krankheiten gehen werden, bleibt abzuwarten. Die medizinische Kunst besteht darin, ihn planvoll als unterstützenden Heilfaktor in die Behandlungsweise einzubauen. Geschieht das, werden die Übergänge besonders vorsichtig und geschickt gehandhabt, dann kann er niemals schaden, sondern nur nützen.

* Eine der wirkungsvollsten Therapien bei Krebs, wie übrigens auch bei vielen anderen chronischen Erkrankungen ist die biologische Therapie nach Prof. Dr. Enderlein, siehe u.a. *Franz Arnoul*: „Der Schlüssel des Lebens“, Reichl Verlag 1993.

** Zur Tuberkulose siehe u.a. *Heinrich Lahmann*: „Über die Ursache, Verhütung und Heilung der Lungentuberkulose“, in: „Natürliche Heilweise“, Reprint der Ausgabe 1901, Reichl Verlag 2005. *Der Verlag*

Je nach Lage der Dinge ist zuerst nur mit einer Verlegung der gewohnten Schlafzeit und dann schonend mit der Verkürzung zu beginnen. Auf keinen Fall darf der Gedanke an Verkürzung den Kranken aufregen. Trotzdem ist relativ schnelle, möglichst restlose und dadurch wirkungsvolle Umstellung um der Heilung willen zu erstreben; denn die stärkste Heilkraft ruht im absoluten, unbedingten Naturzeitschlaf. Mich selbst und einige andere Versuchspersonen hätte ein Übergangsschlaf nicht mehr gerettet. Daher kann ich in der bewährten Art der Erforschung des ersteren und in der Lehre von seiner Anwendung keinerlei Zugeständnisse machen. Auch das Naturgesetz macht keine. Im kosmischen Verkehr kommt es auf die Minute an. Die Sonnenzeit ist ganz genau geregelt; warum soll es bei den von ihr abhängigen belebten, organischen Wesen anders sein? Das Leben der Menschen untereinander – und so sollte es bei den Völkern und Staaten auch sein – ist von vielen Zugeständnissen umgeben, weil es sonst auf die Dauer nicht im Gange bleibt; auf dem Gebiet der Wissenschaft, der Wahrheit, gibt es solche nicht.

Es gibt, wie schon wiederholt erwähnt, einen stärkenden, positiven und einen schwächenden, negativen Schlaf. Wird der positive zu lange ausgedehnt, schlägt er in negativen um. Je länger jemand nach dem Ausschlaf weiterschläft oder liegenbleibt, um so verdrießlicher, schlaffer und untüchtiger wird er. Das ist die so wichtige, in der Medizin und Pädagogik bisher kaum verwertete Regel. Ist bei einem Leidenden die absolute Umstellung erreicht, dann entfaltet der Naturschlaf seine volle Wirkung. Läßt sie sich nicht erreichen, dann bleibt man bei der relativ besten Schlafzeit stehen.

Unter allen Umständen müssen besonders Kranke sowie nervöse und schwächliche Personen ausschlafen! Die Fähigkeit zu schlafen zerstören hieße: den Menschen selbst zerstören. Der Übergang zum Naturschlaf ist in der Regel nur in Form einer vollendeten Übergangsmethode möglich. Die ärztliche Kunst besteht darin, jeweils persönlich den Wendepunkt vom positiven, zuverlässigen zum negativen, aufhebenden Schlaf zu finden und zu verwerten. Der Kranke soll sich im Schlaf vertrauensvoll und seelenruhig in die Arme der Mutter Natur legen und schlafen. Lockern sich

die Arme und hat er wirklich ausgeschlafen, soll er aufstehen. Der Arzt sorgt dafür, daß er schlafen kann.

Die abendliche Müdigkeit wird, je nach Maßgabe der Persönlichkeit, Leibesbeschaffenheit und Gesundheit, am besten durch früheres Aufstehen, zweckmäßige heilende Mittel und Maßnahmen, angepaßte Beschäftigung, Wacherhaltung und Tätigkeit erreicht. Sie stellt sich zunächst in der Regel nicht von selbst ein, sondern muß allermeist planmäßig erworben werden. Sich kurz vor 19 Uhr bei voller Munterkeit niederzulegen, ist sinn- und zwecklos. Alle abendlichen Erregungen und Anregungen sind von Übel.

Macht sich während des längeren Tages starke Müdigkeit bemerkbar, dann ruht oder schläft der Patient, aber nur so lange, wie es wirklich nötig ist. Es darf nicht zu einem ausgedehnten Ermattungsschlaf kommen. Wie wohltuend unter Umständen gerade nur einige Minuten Schlaf wirken, ist bekannt. Schon daraus geht hervor, daß die Minute auch beim Schlaf eine große Rolle spielt. Selbst die einzelne Minute wirkt, je nach ihrer Lage, positiv oder negativ. Bei der Umstellung handelt es sich darum, jeweils persönlich die positive Schlafzeit zu erreichen. Man hat zwischen absolut positiver und relativ positiver Schlafzeit zu unterscheiden. Diese bildet den Übergang zu jener. Jeder notwendige Schlaf ist positiv, absolut positiv aber nur der zur Naturzeit stattfindende.

Alles hängt von der Methode ab. Nervöse sollen z. B. vor allen Dingen schlafen; wenn sie abends nicht können, dann zu jeder anderen Zeit, in der sie es können. Ich habe aber wiederholt beobachtet, daß gegen 19 Uhr bei Nervösen und Übernervösen Müdigkeit eintritt; dieser ist unbedingt nachzugeben. Je nachdem geschieht dann unter Umständen die Umstellung schnell: die Zappligen werden beruhigt und schließlich ruhig. Können sie sich zeitweise im Laufe des langen Tages nicht wach halten, dann schlafen sie eben, aber nicht zu lange. Wenn es zum ersten Male gelingt, Übernervöse recht früh zum Schlafen zu bringen, dann schlafen viele von ihnen ca. 12-14 Stunden an einem Stück durch. In einem solchen Erstfalle wäre es töricht, das Paradies des Schlafes zu stören. Dieser so heiß ersehnte Tiefschlaf ist der Ausgangspunkt der nun folgenden Regelung, Entfaltung und Entwicklung.

Sicher muß der Grundsatz verkehrt sein, Nervöse, Übernervöse, Geistesranke auf die Dauer möglichst viel schlafen oder liegen zu lassen; denn mit der Zunahme übermäßigen Schlafens oder Liegens ist eine entsprechende Minderung der Lebens- und damit auch der Heilkraft verbunden. Längere Schlafzeiten haben, je nach persönlicher Eigenheit und Eigenart der Krankheiten, unter Umständen Wert für eine Übergangszeit; als endgültiges Heilmittel sind sie überall zu verwerfen. Es braucht wohl kaum erwähnt zu werden, daß die Zeit des Wachens mit Unterhaltung oder Beschäftigung ausgefüllt werden muß, wodurch aber kein Überreiz entstehen darf. Jede Behandlung von Einzelnen ist relativ, beziehungsweise angepaßt, aber dabei immer zielgemäß und, wenn es sein kann und muß, streng.

Entsprechend ist auch ein kranker Volkskörper zu behandeln.* Der Naturschlaf bedeutet für alle Kranken und Schwachen einen Lichtstreifen am Horizont, an der Kimmung, am Gesichtskreis. Für seine Anwendung sind die im ersten Teil vorgeführten Einzelfälle sehr lehrreich.

Ich fasse die Einzelheiten zusammen: Die zu behandelnde Krankheit ist mit besonderen und allgemeinen Mitteln sofort zu bekämpfen. Unter den letzteren darf der Naturschlaf niemals fehlen. Seine absolute Form (19 bis 23.20 Uhr) läßt sich nicht verschreiben; sie muß übergangsmäßig, persönlich gewonnen werden, soweit das bei der Eigenart des Kranken überhaupt möglich ist und es die Art der Krankheit zuläßt. Jedoch muß sofort in größter

* Zwei bis vier Stunden Schlaf vor Mitternacht sind für Körper und Geist mehr wert als vier bis acht Stunden nach Mitternacht, wie alle großen Gesundheitslehrer nachdrücklich betonen, z.B. *Feuchtersleben*.

Der Morgen ist die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit, weil wir dann verjüngt, biegsamer, kräftiger, von größerer natürlicher Reizbarkeit sind, kurz, mehr jugendliche Wesensart aufweisen. Durch die Sommerzeit benutzen wir also besser die Jugend des Tages zu unserer Arbeit; unser Geist ist früh ja in seiner größten Reinheit, Frischheit, Kraft und ursprünglich, klar, ungetrübt – er selbst. Wer die frühen Morgenstunden versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens.

Anmerkung von A. Tienes

Ruhe versucht werden, den Patienten kurz vor 19 Uhr zum Einschlafen zu bringen, ohne Anwendung von giftigen Schlafmitteln. Das Aufstehen erfolgt, sobald der chronisch Kranke wirklich ausgeschlafen hat. Es muß ausgeschlafen, es darf aber nicht über das zuträgliche Maß hinausgeschlafen werden. Wer das zu erreichen versteht, kommt am sichersten zum Ziel. Zwang ist nur in ganz besonderen Fällen angebracht. Die Auswahl der Mittel richtet sich nach ihrer Zuverlässigkeit, nicht nach ihrer Herkunft. Ist die Lebensrettung nur durch Gifte oder Gegengifte oder nur durch chirurgische Eingriffe zu erreichen, dann sind sie anzuwenden. Eine die Krankheitsursache bekämpfende Behandlung beginnt sofort nach dieser Anwendung, sonst erfolgt keine wirkliche Heilung, nur Scheinheilung. Läßt sich die absolute Schlafzeit nicht erreichen, bleibt man bei der besten relativen stehen.

Der Arzt hat zu helfen, der Forscher die Wahrheit zu ermitteln. Jener muß wissen, wie die Forschungsergebnisse im Einzelfalle anzuwenden sind.

4. NATURSCHLAFZEIT UND ERZIEHUNG IM ALLGEMEINEN

Wichtig ist es, Krankheiten zu heilen, noch wichtiger, ein gesundes Menschengeschlecht heranzuziehen. *Erziehung* kann nur dann erfolgreich sein, wenn sie in Lehre und Leben naturgesetzlich verankert ist, wenn in erster Linie für einen gesunden, lebenssprühenden Nachwuchs gesorgt wird. Vater und Mutter müssen naturgemäß leben und aus einer möglichst gesunden Ahnenreihe stammen. Die Erbmasse ist wichtig; leider wird sie durch stark naturwidriges Verhalten oft schnell verdorben.

Am wichtigsten ist die Befolgung der für den Menschen gegebenen Naturgesetze. Ihre dauernde allgemeine Übertretung führt und führte mit Notwendigkeit zum allgemeinen Zusammenbruch. – Die Zeugung des Menschen darf nicht unter verderblichen Einflüssen

und Umständen geschehen*, und während der Schwangerschaft und Stillzeit sind Erregungen jeder Art, auch geschlechtliche, die Paarung, zu meiden. Der Naturschlaf begünstigt dieses vor- und nachgeburtliche Verhalten außerordentlich, denn er verleiht gesunden Naturtrieb und entreißt die Menschen dem Dämmerzustand, diesem Nährboden entartender Sinnlichkeit.

Die Tierwelt verhält sich bei der Fortpflanzung meist normaler als die zivilisierte Welt. Ungestört und urkräftig sich schon vor der Geburt entwickelnder Nachwuchs ist hoffnungsreich. Die Erziehung ist vor- und nachgeburtlich.** Nur aus gutem Stoff läßt sich etwas Gutes formen. Die Natur hat die Neigung, Widernatürli-

* Zeugung unter Alkoholeinfluß führt oft zu Schädigungen des Erbgutes! Siehe hierzu u.a. „Grundzüge der Alkoholfrage“ von *Vogel/Neubert* in der sehr interessanten Schriftenreihe „Leben und Gesundheit“ des Deutschen Hygiene-Museums, Dresden (ca. 1930). Eine Tafel (nach *Schweighofer/Salzburg*) auf S. 55 zeigt: Gesunde Frau (in der Familie seit 6 Generationen keine belastenden Anlagen): 1 Ehe: gesunder Mann, 3 gesunde Kinder; 2. Ehe: Mann Trinker, von 3 Kindern 2 Trinker, beide jung gestorben, das andere Kind unterentwickelt; 3. Ehe: gesunder Mann, zwei gesunde Kinder.

** Diese für den Aufbau einer Familie fundamentale Erkenntnis geriet leider in Vergessenheit. Siehe auch: „Vorgeburtliche Erziehung“ von *K. O. Schmidt*, Drei-Eichen-Verlag, 1970, ein gleichnamiger Titel erschien auch von *Carl du Prel* in Jena 1899. – Der Schlüssel zum Verständnis liegt in der Annahme der Vererbung erworbener Eigenschaften, wie sie durch die umfangreichen Listen des Physiologen *Rudolf Wagner* gut dokumentiert sind. Weitere Literatur hierzu: Th. Ribot, Die Vererbung (1876), *R. P. Schuster*, Unbewußte und vererbte Vorstellungen? (1879), S. 27; *L. Büchner*, Die Macht der Vererbung, 1909, S. 20ff: „Noch auffälliger und wichtiger für die Erkenntnis der Vererbungsgesetze, wenn auch seltener, ist die Vererbung solcher Deformitäten oder Krankheitsanlagen, welche nachweisbar während des Lebens der Erzeuger selbst von diesen zufällig erworben oder ihnen künstlich angebildet wurden. Auch hier fehlt es nicht an zahlreichen Beispielen aus der Menschen- und Tierwelt. *Haeckel* erzählt von einem auf einem Gute in der Nähe von Jena gehaltenen Zuchtstier, dem bei unvorsichtigem Zuschlagen der Stalltür der Schwanz an der Wurzel abgeklammt wurde und der nun eine schwanzlose Nachkommenschaft zeugte.“ (Büchner)

Bedeutet dies nicht, daß der Mensch durchaus auch erworbene (Charakter-) Eigenschaften weitergibt bzw. vererben kann? – *Der Verlag*

ches, Krankhaftes zu beseitigen. Ihre Lebenskräfte behalten ihre Stärke und wirken dauernd auf Gesundung und volle Entfaltung der von ihnen abhängigen Lebewesen, falls diese keine Störungen verursachen. Beim Säugling ist sofort jede Regung zum „Naturschlaf“ hin aufmerksam zu beachten und zu fördern. Die Natur darf nicht dadurch gebrochen werden, daß man ihn einige Nächte durchschreien läßt; sonst nimmt man ein gut Teil seiner ihm in schwerer Zeit so notwendigen Lebenskraft fort. Zur Naturzeit muß er schlafen, aber danach ist er, allerdings nicht von der Wöchnerin, so zu betreuen, wie es seine Natur verlangt. Die Natur einigermaßen normaler Kinder zeigt schon den Weg. Selbstverständlich ist, daß man mit größter Vorsicht vorgeht, also die Säuglinge wie Säuglinge behandelt. Anwendung von Zwang ist nicht am Platze. Sind sie müde, müssen sie schlafen, einerlei wann; wollen sie aber außerhalb der naturgesetzlichen Schlafzeit wachen, so muß man diesen Lebenstrieb fördern. Das ist ein Gebot der Natur und bleibt allen Einwänden gegenüber bestehen. Es kommt bei seiner Befolgung auf die richtige Methode an; dann kann nie und nimmer Schaden, sondern nur Nutzen entstehen. Schon Cicero sagte, die Menschen würden niemals abirren, wenn sie der Natur als Führerin folgten. Unverdorbene Kinder läßt man in ihrer Lebensweise am besten ihrem gesunden Instinkt folgen.

