

Also begnügen wir uns mit den Stoffen, die uns die Natur direkt liefert, und vermeiden wir die künstlichen Formen einer geschäftigen Industrie! Der gleiche Grundsatz gilt dann auch für das Schlafen, Sonnenbäder, wie körperliche Übungen.

Wesentlich ist auch, daß wir die schöne Zeit nicht mit vielem Zeitung- und Magazinlesen oder anderer weniger wertvoller geistiger Kost verbringen, sondern uns ein gutes Buch zur Hand nehmen, das nicht aus dem Arbeitskreis unserer bisherigen Lebens- und Arbeitsweise stammt, sondern daß wir vielmehr einmal hinaus in andere Welten geführt werden, die uns froh machen. Da ist denn die Gestaltung der Abende so besonders wichtig! Das brauchen nicht das Kino, die Zeitung, Gastwirtschaft und Skat zu sein, sondern das Zusammensein der Familie bei einem Buch, bei guter Hausmusik oder dem abendlichen Spaziergang bergen nach jeder Richtung viel wertvollere Kräfte in sich! Sie verlangen allerdings eines, daß man sich von seinen schlechten Gewohnheiten mit einem Ruck frei macht und seinen althergebrachten Trott und Schlendrian verläßt. Denn was man 10 oder 20 Jahre lang falsch gemacht hat, wird ja schließlich durch diese Dauer auch nicht besser!

Erholen heißt für den geheizten Großstädter: entspannen. Da sind denn aufregende Romane, die Zeitung, der Stamm-

tisch oder das Kaffeekränzchen nicht die richtigen Methoden und vor allen Dingen auch nicht das späte Schlafengehen; denn die beste Entspannung, die wir uns bieten können, ist ausgiebiger Schlaf (von 10 bis 7 Uhr). Sonst aber können wir dieses Entspannen, das Zuschürückfinden daheim, wie in einem Park, auf dem Balkon oder in unserem eigenen Garten genau so gut, als wenn wir mit viel Geld eine weite Reise unternommen hätten. Die „schöpferische Pause“ aber stellt sich nur ein, wenn wir wirklich alle „anregenden“ Dinge fortlassen, und wenn sie andererseits nicht zu dem unerwünschten Zustand dauernden Faulseins führen.

Die Möglichkeiten, die sich uns bieten, sind so viele, wenn wir nicht verreisen, sondern daheim bleiben und die Erholung genau so gut durchführen. Ruhe und Entspannung können wir uns schaffen, die Sehenswürdigkeiten unserer Heimat sind uns meist nur sehr wenig bekannt und ebenso wertvoll wie die der Fremde; Wandern und körperliche Übungen lassen sich hier genau so gut wie in der Ferne durchführen. Die aber sollten wir erst dann kennenlernen, wenn wir die engere Heimat wirklich in uns aufgenommen haben. Freude aber können wir uns hier wie dort schaffen, ja vielleicht hier noch besser, denn wir kennen die Verhältnisse schon, so daß wir nicht unnötig Geld auszugeben brauchen.

Reform der Schlafzeit

Je verderblicher viele Einflüsse von Zivilisation und technischer Entwicklung auf das Leben des modernen Menschen einwirken, desto größer wird die Zahl der warnenden und aufklärenden Stimmen, die die Menschheit vor größeren Schäden an Leib und Seele bewahren wollen. Seit Jahrzehnten bemühen sich reformerisch eingestellte Ärzte und verständige Laien, den Großstadtmenschen zu den Quellen der Natur in allgemeiner Lebensweise und Ernährung zurückzuführen. Vielfach überhört man im aufreibenden Kampf des Alltags diese mahnenden Stimmen, weil sie zu eingreifende Änderungen fordern, weil sie zu sehr in den oftmals bequemen und „althergebrachten“ Lebensablauf eingreifen wollen. Aber Tradition birgt oft schädliche Gewohnheiten und läßt vernünftige Neuerungen nicht aufkommen.

Von Dr. med. W. Tiegel, Dresden

Einer Reform bedürftig ist der Schlaf, d. h. die Zeit des Tag- und Nachtablaufes, die wir dem Schlafe widmen. Wir wollen uns im folgenden etwas darüber unterhalten und uns mit den Forschungen des Heidelberger Schulmannes Theodor Stöckmann, der ein im Hippokrates-Verlag erschienenenes Büchlein „Über die Naturzeit“ geschrieben hat, beschäftigen. Der Verfasser dieser Broschüre stellt ganz „revolutionierende“ Forderungen auf, die gewiß manchen zunächst erstaunt aufhorchen lassen. Tatsächlich knüpft er an den von der Natur festgesetzten Tagesablauf und Nachteintritt an. Der Tag beginnt mit Sonnenaufgang und endet mit Sonnenuntergang. Der natürlich lebende Mensch müßte also mit Eintritt der Dunkelheit — „wie die Hühner“, sagt man scherzhafterweise — sich schlafen legen und beim Mor-