Beim Heranwachsen der Kinder ist auch weiter methodisch richtig vorzugehen. Wann sie die Naturschlafzeit Größerer erreichen, steht noch nicht fest. Darauf kommt es in der Praxis auch nicht so sehr an; denn die naturgemäße Entwicklung nach einem naturgesetzlichen Ziele hin gebiert schließlich das Ziel selbst. Es sei nochmals (vgl. S. 77) bemerkt, daß schon die Sechsjährigen in Nicaragua, die in der Nähe der erwähnten Handelsniederlassung wohnten, sich um 3 Uhr munter tummelten. Bei der bereits jetzt möglichen und daher auch gebotenen Schlafregelung in Internaten, Klöstern, Konvikten, Pensionaten, Gefängnissen und dgl. handelt es sich zunächst ebenfalls um die Methode.

Nach den bisher vorliegenden Erfahrungen mit mindestens 17 Jahre alten Jugendlichen ist die Erreichung der Schlafzeit ungefähr 18.55 bis 2.30 Uhr leicht zu bewerkstelligen. Für diese

Übergangszeit liegen Arbeit und Erholung demnach in dem Zeitraum von etwa 3-18.30 Uhr. Die Arbeit kann bald nach dem Aufstehen beginnen, so daß der Nachmittag im wesentlichen für eine freie Beschäftigung zur Verfügung steht. Er muß aber so abklingen und das Bett ist so früh aufzusuchen, daß bestimmt kurz vor 19 Uhr (Sonnenzeit) der Schlaf eintritt. Sollten sich in der Übergangszeit Müdigkeiterscheinungen während der Arbeit zeigen, so ist eine Erholungs- oder Schlafpause einzuschieben. Eine kurze Pause wird in der Regel genügen. Wer bei der Übergangszeit früher als etwa um 2.30 Uhr aufwacht und ausgeschlafen hat, muß unbedingt sofort aufstehen, aufbleiben und Gelegenheit zur Beschäftigung haben, damit einschläfernde Langeweile vermieden wird. Es muß alles darauf angelegt sein, zunächst den Naturschlaf zu erreichen, aber möglichst unter Vermeidung von Zwang, jedoch unter zweckmäßiger, ruhiger, überzeugender Belehrung.

Der Übergang vor allen Dingen muß von pädagogisch und medizinisch gebildeten, vertrauenerweckenden Persönlichkeiten geleitet werden, welche wissen, was ein Naturgesetz ist und für den Menschen bedeutet. Entsprechend der Entwicklung der Schlafregelung im einzelnen ist dann die Schlafzeit allgemein zu verkürzen. Die endgültige Festsetzung erfolgt erst dann, wenn die Ergebnisse der planmäßigen, persönlichen, medico-pädagogischen Methode sie ermöglichen.

Sollten einige Mitglieder sich nicht ganz umstellen können, nachdem auch die vollendetste Methode versagt hat, dann bleibt nichts anderes übrig, als sie bei ihrer besten Schlafzeit zu belassen. Sehr weit vom Naturschlaf kann sie aber nicht liegen. Wie weit das Kernstück der Schlafzeit – von etwa 19 bis 23.20 Uhr – bei Heranwachsenden ihrem Alter und ihrer Eigenart entsprechend nach der einen oder anderen Richtung oder nach beiden Richtungen zu erweitern ist, das konnte noch nicht ermittelt, kann aber bei gutem Willen in geeigneten pädagogischen Einrichtungen leicht gefunden werden. Gegen Abend müssen in ihnen Freiheit und ungestörte Ruhe herrschen, damit die über den Naturschlaf aufgeklärten Zöglinge oder Mitglieder den Regungen und Winken des gesunden Triebes folgen können. Nur das darf schließlich

angeordnet werden, was sich als richtig im Sinne des Naturgesetzes bewährt hat, und dann muß es durchgeführt werden.

Zu den methodischen Maßnahmen gehört sicher der Zwang.

Überläßt man die Menschen sich selbst, so machen sie in der Regel, wie die Erfahrung lehrt, die Welt zum Hexenkessel. Der Mensch muß, wenn alle sonstigen Mittel versagen, zu seinem Besten gezwungen werden. Danach hat sich die Erziehung Großer und Kleiner zu gestalten; sie hat aber alle fördernden Erziehungsmöglichkeiten so ernst auszuschöpfen, wie wenn es keinen Zwang gäbe. Absoluter Zwang ist *ultima ratio*, letztes Mittel, das aber nicht zu spät anzuwenden ist. Ohne einheitlichen, übergeordneten, vernünftigen Zwang gibt es keine gedeihliche, gesunde, beständige Entwicklung. Die Machtmittel gehören in die Hände des Besten und Tüchtigsten. Sobald zwei regieren, gibt es Zwiespalt.

Der große Segen durch Not erzwungener oder freiwilliger Schlafregelung hat sich bereits vielfach gezeigt, auch auf dem so wichtigen geschlechtlichen Gebiete, dem wir bis jetzt vielfach ziemlich machtlos gegenüberstehen. Von der Jugend verlangt man Enthaltsamkeit. Üben sie die Älteren auch? Ist das Enthaltsamkeit, wenn sich in herkömmlicher Form ihr Gegenteil unbeschränkt auswirkt?

Hier drängt sich eine ernste Aufgabe immer mehr in den Vordergrund. Da sie bisher nicht gelöst ist, löst sie jeder auf seine Weise. Wenn auch der Naturschlaf den Hang zur Sinnlichkeit nimmt, so ist diese doch schon vom Säuglingsalter ab zu überwachen. Auf örtliche Reizungen, z. B. durch zu warme Betten, ist aufmerksam zu achten, ebenso auf die Lage der Hände. Der geschlechtliche „Sündenfall“, der die ganze Entwicklung der Persönlichkeit so lähmend, verheerend und entsittlichend beeinflusst, ist häufig weiter nichts als eine natürliche Folge zu weicher und zu warmer Federbetten und zu langen Schlafens oder Träumens oder Liegens. Jedoch müssen die Betten so ausgestattet sein, daß sich der Schläfer nicht erkältet; es muß eine Reservedecke zur Hand sein. Ein weiches Lager verweichlicht, ein hartes härtet ab. Doch darf seine Härte nicht zur Unbequemlichkeit führen. Der Schlaf ist der Hafen der Ruhe nach und vor den Stürmen des Lebens, und

dementsprechend sind seine Begleitumstände zu gestalten, die ihn nicht irgendwie stören oder mindern dürfen.

Der Kopf soll, wie manche, darunter auch Ärzte, empfehlen, nach Norden* zu liegen, weil diese Lage den Schlaf begünstigt. Jedenfalls darf er nicht im Zuge, nie an einem der offenen oder geschlossenen Fenster liegen, die, abgesehen von Frostzeiten, offen zu halten sind. Weiter muß die Schlafregelung mit bekannten gesundheitlichen Maßnahmen verbunden sein: mit der Fernhaltung von schädlichen, giftigen Genuß- und Nahrungsmitteln und mit der richtigen, individuell angepaßten Anwendung von Bewegung, Licht, Luft, Wasser bei möglichst naturgemäßer, gewürzarter Beköstigung. Leibesübungen, deren nützlichste und vornehmste Feld-, Garten- und Waldarbeit ist, gehören unbedingt mit zur Erzielung starker, gesunder Persönlichkeiten. Der stärkste Geist und die schönste Seele nutzen wenig, wenn Mangelhaftigkeit und Schwäche des Körpers sie an ihrer Entfaltung hindern.

Die Übungen können aber auch schädlich sein. Das sind sie, wenn sie dauernd übertrieben werden. Von geradezu zerstörendem Einfluß auf Gesundheitszustand, Nerventätigkeit, Leistungsfähigkeit, Spannkraft, Energie und Gehirnarbeit sind sie, wenn sie sich in die Abende und Nächte hinein erstrecken. Alle Spät- und Nachtarbeiter, mag es sich um körperliche oder geistige Arbeit handeln, sehen blaß und abge-spannt aus. Arbeit zur Zeit des Naturschlafes bedeutet Raubbau an Körper und Geist. Allerdings triebe derjenige besser spät Leibesübungen, der den Abend und die Nacht Bacchus und Venus opfert.

Wird die Jugend durch Verwandte, Bekannte, Vergnügungen, Vereine, Veranstaltungen, Verpflichtungen usw. dauernd am ausgiebigen Gebrauch des vitalen Frühschlafes gehindert, verwelkt sie schnell, verliert an Frische und Beweglichkeit und kommt leicht auf Abwege. Sobald ein junger Mensch abends nicht mehr nach Hause „finden“ kann, ist er äußerst gefährdet, und wenn er frühmorgens

* *Karl Freiherr von Reichenbach* entdeckte bei seinen Versuchen bereits im 19. Jahrhundert, daß der Mensch magnetisch in Kopf-Fuß-Richtung polarisiert ist; durch eine entsprechende Ausrichtung des Körpers in Ruhezeiten wird diese Polarisation natürlich begünstigt. *Der Verlag*

sich nicht vom Bett trennen kann, dann ist die so gefährliche Trennung von der Natur bereits weitgehend vollzogen.

Wer in der Jugend keinen Vorrat von Kraft und Können gesammelt hat, der besteht die Stürme des Lebens nicht. Die Quelle der Kraft und Gesundheit liegt in der Natur. Die Energie bedarf selbst der Kraftzufuhr aus der Natur. Wenn übertriebene und unzeitige körperliche Anstrengung dauernd Kraft und Nährstoff verzehrt, dann muß auch das Gehirn verkümmern. Ein großer, starker Körper mit kümmerlichem Hirn gleicht einem Kriegsschiff mit schlechter Steuerung. Leibesübungen müssen von jedem regelmäßig getrieben werden, wenn sie nicht beruflich vorliegen; aber Sport ist Mittel zum Zweck, kein Selbstzweck; zerstört er die Lust zu nützlicher Arbeit, zum Beruf, ist er von Übel.

Die so äußerst heilkräftigen, stärkenden Luft- und Sonnenbäder wirken am besten bei unbedeckter Haut. Übertriebenes Sonnenbaden kann überreizen. Übertreibungen sind überall vom Übel. Die Stärke (Potenz) der Mittel richtet sich nach der Reaktions- oder Rückwirkungsfähigkeit des Körpers. Die Abhärtung ist ein wichtiger Punkt jeder Erziehung. Sie wird aber nicht dadurch erreicht, daß z. B. bei Kälte und Frost die Kleidung einfach abgelegt und dafür nur ein Turn- oder Badeanzug angelegt wird. Ein solches Verhalten kann zu ganz schweren Erkältungen, Lungen-, Hals-, Nieren- und sonstigen Entzündungen mit sehr bösen Folgen führen und den Zögling zugrunde richten. Die richtige Abhärtung besteht in der fachkundigen Steigerung der Eigenwärme durch Bewegung, durch abgestufte, angepaßte, fehlerfrei angewandte physikalische Mittel (Sonnen-, Wasser-, Luftbäder, Waschungen u. dgl.) und richtet sich stets nach der Reaktionsfähigkeit des Abzuhärtenden. Diese steht im Zusammenhang mit der Tageszeit und ist wesentlich davon abhängig, ob zur rechten Zeit, also zur Naturzeit, geschlafen wird.

Die Verringerung der Kleidung ist eine Folgemaßnahme. Daher dürfen Kleidungsstücke erst dann fortgelassen werden, wenn die planmäßige, naturhafte Steigerung der Eigenwärme sie überflüssig macht. Kraft beruht auf Wärme. Fehlt diese, dann bleibt jene aus. Schon aus diesen kurzen Erörterungen ist zu ersehen,

daß diejenige Pädagogik, die nicht in der naturgesetzlich verankerten Medico-Pädagogik besteht, sehr leicht gefährlich werden kann. Je mehr an Spannkraft in ruhigen Zeiten erzieherisch erreicht wird, um so größer ist der Vorrat der für Ausnahmezeiten notwendigen Kräfte. Die Kunst der Erziehung ist nicht so einfach, zumal sich die Natur nicht befehlen läßt. Wer andere erziehen, lenken, leiten und regieren will, muß sich selbst fest im Zügel halten. Sich selbst besiegen bleibt der schwerste und schönste Sieg.

5. RICHTLINIEN UND BEISPIELE FÜR DIE PÄDAGOGISCHE UMSTELLUNG

Nach Lage der Dinge können für die Umstellung an dieser Stelle nur Richtlinien gegeben werden. Die Hauptregeln, zu deren Befolgung ein ungestörtes Schlafzimmer* gehört, lauten:

1. Sorge dafür, daß du abends auf natürliche Weise müde wirst!
2. Gib dieser Müdigkeit durch Zubettgehen nach!
3. Schlafe, bis du wirklich ausgeschlafen hast!
4. Richte die letzte Mahlzeit nach Zeit und Inhalt so ein, daß der Schlaf durch die Verdauung nicht gestört wird!
5. Steh auf, sobald du ausgeschlafen hast, da Überschlafen und längeres Liegenbleiben schädlich ist! Doch mache dich nicht durch die Befürchtung zu überschlafen nervös! Schlafe drauflos! Alles andere findet sich.

* Und zum Schlafzimmer: Voraussetzung für eine Umstellung ist ein ungestörtes, frische Luft enthaltendes Schlafzimmer. Das Kopfende des Bettes sollte nicht am Fenster liegen und, wenn möglich, nach Norden ausgerichtet sein.

Das Bett sollte frei sein von Metallen (kein Metallrahmen oder Spiralfedern!) und möglichst ausschließlich aus Naturmaterialien bestehen (Holz, Wolle, Leinen, Latex, Seegras, Roßhaar, etc.). Elektrische Leitungen sollten nicht um das Bett herumgeführt werden, auch größere, per Kabel angeschlossene elektrische Geräte, haben im näheren Umkreis des Bettes nichts zu suchen.

Eine Uhr in der Wohnung ist auf Sonnenzeit (Ortszeit) einzustellen; siehe hierzu auch Seite 127.

Der Verlag

6. Bleibe nach dem Aufstehen nach Möglichkeit auf! Schiebe Schlafpausen dann ein, wenn deine Natur sie fordert! Bei Tage bekommt ein kurzer Schlaf in der Regel besser als ein langer.

7. Statte deine Ernährung mit Vollkornbrot, Obst und Gemüse aus, meide scharfe Gewürze und lebe enthaltsam, nüchtern und giffrei!

Wenn man das Wesentliche aus diesen 7 Regeln herausnimmt, so bleiben nur 3 übrig:

- I. Sorge dafür, daß du abends müde bist!
- II. Folge dieser Müdigkeit und schlafe aus!
- III. Steh auf, sobald du ausgeschlafen hast!

Der sich nach diesen wohl nicht zu beanstandenden drei Kernregeln vollziehende Schlaf verschiebt sich von selbst in der Richtung auf die Zeit vor Mitternacht. „Die neue Lehre“ ist im wesentlichen weiter nichts als das Ergebnis der vorurteilslosen, sachlichen, sachkundigen und aufmerksamen Anwendung der drei Kernregeln. Wer sie unbefangen liest, der dürfte schon rein instinktmäßig fühlen, daß sie richtig, keinesfalls schädlich sind.

Zeigen wir nun an einem Beispiel, wie die Umstellung in der Praxis vorzunehmen ist.

Die Aufgabe lautet: „In der Einrichtung H. soll die beste Schlafzeit ermittelt und verwirklicht werden – wie ist sie zu lösen?“

Anweisungen, deren Sinn und Notwendigkeit nicht verstanden werden, erregen Widerspruch. Widersetzlichkeit kann gebrochen werden, innerer Widerspruch aber nicht. Er kann sich sogar zu einer aufrührerischen Stimmung verdichten. Ehe die in das persönliche Leben stark eingreifende Neugestaltung der Schlafzeit vollzogen wird, müssen alle Hausbewohner über die Bedeutung des Schlafes im allgemeinen und über Wesen, Wirkungen und Grenzen des Schlafes vor Mitternacht im besonderen belehrt werden. Anhand der vorher aufgestellten 7 Punkte läßt sich eine Belehrung zweckmäßig durchführen. Die sich aus der Umstellung ergebenden Vorteile, bestehend in Ertüchtigung, Frohsinn und Zeitgewinn, sind so zu schildern, daß Begeisterung für die Umgestaltung entsteht. Es empfiehlt sich, in Aussicht zu stellen, daß die gewonnene Zeit möglichst nicht für den Dienst in Anspruch genommen wird.

Ist die Umstellung theoretisch durch Vorträge oder Lesung einschlägiger Schriften genügend vorbereitet, dann geht es an ihre Verwirklichung, bei der man z. B. folgendermaßen vorgehen kann:

Erster Tag: Die Dienstzeit beginnt um 5 und endet um 18 Uhr (Sonnenzeit). Die letzte Mahlzeit wird um 17 Uhr verabreicht, Zubettgehen um 18.30 Uhr.

Zweiter Tag: Aufstehen um 3 Uhr, erstes Frühstück um 4 Uhr, letzte Mahlzeit um 17 Uhr, Zubettgehen um 18.30 Uhr.

Dritter Tag: Aufstehen um 1 Uhr, erstes Frühstück um 2 Uhr, letzte Mahlzeit um 16.45 Uhr, Zubettgehen um 18.30 Uhr.

Bemerkungen: Vom dritten Tage ab müssen zwei Ruhe- oder Schlafpausen von je einer halben Stunde vorhanden sein. Die eine liegt zwischen 5 und 6 Uhr, die andere direkt nach dem Mittagessen.

Von 18.30 Uhr ab muß vollkommene Ruhe herrschen, also auch jedes Gespräch unterbleiben.

Wer früher als zu den angegebenen Zeitpunkten aufwacht und ausgeschlafen hat, steht früher auf.

Wer feststellt, daß seine beste Schlafzeit etwas später als um 18.30 Uhr beginnt, geht geräuschlos später zu Bett.

Sollte jemandem dieser Vormitternachtschlaf nicht genügen, so erweitert er seine Grenzen; ob vorwärts oder rückwärts oder nach beiden Richtungen, das muß er selbst herausfinden. Bei der Höchstwertigkeit dieses Schlafes kann es sich nur um geringe Erweiterungen handeln.

Die Einführung ist so zu handhaben, daß die Mitglieder nicht die Lust zur Umstellung verlieren. Der Naturschlaf läßt sich nicht anbefehlen. Er muß entwicklungsmäßig herbeigeführt werden.

Schon vor Beginn der Umstellung sind Lebensweise und Kleidung naturgemäß zu gestalten, soweit das irgend möglich ist.

Die endgültigen Anordnungen für die Nacht- und Tageinteilung werden erst dann getroffen, wenn genügend sichere Erfahrungen bei der Umstellung gesammelt sind.

Viele Wege führen nach Rom. Man kann auch in anderer Weise vorgehen. Die Hauptsache ist, daß das Ziel sicher und bald erreicht wird. Es handelt sich zunächst um eine Verlegung der

Schlafzeit; die Verkürzung erfolgt von selbst, wenn nicht Böswilligkeit oder Trägheit sie verhindern.

In einer Einrichtung läßt sich eine Umstellung verhältnismäßig leicht durchführen, weil sie in der Regel abgesondert liegt, Störungen leicht verhindert werden können und die Mitglieder den Vorteil haben, abends müde zu sein. Der Naturschlaf ist ja schließlich weiter nichts als eine Folge oder Folgerung, die sich aus der frühen Müdigkeit ergibt. Ist die Müdigkeit durch den Schlaf restlos beseitigt, dann erfolgt anschließend das Aufstehen. Schwieriger ist die Umstellung, wenn die frühzeitige Müdigkeit erst herbeigeführt werden muß. Wiederholt haben Herren von Stellung in öffentlichen Besprechungen meiner „Naturzeit“ behauptet, daß diejenige Art der Spätschläfer, welche erst gegen Abend am leistungsfähigsten sei, nicht umgestellt werden könne, ohne Schaden zu erleiden. Unter den Versuchspersonen befanden sich viele Spätschläfer. Sie haben sich alle zu ihrem großen Vorteil umgestellt. Jedenfalls ist in der nichtzivilisierten Natur das Leben morgens in aller Frühe am stärksten. Warum sollte es beim naturverbundenen Menschen anders sein – „Morgenstunde hat Gold im Munde“ – „Früh zu Bett und früh wieder auf, gibt gesunden Lebenslauf“. Daß der Mensch von der Urnatur aus nicht zu den erst am Abend lebendig werden Wesen gehört, zeigt u.a. – ganz von den durchgeführten Versuchen abgesehen – das Verhalten der Kinder, die früh müde werden und nach dem Bett verlangen.

Was ist nun zu tun, wenn eine Belegschaft von geistig arbeitenden Menschen umgestellt werden soll, z.B. die eines Internats, Seminars, einer Vorbereitungsanstalt, wissenschaftlichen Erziehungsanstalt u. dgl.?

Die Antwort lautet in kurzer Fassung: Durch körperliche Anstrengung muß dafür gesorgt werden, daß abends Müdigkeit eintritt*. Im übrigen gelten die für die Anstalt aufgestellten Regeln.

Handelt es sich um junge und sehr junge Menschen, dann läßt

* Ein zuverlässiges Mittel wider die angebliche Unfähigkeit einzuschlafen, auch wenn man sich zur rechten Zeit zu Bett lege: Etwa eine Woche lang zu bestimmter Stunde in der Frühe sich wecken lassen, dann schläft man abends bald und sanft ein.

Anmerkung von A. Tienes

man sie nach Altersstufen getrennt schlafen und geht im übrigen im Sinne der vorhin aufgestellten drei Kernregeln vor, ohne sich an bestimmte Zeitpunkte zu klammern. Etwa notwendig werdende zeitliche Verbesserungen der Einzelschlafzeiten werden erst dann vorgenommen, wenn es gelungen ist, die Hauptschlafzeit allgemein auf Vormitternacht zu verlegen. Bei dieser persönlich (individuell) angepaßten, Überanstrengung verhütenden Umstellungsmethode werden sich die für die einzelnen Altersstufen geltenden Schlafzeiten früher oder später von selbst klären, ohne daß Schaden angerichtet wird.

Für die, welche aufgestanden sind, müssen besondere Räume, wo sie sich beschäftigen können, vorhanden sein.

Ein Arzt schreibt mir 1952: „Ihr so sehr eindrucksvoller Vortrag über den Naturschlaf hat mich wieder wachgerüttelt, Dinge unseres persönlichen Lebens und unseres ärztlichen Handelns stark ins Bewußtsein zu heben, aus dem sie menschliche Schwäche und Haltlosigkeit nur allzuoft immer wieder fallen läßt. Dabei habe ich in eigener Familie einen so schlagenden Beweis der Richtigkeit dieser Entdeckung erlebt, daß ich Ihnen davon berichten möchte:

Meine jetzt 26jährige Tochter ging seinerzeit auf eine private, freie höhere Schule (Waldorfschule), die unter anderem das Prinzip hat, daß Kinder infolge schlechter Leistungen in einzelnen oder mehreren Fächern nicht sitzenbleiben, sondern unter allen Umständen versetzt werden, weil man die Erfahrung gemacht hat, daß sogenannte Spätreifer dann plötzlich ihre Mängel in einer höheren Klasse sehr schnell nachholen, wenn man sie ein oder zwei Jahre durchschleppt.

Nun waren aber die Leistungen meiner Tochter in allen Fächern derartig katastrophal, daß selbst ihre Lehrer mit dieser großzügigen pädagogischen Einstellung mir ihre Bedenken äußerten, wohin das einmal führen würde. So erinnere ich mich einer englischen Arbeit mit nicht weniger als 30 Fehlern, die von Mitschülerinnen mit 0 oder ganz wenigen Fehlern absolviert worden war. Für mich als ehemaligen *primus omnium* war dies, wenn nicht gerade schmerzlich, so doch höchst befremdlich. Ich erklärte daher meiner damals 14jährigen Tochter, daß ich keineswegs von ihr verlange, Musterschülerin zu sein, aber wenigstens in einem einzigen Fach mindestens ein Interesse, das durch

Fleiß dann auch zu einem positiven Ergebnis führe. In technischen Fächern, in sprachlichen und mathematischen waren die Resultate gleich katastrophal. Selbst meine Bemerkung, daß ich nicht daran dächte, sie auf eine Presse zu schicken oder ihr teuren Nachhilfeunterricht geben zu lassen, sie vielmehr mit 15 Jahren aus der Schule nehmen würde, um sie Dienstmädchen werden zu lassen, änderte an den Noten, die sie aus der Schule mitbrachte, nichts. Ich konnte mich neben meiner Tätigkeit selber nicht um die Schularbeiten kümmern. Das einzige, was ich bei gelegentlichen Besuchen auf ihrem Zimmer bemerkte, war, daß sie auf dem Ruhebett lag und Romane las.

Eines Tages erzählte ich mittags bei Tisch meiner Frau von einem interessanten Aufsatz, den ich in einer medizinischen Zeitschrift gelesen hatte, über den Naturschlaf, und daß ein späterer Lyzeums-Direktor, der sich vor seinem Abitur furchtbar gequält hätte, mit seinen Schularbeiten zurechtzukommen, ewig müde und unkonzentriert gewesen sei, daher mit größter Sorge dem Examen entgegengesehen hätte. Daß dieser dann seit der Zufallsentdeckung des Naturschlafes einen vollkommenen Umschwung in seinem Befinden erlebte und mühelos sein Examen bestand. Ich erzählte dies, ohne irgendwelche Hintergedanken in Hinsicht auf meine Tochter zu haben. Diese aber, die durch die Erzählung überhaupt nicht direkt angesprochen war, sagte spontan: ‚O Vater, das mache ich‘. Von dem Tage an ging sie abends Punkt 7 Uhr zu Bett und erschien nachts um 1 Uhr oder 1.30 Uhr, wenn ich mit meiner Frau ins Schlafzimmer hinaufging, bereits frisch ausgeschlafen im Treppenhaus. Was sie dann trieb und machte, kümmerte mich zunächst auch nicht weiter.

Nun trat folgendes ein: Kurz darauf wurden die freien Schulen von der NSDAP geschlossen. Die Kinder mußten in Staatsschulen Aufnahme finden, wo eine viel strengere Auswahl und Leistungsbeurteilung erfolgte. Der Direktor des Lyzeums war einsichtig genug zu sagen: ‚Wir wollen die jetzt in großer Zahl aufzunehmenden ehemaligen Waldorfschüler nicht alle erst prüfen, sondern sie im Herbst in die gleiche Klasse aufnehmen, damit sie bis Ostern $\frac{1}{2}$ Jahr Zeit haben, sich zu akklimatisieren, und wir genügend Zeit haben, sie in ihrer Eigenart und ihren Leistungen kennenzulernen.‘

Als nun Ostern kurz bevorstand, sagte ich eines Tages zu meiner Tochter, die inzwischen ihren Naturschlaf konsequent weiter durchgeführt hatte: ‚Nun, liebes Kind, mit einer Versetzung werde ich ja wohl nicht rechnen können bei Dir?!‘ Ich stellte mir vor, daß ihre Arbeiten, die ich inzwischen nicht weiter kontrolliert hatte, in der Staatsschule wohl kaum noch an Wert zugenommen haben konnten, erhielt jedoch die mich völlig entwaffnende Antwort: ‚Wieso nicht versetzt, selbstverständlich werde ich versetzt. Ich bin eine der besten Schülerinnen meiner Klasse.‘

Dieser vollkommene Umschwung hatte sich also ganz still und leise vollzogen, war wirklich ‚wie ein Dieb in der Nacht‘ gekommen.