gengrauen, bei Tagesanbruch erwachen und sein Tagewerk beginnen. Auf dem Lande lebt der Bauer — bei dem wir überhaupt viel mehr Urkraft vorfinden als bei dem naturfernen Städter — in ähnlichem Rhythmus. Nicht aber der Großstädter. In der Stadt beginnt das eigentliche Leben erst am Abend bei künstlichem Licht aller Schattierungen. Alle Vorträge, Musikveranstaltungen, Theater, Versammlungen und sonstige kulturelle Veranstaltungen beginnen am Abend. Die Büros und Geschäftshäuser schließen erst am Abend ihre Pforten. Kurz, man hat eine „Verkehrszeit“ eingerichtet, die eigentlich der Natur ins Gesicht schlägt. Die wenigsten Großstadtmenschen kommen zur frühen Stunde ins Bett, obwohl die meisten wieder frühzeitig auf dem Posten ihrer Alltagspflichten stehen müssen.

Diesem Abel will nun die „Naturzeit“ des Professors Stöckmann abhelfen. Er fordert, sich so schlafen zu legen, daß man den Hauptteil der Schlafzeit vor Mitternacht verbringt. Denn: „Der nächtliche Schlaf ist die Quelle des physiologischen Lebens. Je besser der Schlaf, um so kräftiger das Leben. Findet er zur Naturzeit statt, so produziert er das volle naturgesetzliche Leben, das so vollkommen ist wie die Natur selbst.“ Wird die Naturzeit dagegen nicht eingehalten, dann entstehen vielerlei gesundheitliche Schäden.

In jahrelangen Selbstversuchen ist Prof. Stöckmann zur Aufstellung und Festlegung bestimmter Zeiten gekommen: Man soll sich von 7 Uhr abends bis 11²⁰ abends schlafen legen. Auf Grund der Tatsache, daß in dieser Zeit vor Mitternacht geschlafen wird, ergibt sich die Möglichkeit, mit so wenig Schlaf auskommen zu können. Es wird über eine Menge Versuchspersonen berichtet, die alle aus irgendeiner Not zu der neuen Schlafzeit getrieben und von ihr ganz eingenommen wurden, so daß sie die neue „Gewohnheit“ nicht mehr missen möchten.

Ich selbst habe mich bei der Vorbereitung auf mein Staatsexamen dieser Methode bedient. Die Umstellung fiel mir anfangs ziemlich schwer. Das Wachsein in der Nacht, wo die anderen schliefen, sollte zu positiver Studierarbeit verwendet werden; es machte zunächst allerlei Schwierigkeiten. Entgegen der Forderung von Stöckmann, der bei Einstellung auf seine Schlafzeit eine gemüße und

obstreichere Kost und naturgemäße Lebensweise ohne Tabak und Tee oder Kaffee forderte, wurden von mir in Unkenntnis der genauen Angaben die ersten Tage einige Zigaretten und Tassen Bohnenkaffee verwendet, um die sich immer wieder einschleichen wollende Müdigkeit zu verschleichen. Bald hatte sich jedoch der Körper an die Umstellung gewöhnt. Die meisten Schwierigkeiten machten die Einflüsse und Kritiken der Angehörigen, die gar nicht verstehen wollten, wie sich ein erwachsener Mensch um 7 Uhr abends ins Bett legen konnte, indessen die anderen irgendeinem Vergnügen oder irgendeiner Ablenkung huldigten. Dessenungeachtet verfolgte ich streng mein Ziel. Die Folgerichtigkeit wurde bald belohnt: Ich lebte ein doppeltes Leben und schaffte das Dreifache an Arbeit im Gegensatz zum bisherigen Lebensstil, wo nur gar zu viel Zeit des Tages dem Schlaf geopfert werden mußte, weil man zu spät und zu lange nach Mitternacht sich schlafen legte. Die Müdigkeit der Anfangszeiten war bald völlig abgeschüttelt, eine geradezu erstaunliche Leistungsfähigkeit und Arbeitslust war zu verzeichnen. Ich kann nicht genug dartun, wie beglückend das Gefühl ist, 18 Stunden ausgedehnter und ertragsreicher Arbeit vor sich zu haben. — Die übrigen Lebensgewohnheiten sind leicht zu ändern. Man nimmt die Hauptmahlzeit mittags ein, wie immer, früh gegen 8 Uhr und am Abend gegen 5 Uhr ist man noch einmal. Hungrig oder durstig darf man sich um 7 Uhr nicht schlafen legen. Ebensovienig, wie man sich nicht zwingen darf, einschlafen zu wollen. Ein Mensch, der auf Befehl einschlafen will, schläft bestimmt nicht ein. (Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung.) Man muß — anfangs freilich nur, später besorgt das Einschlafen die Müdigkeit von ganz allein — sich ganz gleichgültig und entspannt ins Bett legen und sich von allen Geschehnissen des Tages und allen Sorgen und Schwierigkeiten des Lebens trennen. Dann überfällt einen ein tiefer und erquickender Schlaf in des Wortes wahrster Bedeutung. —