Durch den Naturschlaf hatte meine Tochter erstmals eine unerhörte körperliche und geistige Frische bekommen, vor allen Dingen enorme Zeit, sie hat also nachts von 1 bis 6 Uhr ihre Schularbeiten gemacht, wozu sie soviel Ruhe und Zeit hatte wie nie. Außerdem war sie in der Schule von einer Frische und Aufnahmefähigkeit, die sie vorher noch nicht gekannt hatte. So wurde aus dem vermuteten ‚Dienstmädchen‘ dann eine Abiturientin, Medizinstudentin, die nach bisher sehr gut bestandenem Examina nun vor dem Staatsexamen steht.“

6. NATURSCHLAFZEIT, BILDUNGSFÄHIGKEIT UND BILDUNGSINHALT

Wenn mit Hilfe des Naturschlafes unter Beweglichmachung aller naturgesetzlichen Lebenskräfte der Mensch entsteht, heranwächst und lebt, dann ist er im höchsten Grade bildungsfähig. Die bisherige Erziehung Kleiner und Großer und die Selbsterziehung konnten keinen vollen Erfolg haben, weil sie nicht naturgesetzlich genug gestaltet waren. Gewiß haben die Besten immer ihr Bestes getan; aber sie sorgten nicht genug dafür, daß der Zögling in den eng umschlingenden Armen der Mutter Natur blieb.

Seit Jahrhunderten arbeiten die fleißig und zielbewußt Studierenden, junge wie alte, in die Nächte hinein. Die am Früh- und

Spätabend sich einstellende Müdigkeit wird durch Reizmittel, z. B. Kaffee, schwarzen Tee, Tabak, anregende Tabletten u. dgl. vertrieben, und der Frühschlaf, diese unumgänglich notwendige Beruhigungs- und Kraftquelle, wird unmöglich gemacht. Diese Lebensweise macht sich bei jedem, am meisten und auffälligsten aber bei jungen Leuten, unheilvoll bemerkbar. Haben sie das ersehnte hohe Ziel ihrer langen, schweren Ausbildungszeit erreicht, dann ist ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit schwer geschädigt. Die Organe arbeiten meist sehr unvollkommen, besonders der Darm, und das Nervensystem ist stark überreizt.

Ein kranker, hochgradig nervöser Mensch ist eine Qual für sich und seine Umgebung und paßt nicht für die Verwaltung verantwortungsvoller, leitender Stellen. Hoher, mit reichem Wissen ausgestatteter Verstand, der von krankhaften Gemüts- und Willensregungen geleitet wird, richtet, wie die Geschichte lehrt, immer Unheil an. Alle Kreise und Gemeinschaften, die krankhaften, überreizten, ungleichmäßigen, unberechenbaren, mürrischen Personen unterstehen, sind zu bedauern.

Wer es im Leben zu etwas bringen, am Ende seiner Ausbildung nicht auch am Ende seiner Kraft und Entwicklungsmöglichkeit sein, zur Harmonie, zur Übereinstimmung mit sich selbst gelangen, zum Segen für die Menschheit werden, den allgemeinen Aufbau erfolgreich fördern will, der muß mit beiden Füßen fest auf Naturboden stehen und stehenbleiben. Nur aus und auf diesem Boden ersteht die dem Leben gewachsene und es fortschrittlich formende Persönlichkeit.

Die geistige Ausbildung geschieht so, daß man dem Zögling planmäßig auch Verständnis für das Naturgesetz, besonders für das der Zeit, beibringt, damit er freudig an seine Erfüllung geht und den festen Vorsatz faßt, es stets zu halten und mit zur Herrschaft zu bringen. Gelegenheit zu solcher Belehrung geben fast alle Fächer. Alle mit unserem System zusammenhängenden Fragen sind so früh wie möglich, dem betreffenden Alter entsprechend, zu behandeln. Schon Fünfjährigen kann man es gut verständlich machen, daß sie früh schlafen, früh aufstehen, durch die Nase atmen, Nützliches tun, Schädliches meiden müssen. Die medizi-

nisch-biologische Seite des Unterrichts ist also mehr als bisher zu pflegen. Im übrigen richtet sich die Wahl der Fächer nach den Notwendigkeiten des Lebens. Die Elemente müssen so fest „sitzen“, daß auf ihnen ein sicherer Aufbau erstehen kann. Der Weg zur geistiger Höhe ist mühevoll und schwer.

Geistige Höchstleistungen kann in der Regel nur der vollbringen, der seinen Geist durch vieljährige, genaueste, mühevoll, umfassende Schulung in Doppelschichten bei Tag und Nacht zu einem scharfen Werkzeug gestaltet hat. Schulbesuch und Geldmittel sind förderlich, aber nicht entscheidend. Geistige Höchstausbildung verlangt rücksichtslose Selbstbeherrschung und volle Entsaugung, und daher scheiden alle Vergnügungsjäger bei ihr aus, mögen sie Geld haben oder nicht. Man hört so häufig den Ausspruch, daß Geld den Zugang zur geistigen Auslese schaffe. Für Geld kann man ungefähr alles haben; aber eiserne Tatkraft, Begabung und Entsaugung sind nicht käuflich.

Geniale, geistig schöpferische und hochveranlagte junge Menschen sind für den Bestand und die Entwicklung eines Staates unvergleichlich wertvoll. Daher hat der Staat ihre Ausbildung, Bewegungsfreiheit, ihre Einkommensverhältnisse so zu gestalten, daß Genie und Talent erhalten bleiben und nicht erdrosselt werden. Spannt man hochedle Rennpferde vor Ackerwagen, verdirbt man sie in Grund und Boden. In Zeiten der Not kann eine geniale Idee, ein schöpferischer Gedanke ein ganzes Volk retten. Was für die Behandlung der jungen geistigen Auslese gilt, gilt sinngemäß auch für die der alten; sonst hat der Staat den Schaden.

Eltern bringen große Opfer, um ihre Kinder in hohe Stellungen zu bringen, bedenken aber in der Regel dabei nicht, daß sie ihnen auch die entsprechenden Fähigkeiten und Wesensprägungen mitgegeben haben müssen. Wer nicht logisch, folgerecht denken kann, nicht so weit zu geistiger Sicherheit und Unabhängigkeit gelangt ist, daß er Wahres annimmt und Falsches verwirft, wer sich nicht sichere Kenntnisse und Fertigkeiten erworben hat, der ist Statist, ein Stummer auf der Bühne des Lebens, den schlechte Intelligenter leicht zu falschen Entschlüssen verleiten können, deren Ausführung dann persönlich und allgemein zerstörend wirkt.

Die Befolgung des Naturgesetzes ist die Voraussetzung zur Erlangung gesunden Menschenverstandes, dessen Betätigung um so wertvoller ist, je mehr er geübt und mit Kenntnissen ausgestattet wird. Wer das kosmische, das Weltall betreffende Gesetz in sich aufgenommen hat, wird nicht charakterlos, gesinnungsuntüchtig sein. Über der Intelligenz steht der Charakter, über Verstand und Einsicht die Gesinnung. Ein charaktvoller, unbegabter, unausgebildeter Mensch ist ehrenwert und brauchbar; ein charakterloses Genie ist gefährlich, und zwar in dem Maße mehr, wie sein Einfluß stärker und weiter ist. Charakterlose geniale Herrscher stürzten Volk und Völker ins Verderben, und „genialen“ Systemen gewissenloser „Wissenschaftler“ gegenüber soll man sehr vorsichtig sein. Nur der verdient Gehör, der selbst auf die höhere Gesetzmäßigkeit hört und Träger eines ausgeprägten, feinen Gewissens ist.

7. DIE BEDEUTUNG DES NATURSCHLAFES FÜR DIE ENTWICKLUNG DES MENSCHEN

Welche Bedeutung hat nun naturgemäßer Schlaf für die Entwicklung der Menschheit überhaupt?

Seitdem und soweit die Menschheit durch Erfindungen und Technik in die Lage versetzt worden ist, Licht und Wärme künstlich zu erzeugen und in höchster Vollkommenheit ausgiebig zu verwenden, hat sie sich von der Herrschaft der Sonne weitgehend befreit. Die Städte haben den Aufruhr gegen die Sonnenherrschaft begonnen, und weite ländliche Kreise rebellieren mit, soweit es eben geht. Der Sandmann, der abends früh durch die Lande ging und „aus seinem Sack den Schlaf streute“, ist verjagt, und Nacht für Nacht feiert in der sog. Kulturmenschheit die Revolution gegen das Naturgesetz ihre „Triumphe“. Grenzenlos ist die Zahl der Opfer aus den Reihen des Geschlechts der Nacht. Mannesstärke, Frauenwürde werden auf dem Altar der niederen Sinnlichkeit geopfert. An Leib, Seele und Geist ganz gesunde Menschen gibt es in weiten Kreisen der industrialisierten Nationen kaum noch.

Naturferne, Laster, verkehrter Geschmack, schädliche Lebensweise, Untätigkeit, Faulheit, Genußsucht machen schon Jünglinge zu Greisen, junge Mädchen zu Zerrbildern der Schöpfung. So rächt die Natur die Übertretung ihrer wichtigsten Gesetze. Es fehlt den „Kulturmenschen“ an Kraft, da sie die Quellen der Kraft verstopft haben. Nur „Zuckerbrot und Peitsche“ setzen die „Kronen der Schöpfung“ in Bewegung. Bleiben sie sich selbst überlassen, dann zerstört die Seuche des Verfalls alle Werte. Das ist das Ende einer Entwicklung, die mit dem Aufstand gegen das Naturgesetz beginnt.

Gleichwohl stellt doch die wissenschaftliche Forschung ständig fest, welche Stoffe und sonstigen Lebensbedingungen die Organismen zu ihrer vollen Entwicklung nötig haben. Viele Tier- und Pflanzenarten erhalten nach ihrer Eigenart durch die Hand des Menschen alles das, was sie zur Erreichung ihrer Vollkommenheit brauchen. Alles Schädliche wird sorgsam beseitigt und ferngehalten, alles Förderliche in den Dienst der Züchtung gestellt, und so entwickeln sich Edelorganismen höchster Leistungsfähigkeit. Da aber merkwürdigerweise die Bedingungen, durch deren Erfüllung der Mensch am besten gedeiht, bisher nur lückenhaft erforscht waren, wird Vollkommenheit von uns Menschen nur höchst selten oder gar nicht erreicht. Die ständigen, für den menschlichen Organismus gegebenen Naturquellen sind getrübt worden, und so sieht es mit der Menschheit in jedem Betracht trübe aus. Wo ist der bewußt und fest im Naturgesetz verankerte Normalmensch?

Endgültige Erkenntnisse über das Wesen des Menschen, wie es von Natur aus ist, und über alle damit zusammenhängenden Gebiete menschlichen Seins, Denkens, Fühlens, Wollens, Verhaltens und Handelns werden erst dann gewonnen werden können, wenn sich das ganze Naturgesetz an den Menschen längere Zeiten hindurch ungeschmälert und ungefälscht ausgewirkt und sich dadurch der naturgebundene Normalmensch, der Vollmensch gebildet haben wird. Er ist das wichtigste Ziel der Erziehung sowie aller Gesundungsmaßnahmen überhaupt, nicht der Übermensch.

Alles nicht Naturhafte ist ungesund, nicht tragfähig, nicht fest, nicht dauerhaft, nicht echt. Alles Manövrieren, Hantieren von und mit naturfernen Menschen gleicht einer Fahrt ins Blaue und kann

nie zu gesunden, wohlgeordneten Verhältnissen führen. Es kann nicht eher Friede auf Erden werden, als bis Natursinn, Naturkraft und Vernunft überall zur Herrschaft kommen, als bis der kosmisch eingestellte Mensch die Harmonie des Kosmos auch auf die Menschheit erweitert, also das kosmische Zeitalter herbeiführt.

Wo die Technik dazu dient, alle Hemmnisse der vollen Naturverbundenheit zu beseitigen und somit das uneingeschränkte Naturgesetz zur Herrschaft zu bringen, da entwickeln sich Menschen, wie sie sein sollen. Ein Mensch, in dem die Urkraft der Natur pulsiert, will Gelegenheit haben, seine Kraft zu entfalten und zu üben. Die Arbeit, körperliche wie geistige, wird nicht als Strafe, sondern als begehrte Lebensäußerung empfunden. Wie das gesunde Kind jederzeit Beschäftigung sucht, so will die wirklich gesunde Persönlichkeit ihre Zeit in der Hauptsache mit Leistungen ausfüllen, die ihrer Kraft entsprechen.

Lebenssprühende Jugend braucht nicht durch pädagogisch-methodisches Artistentum zu Kenntnissen und Fertigkeiten mühevoll und langsam gebracht zu werden: sie will Hindernisse nehmen, Schwierigkeiten meistern, sich auswirken. Sie murrst nicht, wenn sie ab und zu, wie es erzieherisch nötig ist, fest angefaßt wird. Begründete, verstandene, vernünftige, notwendig gewordene Strenge bewirkt Anhänglichkeit und Dankbarkeit. Körperlich muß die Jugend angestrengt, exerziert werden, was aber nicht zu einer menschen-unwürdigen Schinderei ausarten darf. Turnen, Sport, körperliche Arbeit sollen Auswirkungen einer nicht zu bändigenden Naturkraft sein. Aber körperliche Ausbildung ohne hochwertige geistige verfehlt ihren höheren Zweck, bleibt ohne Weihe.

Die geistige Tüchtigkeit ist für die Bedeutung von Personen und Völkern ausschlaggebend. Wer nichts versteht, gehört nicht nach oben; kommt er doch dahin, richtet er Unheil an. In die ersten Stellen passen nur diejenigen, die nach Charakter, geprägter Eigenart, Besonnenheit, Fähigkeit, Kenntnissen und Tatkraft die ersten sind.

Der Naturschlaf ist die ständige physiologische Quelle einer ganz ungewöhnlichen täglichen körperlichen und geistigen Kraftentfaltung. Das ist schon jetzt bewiesen. Einem Naturschläfer

genügte z.B. das tägliche, in der Hauptsache geistige Arbeitspensum wegen seiner Einseitigkeit durchaus nicht. Er ging morgens um 5.30 Uhr in eine Turnhalle und übte dort mit Hanteln im Gewicht von 50 bis 150 Pfund so lange, bis ihm der Schweiß von der Stirn rann und alle Sehnen und Muskeln tiefgehend und durchdringend angespannt worden waren. Diese durchgreifendste Anspannung empfand er als eine große Wohltat. Er war dann so richtig für die geistige Arbeit des Tages aufgelegt und hatte den Ausgleich für die wissenschaftliche Arbeit vor 5.30 Uhr geschaffen. Daß bei solcher Lebensweise das Geschlechtliche zurücktritt, braucht kaum erwähnt zu werden.

Der Erfolg der Ausbildung ist von ihrer Gestaltung abhängig. Die Durchführung des Ausbildungsplanes gehört in die Hand einer durch Erfolge bewährten vorbildlichen Persönlichkeit, deren Selbständigkeit nicht geschwächt werden darf, weil sonst die Schüler die Leidtragenden sind. Wird der Schüler dauernd gestört und hin- und hergezerrt, dann lernt er nichts Rechtes, verliert die Lust zur Arbeit und die Achtung vor dem Erziehungssystem und damit vor den für dasselbe verantwortlichen höheren Stellen.

Geistige Fähigkeiten und Fertigkeiten bedürfen unbedingt, um zu reifen und auszureifen, der Stille, Zurückgezogenheit und Einsamkeit. Die fruchtbare Stille ist die Mutter großer Taten. Alle Großen liebten die Stille und zogen sich immer wieder in sie zurück. Wer lärmt, lernt und kann nichts. Wer niemals zu sich selbst kommt, kommt zu nichts und wird leicht zum Herdenmenschen. Ruhe verloren – alles verloren. Ausbildung, von Nervosität und Hast geleitet, wirkt auf Körper, Seele und Geist unheilvoll. Alles zu seiner Zeit! Nichts durcheinander oder nebeneinander, sondern alles in Ruhe nacheinander!

Was heißt eigentlich „harmonische Ausbildung des Geistes und des Körpers“? – Wenn damit ihr Parallelismus, ihr Gleichlauf oder Übereinstimmung gemeint ist, so ist sie naturwidrig. Nur diejenige geistige Ausbildung ist vollkommen, die organisch, ein Ganzes bildend, natürlich auf und aus einer wirklich gesunden, naturgesetzlich eingebetteten körperlichen Grundlage erwächst. Stört die Ausbildung die naturgesetzliche körperliche Entwicklung, so ist sie

in jedem Falle von Übel. Alle körperlichen Übungen, deren Zeit gegen die Naturzeit verstößt, die also am Abend bis 22 Uhr oder noch länger abgehalten werden, verursachen mehr Schaden als Nutzen. Das habe ich vielfach, z. B. an Mitgliedern von Turnvereinen Jugendlicher, die spätabends turnen, sicher festgestellt. Diese Spätturner sind am folgenden Tage nicht frisch und bleiben in ihren Leistungen zurück.

Das Naturgesetz ist der Ausdruck der unbeschränkten Monarchie. Da gibt es kein Verhandeln, kein Parlamentieren; da heißt es: gehorchen! Das Naturgesetz läßt sich nicht befehlen, es ist unabänderlich. Doch der Mensch hat seine Freiheit. Ihr Mißbrauch unterhöhlt den gesunden Boden, auf dem die Menschheit von Natur aus wohnt. „Wo rohe Kräfte sinnlos walten, da kann sich kein Gebild gestalten.“ Das sagt Schiller, der Sänger der Freiheit; das lehrt das Buch der Geschichte auf tausend mit Blut geschriebenen Blättern. Wer den Freiheitsdrang in falsche Bahnen leitet, ist ein falscher Prophet. Wahre Freiheit beruht auf höherer Gesetzmäßigkeit. Diese ist zu lehren und zu verwirklichen.

8. ALLGEMEINE EINFÜHRUNG DES NATURSCHLAFES IM DIENSTE DES AUFBAUS

Es ist nötig, daß schließlich noch eine besondere Auseinandersetzung mit dem immer wiederkehrenden Einwand erfolgt, die ganze Forschung sei zwecklos, denn die Einführung ihrer Ergebnisse scheitere an der im großen und ganzen unabänderlichen Wirklichkeit; auch da, wo die Einführung möglich sei, würden sich die Menschen doch nicht entschließen, sie zu vollziehen. Der Genuß des Lebens beginne doch eigentlich erst am Abend nach des Tages Last, Hast, Bürde und Anspannung. Die neue Lebensweise sei infolge vermehrten Licht-, Wärme- und Nahrungsverbrauchs viel zu teuer. Was solle man ferner mit der vielen freien Zeit anfangen? Auch könne man doch nicht alle abendlichen Veranstaltungen, Sitzungen, Beratungen, Lehrgänge, Unterrichtsstunden, sportlichen

Übungen, Vergnügungen, Kunstgenüsse, Dienststunden auf den zweiten Teil der Nacht verlegen oder die Arbeitszeit allgemein um 3 Uhr nachts beginnen lassen, damit der Nachmittag für freie Beschäftigung und Erholung frei werde. Die Jugend werde zugrunde gerichtet werden, wenn sie zur Nachtzeit aus den Betten getrieben werde. Der Staat müsse gegen eine so rücksichtslos bis zum Äußersten gehende, revolutionäre Schlafreform einschreiten.

Auf alle diese Einwände ist zunächst im allgemeinen zu erwidern, daß, wenn Naturgesetz und Gewohnheiten miteinander in Widerspruch stehen, das Naturgesetz nicht nur nicht nachgibt, sondern seine Übertretung im Maße ihrer Stärke unnachsichtig bestraft, vielfach bis weit in die folgenden Geschlechter hinein. Es gibt nichts Wichtigeres für das Gedeihen eines Volkes als die Befolgung der entscheidenden Grundgesetze der Natur. Daher darf gerade der Staat die Befolgung solcher Naturgesetze nicht verhindern, sondern er muß sie im Rahmen des Möglichen fördern. Dasjenige Volk wird das tüchtigste, das sich am meisten der Gesetzmäßigkeit in der Natur verschreibt. Energie und Begeisterung sind um so wertvoller, je mehr sie an Urkraft, d. h. an Naturkraft mobil machen können. Ohne genügenden Anschluß an die Quellen der Natur verzehren sie sich selbst und verwehen bald wie Schall und Rauch.

Wer wirklich gebildet, ein echter Philosoph ist, der ist genügsam. Wer stets streng naturgemäß lebt, wobei der Naturschlaf die führende Rolle spielt, der bleibt gesund und kräftig, nüchtern, vernünftig und verlangt nach Betätigung seiner zähen Kraft. Verhält sich jemand naturwidrig, so schwächt er sich, wird leicht kränklich und lasterhaft, zum mürrischen, nörgelnden Feind ernster Arbeit, der auf Gott und alle Welt schimpft. Der Gesunde, Starke ist viel leichter zu lenken als der Angekränkelte, Schwache, Lasterhafte. Der Tugendhafte hat es leicht genug, der Lasterhafte nie. Ein kosmisch an- und aufgeschlossener Kapitalist hat opferwilliges Verständnis für die Aufgaben des Kapitals im Dienste der Erreichung irdischer Harmonie. Steht aber das Kapital im Dienste von Naturwidrigkeit, Lasterhaftigkeit, Habsucht, Geiz, Unmenschlichkeit und Herrschsucht, dann richtet es größtes Unheil an.

Ein gesundes, starkes, vernünftiges, mündiges Volk wird staatliche Verhältnisse herbeizuführen wissen, die es nicht zum Knecht des Kapitals, sondern die das Kapital zum Diener der Allgemeinheit machen. Das freie Spiel der Kräfte darf nicht unterbunden, die Freiheit der Wirtschaft nicht geknechtet werden. Wer das Kapital einfach verteilen würde, der würde die Henne totschiessen, welche „die goldenen Eier legt“. Volk und Staat brauchen Kapital. Aber den Ausgleich zwischen einseitigem Überfluß und allseitiger Not hat der Staat jederzeit unbeirrt und gerecht vorzunehmen. Das kann er um so leichter, je gesünder und kräftiger er ist. Der Staat besteht aus der Gemeinschaft der Staatsbürger. Er tut gut, dafür zu sorgen, daß der Kraftstrom aus der Natur sich uneingeengt ins Volk ergießt.

Im besonderen möchte ich nun auf alle Einwände aus der Praxis heraus erwidern, aber nur kurz, da alle Einwände am kategorischen Imperativ, am unbedingten Pflichtgebot des Naturgesetzes ja doch nichts ändern können. Eine stattliche Reihe von Personen hat sich bereits relativ oder absolut umgestellt. Unter ihnen befinden sich recht arme, die mit jedem Pfennig rechnen müssen. Leute, die mit ihrer Zeit nicht auskamen, ihrer Arbeitslast zu erliegen drohten, an Gesundheit, Kraft und Energie bedenklich abnahmen, verdanken ihrer Umstellung eine auffallende, bewundernswerte Leistungsfähigkeit. Chronisch Kranke, Sieche, höchstgradig Nervöse, denen das Leben nur noch eine schwere Bürde war, sind wieder arbeitsfähig, frisch und froh, stellenweise sogar zu Kämpfern für die neue Lebensweise geworden. Junge Menschen, die geistige oder körperliche Höchstleistungen erzielen wollten, aber nicht vollbringen konnten, haben durch absolute oder weitgehend relative Umstellung ihr Ziel unschwer erreicht. Man sieht also, daß selbst die radikale Umstellung schon wiederholt vollzogen, also nicht überall unmöglich ist. Am billigsten lebt der, welcher gesund ist und bleibt, am genußreichsten der, welcher im Vollbesitz seiner Gesundheit und Kraft recht viel Zeit für seine Lieblingsbeschäftigungen hat, und am erfolgreichsten der, wer infolge seiner Tüchtigkeit sich Bahn schafft.

DIE HAUPTREGELN DES NATURSCHLAFES

- Es muß ein geräuschloses, frische Luft enthaltendes Schlafzimmer vorhanden sein. Das Kopfende des Bettes darf nicht am Fenster stehen.
- Eine Uhr ist auf Sonnenzeit umzustellen.
- Die Lebensweise ist naturgemäß, also auch giftlos zu gestalten.
- Der Tag ist so früh zu beginnen und so zu verleben, daß abends Müdigkeit eintritt, ohne die auch der Frühschlaf nicht erfolgt.
- Dieser Müdigkeit ist durch Zubettgehen zu folgen.
- Es ist so lange zu schlafen, bis wirklich ausgeschlafen ist.
- Sodann muß aufgestanden werden, einerlei, wie weit die Zeit ist.
- Wenn im Laufe des verlängerten Tages Müdigkeit eintritt, so ist so lange zu ruhen oder zu schlafen, bis sie gewichen ist. (Wer zu lange schläft, gerät in den schwächenden Schlaf.)
- Die Umstellung (bzw. Schlafkur) ist durch andere bewährte Kuren und Mittel, namentlich biologischer Art, zu unterstützen. Diese Regel gilt besonders für chronisch Kranke.
- Die Bemühungen, zum reinen Naturschlaf zu gelangen, setzen erst dann ein, wenn es gelungen ist, den Schlaf weitgehend auf die Zeit vor Mitternacht zu verlegen.
- Die Umstellung kann nicht erzwungen werden. Daher ist in aller Ruhe ohne Überreizung der Nerven und ohne Übertreibungen vorzugehen, wie es der Eigenart eines jeden entspricht.
- Diejenige Schlafzeit ist die beste, die am meisten stärkt, beruht und am besten bekommt. Man hüte sich vor dem schwächenden Überschlafen und dem Liegenbleiben nach dem Ausgeschlafensein.

* Das Bett soll möglichst frei sein von Metallen und Kunststoffen. Elektrische Leitungen sollten nicht unmittelbar am Bett entlang verlaufen. Das Kopfende des Bettes sollte möglichst nach Norden weisen (vgl. S.108). *Der Verlag*

WIE ERHÄLT MAN SONNEN- ODER ORTSZEIT ?

Alle Zeitangaben in diesem Buch richten sich nach der Sonnenzeit (Sonnenuhr). Es ist ratsam, eine Uhr auf Sonnenzeit (Ortszeit) umzustellen, damit man leichter seine Schlafzeiten kontrollieren kann: Bei „+“ stellt man den Minutenzeiger einer Uhr (deutscher Zeit, auch Mitteleuropäische Zeit/MEZ) um die angegebene Minutenzahl vor, bei „-“ zurück. Das ergibt dann Orts- oder Sonnenzeit. Westlich vom 15. Längengrad werden die Uhren zurückgestellt, östlich davon vorgestellt. Zur Kontrolle: 12.00 Uhr Sonnenzeit ist am jeweiligen Ort Sonnenhöchststand! Im Zweifelsfalle wende man sich an örtliche Schullehrer.

Beispiele: In Berlin wird die Uhr (MEZ) 6, in Magdeburg 13, in München 14, in Hannover 21, in Köln 32, in Aachen 36 Min. zurückgestellt, in Wien 5 Min. vorgestellt. – Bei Sommerzeit stellt man die Uhr von MEZ um 1 Stunde zurück und verfährt dann nach der Tabelle.

Aachen	36 -	Königsbg./Kaliningrad	22 +
Ansbach	18 -	Konstanz	23 -
Augsburg	16 -	Leipzig	10 -
Aurich	30 -	Lübeck	17 -
Baden i. B.	27 -	Magdeburg	13 -
Bayreuth	14 -	Mainz	27 -
Berlin	6 -	Mannheim	26 -
Bielefeld	26 -	Marburg	25 -
Bochum	31 -	Memel/Kleipeda	25 +
Bonn	32 -	Merseburg	12 -
Brandenburg a.H.	10 -	M-Gladbach	34 -
Braunschweig ..	18 -	München	14 -
Bremen	25 -	Münster i. W.	29 -
Breslau	8 +	Neisse	9 +
Celle	20 -	Nürnberg	16 -
Chemnitz	7 -	Oldenburg i. O.	27 -
Cuxhaven	25 -	Osnabrück	28 -
Danzig	15 +	Paderborn	25 -
Darmstadt	25 -	Passau	6 -
Dortmund	30 -	Potsdam	8 -
Dresden	5 -	Regensburg	12 -
Düsseldorf	33 -	Rendsburg	21 -
Eberswalde	5 -	Rostock	11 -
Eisenach	19 -	Saarbrücken	32 -
Emden	31 -	Stralsund	8 -
Erfurt	16 -	Stettin	2 -
Erlangen	16 -	Stuttgart	23 -
Essen (Ruhr)	32 -	Tilsit	28 +
Flensburg	22 -	Trier	33 -
Frankfurt a.M.	25 -	Ulm	20 -
Frankfurt a.O.	2 -	Weimar	15 -
Fulda	21 -	Wien	5 +
Glogau	5 +	Wiesbaden	27 -
Görlitz	0	Wilhelmshaven	27 -
Göttingen	20 -	Wittenberg	9 -
Gumbinnen	29 +	Wolfenbüttel	18 -
Halberstadt	16 -	Worms	27 -
Halle a.S.	12 -	Würzburg	20 -
Hamburg	20 -	Wuppertal	31 -
Hannover	21 -	Zwickau	10 -
Heidelberg	25 -		
Ingolstadt	14 -		
Insterburg	27 +		
Kaiserslautern ..	29 -		
Karlsbad	7 -		
Karlsruhe i. B.	26 -		
Kassel	22 -		
Kiel	19 -		
Köln	32 -		

Weitere Orte, +/- gemäß GMT
 Athen (23,5 östl. L.) 94 ±
 London (0°) 0
 Moskau (37,4 östl. L.) 150 +
 New York (74° westl. L.) 296 -
 Paris (2,2° östl. L.) 9 +
 Rom (12,3° östl. L.) 49 +
 Zürich (8,4° östl. L.) .. 35 +

Sonnenzeit (Ortszeit) im Ausland:
 Zur Grundlage wird der Null-Längengrad 0° genommen, der durch Greenwich bei London verläuft. Die Uhrumstellung geht dann in zwei Schritten:

1) Stelle die Uhr auf Greenwich Mean Time/GMT (im Internet www.greenwichmeantime.com):

a) Im Winter: Stelle eine Uhr auf die in London/Großbritannien geltende Zeit – das ist dann GMT.
 b) Während der Sommerzeit (= vom letzten Sonntag im März bis zum letzten Sonntag im Oktober): Stelle eine Uhr auf die Londoner Zeit und stelle sie dann eine Stunde zurück. Die Uhr zeigt dann wieder Greenwich Mean Time=GMT, auch Weltzeit genannt).

Die Umstellung geht auch anhand der in Paris, Berlin, Rom, etc. geltende Zeit (MEZ), diese läuft aber immer eine Stunde der in London jeweils geltende Zeit voraus!

2) Der Erdkreis (360° entsprechen 24 Stunden) ist in 180° östl. und 180° westl. Länge eingeteilt, ein Längengrad entspricht also exakt 4 Zeitminuten (720 Minuten ./ 180°). Pro Längengrad des Ortes, an dem man sich aufhält, wird eine auf GMT eingestellte Uhr um 4 Minuten vorgestellt (östl. von Greenwich 0° oder nachgestellt (westl. von Greenwich 0°).

Beispiel: St. Petersburg ist im Winter GMT 3 Stunden voraus. Die Uhr wird also um 3 Stunden zurückgestellt, während der Sommerzeit noch um eine weitere Stunde (insges. 4 Stunden). So bekommen wir Greenwich Mean Time. St. Petersburg liegt bei 30° 20' östl. Länge, die Uhr wird also um 30,33 x 4 Minuten = 121 Minuten vorgestellt. Dann haben wir St. Petersburg Sonnenzeit, die für unseren Naturschlaf maßgeblich ist.

ANHANG

DIE NATURSCHLAF-KURODUNG*

Die Naturschlaf-Kurordnung ergibt sich aus dem Inhalt des vorliegenden Buches. Wichtige Punkte der Kurordnung sind folgende:

Der Naturschlaf läßt sich nicht rezeptmäßig verschreiben. Den Weg zu ihm kann man, genügend instruiert, selbst finden, zumal man seine körperlichen Eigenheiten, insbesondere sein Nervenleben selbst am besten kennt. In der Regel ist es aber notwendig, daß sich der Laie der Führung eines naturschlafkundigen Mediziners anvertraut, da er dann schneller und sicherer zum Ziele kommt. Krankheiten bedürfen immer einer fachkundigen, mit der Umstellung parallel gehenden Spezialbehandlung.

Allgemeine Richtlinien für die Umstellung sind folgende: Die ganze Kur und Lebensweise muß so eingerichtet werden, daß abends früh Müdigkeit eintritt. Sich bei Munterkeit z.B. um 18.45 (Sonnenzeit) zum Schlafen niederzulegen, ist zwecklos. Wer früh schlafen will, muß früh aufgestanden, möglichst aufgeblieben und tätig gewesen sein. Welche Mittel und Maßnahmen zur Erlangung der Müdigkeit im besonderen anzuwenden sind, richtet sich ganz nach der „Natur“, dem Zustand und den bisherigen Gewohnheiten des einzelnen. Keinesfalls darf eine Überreizung der Nerven durch

* Stöckmann bietet (in der 3. Auflage 1937) auch die Zusendung einer „als Manuskript gedruckten Naturschlaf-Kurordnung“ an; diese Schrift konnte bisher leider nicht ermittelt werden.

Nach über 20 Jahren Erfahrung mit und ohne Naturschlaf kann ich sagen: Die durchschlagende Wirkung der Umstellung auf den Naturschlaf für die Hebung des Allgemeinbefindens und die Harmonisierung der Körperfunktionen erlaubt den Versuch, den Naturschlaf als regelrechte Kur anzuwenden, insbesondere bei allgemeiner Schwäche und zur Behandlung chronischer, verschleppter Krankheiten. Hieran interessierte Ärzte wenden sich bitte an den Verlag.

Es wäre wünschenswert, wenn auch eine Abteilung eines Krankenhauses oder einer Privatklinik einen entsprechenden Versuch unternehmen würden: Ein solcher Versuch kostet praktisch nichts und könnte wertvollste Ergebnisse liefern, insbesondere wenn die Ergebnisse der Umstellung genau beobachtet und dokumentiert werden.

In einem nächsten Schritt könnte eine NATURSCHLAF-KLINIK eingerichtet werden, hierfür ließe sich in den neuen Bundesländern sicher ein geeignetes

Überanstrengung oder erregende Mittel und Maßnahmen stattfinden. Diese Regel gilt besonders für Kranke, Schwache, Nervöse und bei allen für den Spätnachmittag.

Der Gebrauch von besonderen Schlafmitteln richtet sich nach Gewohnheit und Notwendigkeit und soll allmählich überflüssig werden.

Jedes Mittel ist gut, das erquickenden Schlaf bewirkt. Seine Wahl richtet sich nach dem Einzelfall. Mittel, die mehr schaden als nützen, sind zu meiden. Ungiftige Beruhigungsmittel können ohne Bedenken genommen werden. Es ist immer dafür zu sorgen, daß die Füße beim Schlafengehen warm sind. Wer unschädliche Mittel und Maßnahmen bei sich als schlaffördernd erprobt hat, wendet sie weiter an. Pferdekuren sind nur bei Pferdenaturen statthaft, sonst keinesfalls.

Großstädtisch lebende Menschen werden erst abends richtig munter. Diese verkehrte Munterkeit ist nötigenfalls abends durch Spaziergänge, körperliche Anstrengung, kühle Waschungen bzw. Brausen oder warme Bäder – je nach Individualität – zu bekämpfen. Tritt dann Müdigkeit ein, so ist alsbald das Bett aufzusuchen. Dieses Übergangsverfahren hat aber nur den Zweck, zum Frühstück überzuleiten, und fällt fort, sobald er von selbst eintritt. Es ist ein Ausnahmeverfahren, das sich in Ausnahmefällen nicht umgehen läßt.

Es muß immer, ohne Ausnahme, ausgeschlafen werden. Wer aber zu lange schläft, gerät in schwächenden Schlaf, der um so mehr schwächt, je länger er dauert. Die Verkürzung der Schlafzeit erfolgt in der Regel von selbst, wenn jeder, der wirklich ausgeschlafen hat, alsbald aufsteht. Er darf auch nicht wachend liegen

Anwesen in landschaftlich reizvoller Lage finden. Es wäre dabei auf gesunde Betten und störungsfreie Plätze (Hartmann-Gitter) zu achten, ein Altbau aus der Gründerzeit oder älter – der zumeist „biologisch“ errichtet wurde, als man diesen Begriff in der Architektur noch gar nicht kannte –, wäre von Vorteil.

Noch wichtiger für eine derartige Klinik sind aber großzügig bemessene Räumlichkeiten, damit die Kurgäste nach dem Aufstehen ausreichende Gelegenheit haben, ihren Aktivitäten nachzugehen bzw. diese zu entfalten. **Daß die Kurgäste nach der Umstellung eine andere Ebene persönlicher Aktivität und Lebenswillen erreichen und diese Ebene auch nach der Kur selbständig halten können, wird von entscheidender Bedeutung sein für den Kurerfolg.** Der Verlag

bleiben. Die Schlafzeit richtet sich zunächst nicht nach der Uhr, sondern ganz nach den Winken der Einzug erstrebenden Urnatur. Die zeitlichen Abgrenzungen ergeben sich entwicklungsmäßig vielfach von selbst oder schließlich durch verständnisvolle, schlafkundige Nachhilfe. Wird jemand im Laufe des langen Tages müde, schiebt er nicht zu lange Schlafpausen nach Bedarf ein. Die Uhr wird bei der Schlafkur zunächst am besten abgeschafft.

Jeder Kurgast muß vor Beginn der Kur wissen, um was es sich beim Naturschlaf handelt. Er legt jede Aufregung und Sorge, auch jedes Vorurteil ab, um sich in größter Seelenruhe dem Walten und Wirken der Natur zu überlassen, die zu fördern, aber nicht irgendwie zu bevormunden ist. Nach den bisherigen Ergebnissen der umfangreichen Forschung liegt bei gesunden und gesundenden Erwachsenen die beste Zeit zum Schlafen zwischen 18.50 und 23.30 Uhr. Bei Kindern und Jugendlichen ist sie bedarfsmäßig über Anfang und Ende hinaus zu erweitern, ebenso nötigenfalls in Sonderfällen Erwachsener, z.B. Nervenschwacher, Kranker, Genesender. Bei Nervenkranken hat der Naturschlaf seine schnellsten Erfolge erzielt. Schwäche und Unruhe des Herzens verlangen seine schonende, angepaßte, fortschreitende Mitverwendung.

Die Uhr des Kurbetriebes wird nach der Tabelle in diesem Buch genau auf Sonnenzeit umgestellt; sie darf nicht laut schlagen.

Von 18.20 Uhr ab muß in dem Kurbetrieb und um ihn herum vollkommene Ruhe herrschen. Alle Bewegungen im und am Betrieb müssen sich dann geräuschlos vollziehen. Kinder werden zuerst zur Ruhe gebracht.

Die Schlafzimmer befinden sich in ruhigster Lage. Die in der hellen Jahreszeit etwas verdunkelten Fenster bleiben offen. Bei Frostwetter sind sie in der Regel zu schließen. Das Bett muß warm, darf aber nicht zu warm sein. Der Kopf des Schläfers darf nicht am Fenster, nicht im Zuge, nicht zu hoch liegen. Schlaffördernd soll seine Richtung nach Norden sein, günstig die nach Osten. Wer wirklich müde ist, schläft in jeder Richtung. Immerhin dürfte sich nördliche bzw. östliche Richtung empfehlen. Auch soll es schlaffördernd sein, direkt auf der Erde zu liegen, wobei aber Unbequemlichkeiten und der Erkältungsgefahr vorgebeugt werden muß.

Für die Ausgeschlafenen muß ein warmer Raum zwecks Unterhaltung und Beschäftigung vorhanden sein. Naht die Morgendämmerung, so gehen die Ausgeschlafenen bei geeignetem Wetter der Sonne entgegen. Barfußgehen im taufeuchten Gras wirkt sehr erfrischend und stärkend. Ist es beendet, muß sofort Bewegung in trockener Fußbekleidung bis zur vollen Erwärmung der Füße erfolgen.

Der Zeitpunkt der Mahlzeiten richtet sich nach dem Grad der Umstellung. Für die Umgestellten empfehlen sich folgende Zeiten: 3, 8.30, 12, 16.30 Uhr. Die Termine für andere werden möglichst angeglichen.

Barfußgehen in der Zeit von 17 bis 18 Uhr nach der angegebenen Methode fördert die abendliche Müdigkeit. Es mildert die Blutstauungen in Kopf und Rumpf. Wechselbäder wirken ebenfalls günstig.

Die alte Kur des Kurbetriebes bleibt im wesentlichen dieselbe. Nur wird sie naturgemäß revidiert und naturschlafgemäß zentralisiert. Die Nahrung soll leicht verdaulich, vollwertig, nicht zu reichlich, schmackhaft und gewürzarm sein. Naturkost bzw. Heilkost darf nicht fehlen. Giftige Genußmittel aller Art, z.B. Tabak, Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Alkohol, sind namentlich abends, womöglich aber ganz zu meiden. Kakao wirkt erregend, darf daher abends nicht genossen werden. Haferkakao mit Milch ist für den Tag zu empfehlen.

Den Abschluß heißer Bäder, sonstiger Erwärmungen und Schwitzkuren bildet möglichst immer kurze kalte oder kühle Brause oder Abwaschung, woran sich sofort Bewegung oder Wärmezufuhr bis zur vollen Erwärmung des Körpers schließt. Wird anders verfahren, so kann eine Thermal-(Wärme)-Kur leicht mehr schaden als nutzen. Folgt auf das heiße Bad eine Einpackung, dann findet die Abkühlung nach der Einpackung statt. In Badeorten muß erkaltetes, nicht abgestandenes Thermalwasser zu Abkühlungszwecken immer zur Verfügung stehen. Jede Badekur muß zugleich angepaßte Abhärtungskur sein. Nur dann ist ihr Erfolg sicher, und es braucht nicht auf fragliche Nachwirkungen gewartet zu werden. Jedes Kurmittel ist so gewissenhaft anzuwenden, wie wenn es auf dasselbe allein ankäme.

Zu Beginn einer jeden Kur sind Verdauung, Zahn- und Halspflege, Nasenatmung und Hauttätigkeit nach Möglichkeit in Ordnung zu bringen. Aber nichts darf übertrieben werden. Aufregung und Unruhe sind große Feinde der Gesundheit, Glaube und Vertrauen ihre bewährten Freunde. Krankheiten bedürfen besonderer fachkundiger Behandlung. Unsolider Lebenswandel bringt jede Kur zum Scheitern. Das sexuelle Leben muß ganz in den Hintergrund treten. Die Wichtigkeit von angepaßten Sonnenbädern und Sonnentheilbädern ist bekannt, zu denen Luftbäder mit Gymnastik treten. Der Kurgast muß sonnenfähig und sonnenhungrig werden.

Jede naturgemäße Schlafverbesserung ist bedeutungsvoll. Wer den reinen Naturschlaf nicht erreichen kann, welcher allerdings am stärksten wirkt, der tut gut, seine Schlafzeit soweit wie irgend möglich frühzulegen. Auch diese „relative“ Umstellung (vgl. Buch!) hat schon bedeutende Erfolge erzielt.

Die Schlafkur ist überall möglich, wo ein ruhiges Zimmer vorhanden ist, also auch zu Hause. Obige Kurordnung gilt sinngemäß auch für Haus- und Einzelkuren und für die Umstellung auf pädagogischem Gebiet, also für Internate, Kasernen, Institute, Heime, usw.

Im allgemeinen ist zu sagen, daß man sich nicht ängstlich an Kurvorschriften klammern, sondern den gesunden Bedürfnissen der eigenen Natur folgen soll. Es können, durch besondere Umstände veranlaßt, Fälle vorliegen, in denen mehr oder weniger Schlaf notwendig ist. Z. B. behauptet ein gesunder, kräftiger, durchaus nicht nervöser Diplom-Ingenieur, der schon längere Zeit experimentiert, sein stärkster Schlaf sei der Tiefschlaf von 19 bis 22 Uhr. Bleibe er nach dem Erwachen länger liegen, so sinke seine durch diesen Tiefschlaf erreichte, vordem nie gekannte Leistungsfähigkeit mehr und mehr. Er muß also um 22 Uhr aufstehen. Übereinstimmend bekunden alle Versuchsschläfer, daß man kurz vor 19 Uhr einschlafen müsse.

Drängt die Natur auf schnelle Umstellung, so ist diesem Drang zu folgen. In jedem Fall ist das zu tun, was am besten bekommt. Auch in der Gestaltung der Lebensweise muß jeder das für ihn Beste herauszufinden wissen.

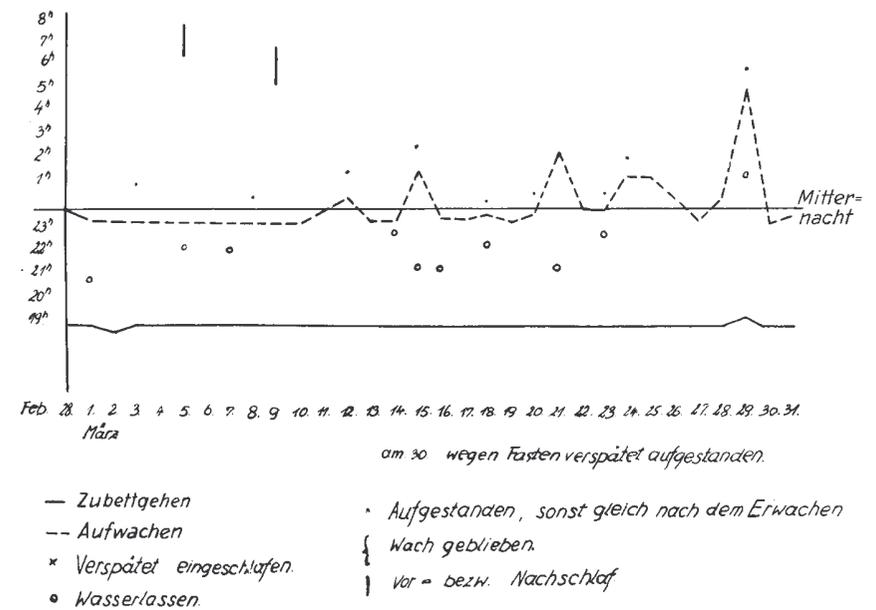
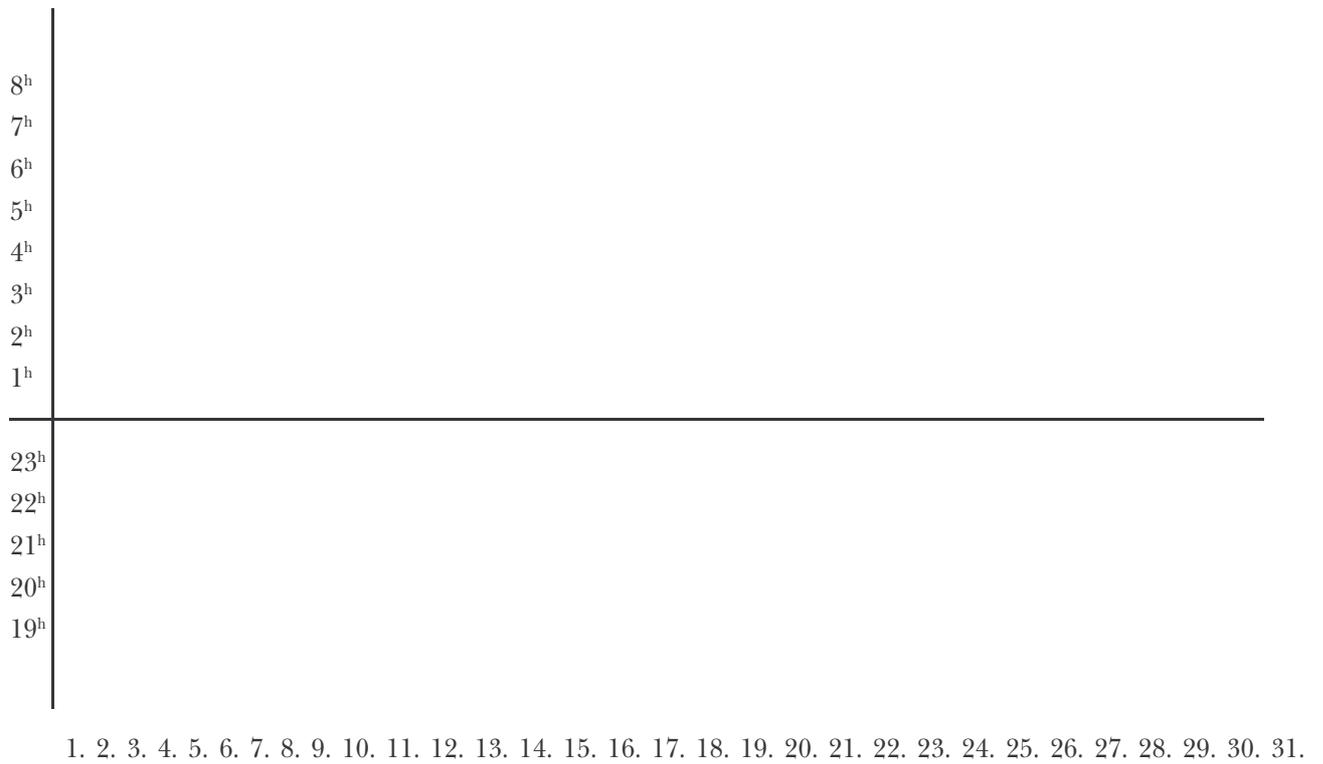


Abb. 1: Graphische Darstellung der Schlafzeit nach Umstellung auf den Naturschlaf, angefertigt von Dr. phil. Sembach, März 1934 (aus: Hippokrates 4/1937).

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.“

Blanko-Diagramm zum Eintragen der Schlafzeiten (evtl. vor Gebrauch vervielfältigen)



8^h 7^h 6^h 5^h 4^h 3^h 2^h 1^h

23^h 22^h 21^h 20^h 19^h

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.

REGISTER

- Abendessen, 66, 138
 Abendfieber 88
 Abgestorbene Zellen 61
 Abhärtung 109
 Abhärtungskur 135
 Abstoßung 61
 Abwaschung, kalte 56, 135
 Abwehrkräfte 11
 Alkohol 80, 135
 Allgemeinbefinden 53, 56
 Appetit 30, 67
 Appetitlosigkeit 32
 Arbeit 25, 40, 42, 48f., 53, 68f
 – dreifache 57
 – geistige 61
 – körperl. schwere 37, 56
 – morgens 102
 – Schichtarbeit 74
 – Wechsel zwischen körperlicher u. geistiger Ausnutzung 12
 Arbeitsfähigkeit 38, 63
 Arbeitsfreude 53, 67
 Arbeitskraft, Steigerung 81
 Arbeitsleistungen 12, 56
 Ärzte 13, 14, 63
 – Ausbildung 47
 Atmung, durch die Nase 117, 135
 Aufmerksamkeit, fehlende 44
 Aufstehen, überschlafen 106
 Aufwachen, ein Wohlgefühl 65
 Augen, tränende 32
 Ausbildung 122
 – der Jugend 117
 Ausschlafen 57, 79, 100, 126, 133
 Aussehen, frisches 58
 Bad 135
 Barfußgehen 134
 Bergsteigen 45
 Beruhigungsmittel 132
 Bett 107, 134
 – Ausrichtung 108, 126
 Bewegung 108
 Bildung u. Naturschlaf 116
 Blut, Entgiftung 61
 Blutandrang 23
 Bluterkrankung 39
 Blutkreislauf, 24-Std.-Rhythmus 73
 Blutstauungen 134
 Blutverlust 36
 Bottenberg 47
 Brust 28
 Bruststiche 23
 Büchner, L. 104
 Bulgarien 77
 Burn-out-Syndrom 17
 Charakter 118, 121
 Charaktereigenschaften 104
 Chronische Krankheiten 98
 Cicero 105
 Darm 34, 72
 Darmblutungen 54
 Denken 28
 Denkschärfe 81
 Dickdarmkrebs 59
 Doppelschichten, durch Naturschlaf 118
 Druck im Kopf 38
 Dunkelheit 88
 Dünndarm 54
 Edison 10
 Einpackung 135
 Einschlafen 56
 Eiserne Gesundheit 29
 Eltern 33
 Entgiftung 62
 Enthaltsamkeit 51, 98, 107
 Entsagung 118
 Entschlackung 62
 Entwicklungsjahre 63
 Erbgut, Schädigung durch Alkohol 104
 Erbmasse 103
 Erholung, grundlegende 16
 Erkältung 88
 Ernährung 17, 48, 63, 86, 108, 135
 – einfache 90
 – vegetarische 87
 Erschöpfung 57, 74
 Erzieher 63
 Erziehung 122
 – u. Naturschlafzeit 103
 – vor- u. nachgeburtlich 104
 Eßlust, Steigerung 96
 Fasten, -kur 35, 72
 Fenster 134
 Feuchtersleben 102
 Fleisch 17, 35, 87
 Freiheit 123
 Frische 31, 33, 38, 65, 102
 Frischkost 39, 52
 Frühschlaf 67, 85, 95
 – als Wärmequelle 88
 – Minderung, verzögert Aufbau 95
 – Wert 65
 Fuß- und Handschweiß 23, 32
 Füße, kalte 28, 30
 Gedächtnis, siebartiges 11
 Gehirn 109
 – Übermüdung 10
 – Überreizung 96
 – Verkümmern durch unzeitige körperl. Anstrengungen 109
 Geist 118
 – u. Stille 122

Register

- Geistige Höchstleistungen, durch Naturschlaf 118
 Gelenkrheumatismus 39
 Gemüt 11
 Gesellschaftliche Betätigung 12
 Gesundheit 25, 47, 58
 – eiserne 29
 Gewebe, Entgiftung u. Ernährung 61
 Grippe 69
 Gymnastik 135
- Haarausfall 35
 Haeckel 104
 Haferkakao 135
 Hals 135
 Hämorrhoiden 35
 Hände, kalte 28
 Haushalt 69
 Haustiere 90
 Hautfarbe 28
 Hauttätigkeit 135
 Heidelberg 48
 Heilmittel 13
 Heilung, durch Naturschlaf 98
 Heinrich Lahmann 99
 Helsingfors 46
 Herz 95, 98, 134
 – Überreizung 96
 Herz- u. Kreislaufkranke 74
 Herzanfälle 53
 Herzbeschwerden 38, 57f.
 Herzklappenfehler 58
 Herzklopfen 38
 Herzminutenvolumen 73
 Herzschwäche 73
 Höchstleistungen, geistige 118
 Hufeland, 29, 78, 87, 90
- Instinkt 105
 Ischias 35
- Jugend, Bildung 121
 Jugendliche, Schlafzeit 105
- Kaffee 11, 80, 117, 135
 Kakao, wirkt erregend 135
 Kapital 124
 Kind(er) 67, 87, 105
 Konstitution 25, 35f., 47, 57, 60
 Konzentrationsfähigkeit 11, 56
 Kopfschmerzen 35f
 Körperwärme 30, 67
 Kosmische Zeitalter 121
 Kosmos, erfüllt von Geist 130
 Kräftigung 37
 – Gesundheit 138
 Krankheiten, chronische 98
 – Heilung 97
 – verschleppte 10
 Krebs 99
 Kreislauf 73
 Kroetz, Dr. 73
 Kur 49, 134f
- Lärm 79, 134
 Laune 40
 Lebensfreude 52
 Lebenskraft 95
 Leber 35
 – Schwellung d. Leber 35
 Leibesübungen 108, 109
 Leinsaat 36
 Leistungen 10, 30, 40, 121
 – höchste, durch Naturschlaf 114, 118, 121
 Leistungsfähigkeit 11, 33, 52, 67, 87
 Leutinger, Rudolf 64, 67
 Libido, u. Naturschlaf 51
 Licht 88, 108
 Lockerungsübungen 56
 Luft 108
 Luftbad 52, 109, 135
 Lunge 35
 Lungenentzündung 39
 Lungenspitzenkatarrh 28
 Lungentuberkulose 54
 Lungenverschleimung 35
 Lungenvolumen 73
- Magen 34
 Magengeschwür 50
 Magenkrampf 39
 Magenleiden 32
 – chronisches 47
 Mahlzeit, Zeitpunkt 112, 134, 138
 Massenerfahrungen 74
 Medikamente 29
 Mensch, Glied des Kosmos 128
 – magn. Polarisierung 109
 – Normalmensch 120
 – Sonnenmensch 130
 Menschen, ganz gesunde 119
 Menschheit, Entwicklung 119
 Milch 135
 Minute, Bedeutung beim Schlaf 101
 Mittagsruhe 69
 Möllers, Siegfried, Dr. 60, 63, 91
- Mondphasen 17
 Monsky 51
 Müdigkeit 38, 47, 51, 57, 58, 75, 126
 – abendliche 134
 Mütter, stillende 67
- Nachschlafen 63, 65, 69, 72, 101, 133
 Nachtschweiß 35
 Nasenatmung 117, 135
 Natur, als Führerin 105
 – Grundgesetze 124, 130
 – Quelle der Kraft 109
 Naturgesetz, unabänderlich 123
 Naturheilverfahren 13, 128
 Naturkost 17 36, 39, 45, 48, 52, 54, 57, 87, 111, 135
 Naturschlaf
 – u. Bildung 116
 – u. Krankheit 95
 – u. Sinnlichkeit 51, 107

Register

- absoluter 52, 138
 – absoluter, 19.00-24.00 Uhr 59
 – ermöglicht Doppelschichten 118
 – graphisch 138
 – Hauptregeln 126
 – Name 87
 Naturschlaf-Kurordnung 132
 Naturschläfer 128
 Naturschlafstätte 13
 Naturschlafzeit
 – 17.30-22.30 Uhr 79
 – 18.00-21.00 Uhr 79
 – 18.30-3.30 Uhr 70
 – 18.30-24.00 Uhr 44
 – 18.30-2.00 Uhr 45
 – 18.45-23.07 Uhr 31
 – 18.45-23.07 Uhr 32
 – 18.45-0.30 Uhr 35
 – 18.45-1.45 Uhr 64
 – 18.50-23.20 Uhr 57
 – 18.50-23.30 Uhr 134
 – 18.55-2.30 Uhr 105
 – 19.00-22.00 Uhr 85
 – 19.00-22.00 Uhr 136
 – 19.00-23.20 Uhr 29, 80 (Stöckmann)
 – 19.00-23.15 Uhr 34
 – 19.00-23.20 Uhr 32
 – 19.00-23.20 Uhr 33
 – 19.00-23.20 Uhr 84
 – 19.00-23.20 Uhr 41
 – 19.00-23.20 Uhr 57
 – 19.00-23.20 Uhr 58
 – 19.00-23.23 Uhr 34
 – 19.00-23.30 Uhr 47
 – 19.00-23.30 Uhr 52
 – 19.00-23.30 Uhr 56
 – 19.00-23.30 Uhr 57
 – 19.00-24.00 Uhr 75f
 – 19.00-24.00 Uhr 129
 – 19.00-24.00 Uhr 42
 – 19.00-24.00 Uhr 45
 – 19.00-24.00 Uhr 75
 – 19.00-23.20-1.00 Uhr 38
 – 19.00-1.45 Uhr 55
- 19.00-2.00 Uhr 138
 – 19.00-2.00 Uhr 54
 – 19.00-2.15 Uhr 65
 – 19.00-2.30 Uhr 68
 – 19.00-2.30 Uhr 79
 – 19.00-4.00 Uhr 58
- 19.30-23.30 Uhr 36
 – 19.30-1.00 Uhr 45
 – 19.30-23.30 Uhr (mit drei Schlafpausen) 36
 – 19.30-0.45 Uhr 45
 – 19.45-23.07 Uhr 31f
 – 20.00-1.00 Uhr 42
 – 20.00-1.30 Uhr 72
 – 20.00-3.00 Uhr 42
 – 20.00-3.00 Uhr 43
 – 20.00-3.00 Uhr 77
 Naturschlafzeit, absolute 40, 80 100
 – 19.00-23.15 Uhr 34
 – 19.00-23.20 Uhr 41
 Naturschlafzeit, relative 77
 – 18.00-1.00 Uhr 77
 – 20.00-3.00 Uhr 43
 – 20.15-3.15 Uhr 46
 – 20.00-2.30 Uhr 77
 – 21.00-4.00 Uhr 77
 – 22.00-5.00 Uhr 77
 Naturschlafzeit, für Jugendliche 18.55-2.30 Uhr 105
 Naturzeit 39, 93
 Nerven 10, 23, 37, 38, 40, 81
 – Beruhigung 43
 – Ernährung 61
 – naturverbunden 94
 – Überreizung 96
 Nerven- u. Kreislaufkranke 74
 Nervenkraft 47
 Nervenkranke, Heilerfolge durch Naturschlaf 134
 Nervenleiden 46, 74
 Nervenschwäche 11, 43, 46
 Nervensystem 28
 Nervosität 13, 32, 44, 98
- Neurasthenie 34, 46f, 50
 Ney, Elly 38
 Nicaragua 77, 105
 Nieren, -schwäche 35
 Norden 108, 134
- Ordnung, kosmische 129
 Ortszeit 127
 Osten 134
- Patienten 48, 74
 Personal 68
 Polarisation, des Menschen 109
 Politik, kosmische 129
 Pressel, Dr. 54
 Prüfungen 13
 Puls 28
- Regeneration 16, 25, 61
 Reichenbach, Karl Freiherr von 109
 Reinigungsprozeß 62
 Rhythmus, des Kreislaufes 73
 Ribot, Th. 104
 Rohkost 10, 35, 87
 Roth 91
 Rückenmark, Übermüdung 10
- Sanatorium 66
 Säugling 67, 70, 105
 Schäfer, Dr. 73
 Schichtarbeit 74
 Schifffhauser 46
 Schiller 123
 Schlaf, absolut positiver 101
 – gebunden an Zeit 94
 – Heilschlaf 129
 – Lebensfaktor 94
 – schwächender 50, 85, 100
 – stärkender 85, 100
 – zweierlei 50
 – sieh auch *Naturschlaf!*
 Schlafentziehungskur 53

Register

- Schlaffheit 75
Schlafgestörte 74
Schlafkur 136
Schlaflosigkeit 28, 38, 44, 46, 58
Schlafmittel 44, 67, 70, 76, 103, 132
Schlafpausen 36
Schläfrigkeit 75
Schlafstörungen 11
Schlaftiefe 56
Schlafzeit – siehe Stichw.
Naturschlafzeit
Schlafzeit
– Kernstück 106
– Verkürzung 106
Schlafzimmer 134
– geräuschlos 126
Schmerzen 34, 36
Schoop, U. 40
- Schularbeiten 68
Schule 68
– u. Naturschlaf 114
Schuster 104
Schüttelfrost 45
Schwangerschaft 103
Schweiß 35, 62
Schweißausbruch 61
Schwerarbeit 56
Schwerkranke 59
Selbstbeherrschung 118
Selbstgifte 62
Selbstvertrauen 11
– Zunahme 74
Sembach, Dr. 54, 136
Sexualität 51, 81, 104, 119, 135
– u. Naturschlaf 107
– Libido 51
Siechtum 35
Sinnlichkeit 119
Sommer 80
Sommerzeit 102, 127
Sonne 88, 93
– Spenderin d. Lebens 129
Sonnenbad, 109, 135
Sonnenmenschen 130
- Sonnenzeit 93, 126, 127
Spätturner 123
Spaziergang 66, 70
Spitzensportler 68
Sport 68, 121
– schädlicher 123
Staat 60, 125, 128
Stärkung der Heilkraft 99f
Steigerung, Leistungsfähigkeit 138
Steinach 53
Stille, fruchtbare 122
Stillzeit 67, 69, 104
Stimmung 67
Stirnhöhlenvereiterung 35
Stoffwechsel 67
– innerer, Steigerung 62
Strahlen 94
Studien 56
Stuhlgang 28, 71
Süßigkeiten 17
- Tabak 11, 80, 117, 135
Tee 11, 117, 135
Thomas Platters 90
Tiefatembewegung 56
Tiefschlaf 39
Tiegel, Dr. 91
Tienes, Dr. 48, 74, 87, 113, 91
Tiere, Lebensdauer 90
Trappisten (Orden) 37
Träume 10
Triebleben 50, 81, 135
Tuberkulose 59, 99
Turnen 123
- Überanstrengung 13
Überschlafen 29, 38, 39, 44, 50, 63, 71, 76, 96, 100, 110, 126
Uhr 126
– Umstellung Ortszeit 127
Umstellung 86, 110
– einer Anstalt 111
– Richtlinien 132
Unlust 11, 75
USA 27
- Venendruck 73
Verdauung 23, 28, 30, 40, 67, 135
Verdrießlichkeit 75
Vereinsamung 13
Vererbung 104
– erworbener Eigenschaften 104
Verjüngungsmittel 53
Verstimmung 11
Verstopfung, jahrelange 71
Vitalkapazität 73
Vogel, Dr. 54
Vollkornbrot 35
Vollmond 17
Vorgeburtliche Erziehung 104
Vorschlaf, absoluter 136
- Wachstum 61
Wagner, Rudolf 104
Wandern 36, 75
Wärmeentwicklung 67
Wasser 52, 108
Wassereinlauf 71
Wechselbäder 134
Wecker 41, 79, 113
Weltall 94
Wesley 87
Willen 11
– Steigerung 81
Winter 80, 88
Wissenschaft 82, 84, 130
Wohlbefinden 12, 38, 51, 62, 65, 81, 87
Wohlgefühl 65
Wörishofen 48
- Zähne 135
Zeit 93
Zeitgewinn 16
Zellansatz 61
Zeugung, des Menschen 103
– unter Alkoholeinfluß 104
Zirkulation, verbesserte 63
Zucker 17
Zuckerkrankheit 35
Zwang 107

K. O. Schmidt

NEUE LEBENSCHULE

In einem Jahr ein neuer Mensch lautet das Motto der 3-bändigen Lebensschule von K.O.Schmidt. Praktisch in 52 Wochenlektionen gegliedert, geht sie von dem Grundsatz aus, daß alle Fähigkeiten und Kräfte, das Leben glücklich und erfolgreich zu gestalten, bereits in uns angelegt sind. Durch einfache, aber sehr wirksame Hilfsmittel können wir unsere potentiellen Möglichkeiten entfalten und zu einem Teil unseres alltäglichen Lebens machen, so daß wir selbst über unser Schicksal bestimmen.

Zum ersten Mal werden in dieser Ausgabe die Lebensweisheiten und Erfolgsrezepte, die bedeutende Persönlichkeiten zu allen Zeiten angewendet haben, in einem Jahreskurs zusammengefaßt.

Band I „In Dir ist die Kraft“ beschäftigt sich vor allem mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und leitet dazu an, durch die praktische Umsetzung der dynamischen Lebensgesetze verborgene Fähigkeiten zu aktivieren. Band II „Die Macht der Persönlichkeit“ stellt unsere Beziehungen zu unserer Umwelt und unseren Mitmenschen in den Mittelpunkt. Unsere Anziehungskraft, Harmonie und Erfolg sind durch die Lebensschulung bewußt zu beeinflussen.

Band III „Die schöpferischen Kräfte“ ergänzt und vertieft durch Ratschläge für den Weg von der Selbsterkenntnis zur Selbstverwirklichung und die Aktivierung der Tiefenkräfte das Wissen und die Erfahrung einer zutiefst schöpferischen Lebenskunst.

Band I 412 S., Band II 384 S., Band III 384 S.

Band I, II, III kart je € 19,80, zus.. € 59,-

Band I-III Ln je € 24,- zus. € 69,-

REICHL VERLAG DER LEUCHTER

LEUCHTERBÜCHER

STÖCKMANN-TIENES · DER NATURSCHLAF
als Kraft- und Heilquelle. (*Kurzfassung, auch in Englisch, Russisch
und Italienisch erhältlich*)
32 S., kart.

FELIX SCHMIDT (HRSG.) · DER EREMIT
Erlebnisse in der Schule der Weißen Bruderschaft im Himalaya
204 Seiten, Leinen

JOHANNES MÜLLER · DIE BERGPREDIGT
Verdeutsch und vergegenwärtigt
367 Seiten, Halbleinen

EVA HERRMANN · VON DRÜBEN II
Weitere Mitteilungen und Gespräche
Zeugnisse von C. G. Jung, Sigmund Freud, Aldous Huxley,
Teilhard de Chardin, Winston Churchill, u. a.
248 Seiten, Leinen

HENNY JUTZLER · KÖNNEN TIERE DENKEN?
Vom Wesen und Verstand der Tiere
272 Seiten, Hln

WILHELM HORKEL · BOTSCHAFT VON DRÜBEN?
Außergewöhnliche Erlebnisse im Licht des Christentums
229 S., Ln

RUDOLF PASSIAN · ABSCHIED OHNE WIEDERKEHR?
Ein Kompendium, das Zeugnis ablegt von der gegenseitigen
Durchdringung der Welten / 412 S., Hln

CARL WICKLAND · 30 JAHRE UNTER DEN TOTEN
Protokolle der Gespräche mit Besessenheitsgeistern
476 Seiten, Halbleinen oder kartoniert

DIE DRITTE ZEIT
Wiederkunft des Herrn. Das Zeitalter des Heiligen Geistes
Die mexikanischen Offenbarungen 1940 - 1950.
320 S., Leinen und kart.

REICHL VERLAG · DER LEUCHTER · D-56329 ST. GOAR
Tel. 06741-1720 · E-mail: post@reichl-verlag.de