Wie nun um 11²⁰ erwachen? Ich ließ anfangs der Natur freien Lauf und stand zunächst gegen 3 Uhr, dann gegen 2 Uhr nachts und schließlich immer früher auf, bis die Zeit, die Prof. Stöckmann fordert: 23²⁰, erreicht war. Und zwar eines Tages ohne Wecker! Die sofort nach dem Erwachen

aufgenommene Arbeit ließ nach zwei Wochen ein Müdigkeitsgefühl nicht mehr aufkommen.

Wir fassen zusammen: Der Schlaf ist ein Naturvorgang und als solcher an Naturgesetze gebunden. „Daraus ergibt sich die Tatsache, daß auch seine Zeit von der Urnatur aus streng gesetzmäßig geregelt sein muß“, sagt in seinem erwähnten Büchlein Prof. Stöckmann. Es muß diese natürliche Schlafzeit ermittelt werden; die bisher in dieser Richtung unternommenen Versuche haben die obengenannten Zeiten ergeben.

Bis zur Verwirklichung dieser „verrück-

ten Idee“ wird noch geraume Zeit verstreichen müssen. Bedeutet sie doch einen gewaltigen Umsturz des gesamten kulturellen Lebens unserer Zeit. Wer sich diesen Versuchen jedoch hingibt, wird die Richtigkeit der Naturzeit als Quelle eines gesunden Schlafes bestätigen und bald größere Erfolge in seiner Arbeit einerseits haben und sich andererseits einer besseren Gesundheit erfreuen. Vor allem schwinden die nervöse Schlaflosigkeit und die allgemein verbreitete Müdigkeit der Großstadtmenschen. Es entsteht ein wahrhaft waches Geschlecht, reif und fähig zu Großtaten, das Leben doppelt gelebt.

Dom Geheimnis der Vererbung

Geschlechtsbestimmung und geschlechtsgebundene Vererbung

So manche Familie ist mit Knaben gesegnet, obwohl sie förmlich um ein Mädchen fleht, und umgekehrt, während in anderen Familien dem Jungen ein Mädchen folgt, so ganz nach Herzenswunsch. Insgesamt können wir beobachten, daß sich die beiden Geschlechter an Zahl ungefähr gleich sind, wenn auch die Zahl der Geburten an Knaben die der Mädchen um einige Prozent übersteigt. Dieser Überschuß gleicht sich durch die erhöhte Sterblichkeit der Knaben wieder aus. Die so oft verschiedene Verteilung der Knaben und Mädchen auf die einzelnen Familien läßt immer wieder die Frage nach der Entstehung der Geschlechter aufwerfen. Phantastische Ideen bringt die „Meinung der Leute“ zur Erklärung der an sich geheimnisvollen Erscheinungen herbei. Die größere Willensstärke oder die größere Leidenschaftlichkeit des einen oder anderen Elternteils bestimmen das Geschlecht der Nachkommen. Es ist klar, daß sich auch die Wissenschaft eingehend bemühte, Licht in das geheimnisvolle Dunkel in der Natur zu bringen. Zu welchen Erkenntnissen ist nun die Wissenschaft in der Erforschung der Entstehung und Entwicklung des Geschlechtes gekommen?

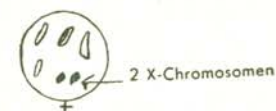
Man erkannte, daß die Lebewesen entweder gemischtgeschlechtlich oder getrenntgeschlechtlich sind. Letzteres gilt vor allem für die höheren Tiere und für den Menschen. Die befruchteten Eizellen entwickeln sich entweder zu männlichen oder weiblichen Wesen. Bei manchen getrenntgeschlechtlichen Lebewesen können sich die befruchteten Keime

von Wilhelm Schwarz, St. Ingbert-Saar

sowohl zu Männchen als auch zu Weibchen entwickeln. Entscheidend dazu sind die äußeren Lebensbedingungen. Bei den meisten Pflanzen und Tieren, wie auch beim Menschen beruht die Geschlechtsbestimmung auf der Anwesenheit bestimmter Erbfaktoren. Wie die Chromosomen in den Zellkernen die Träger aller Erbanlagen sind, so sind sie auch die Träger des Geschlechtes. Wir haben bereits gehört, daß die Zellkerne des Menschen 48 Chromosomen bergen, und daß bei Reifung der Geschlechtszellen eine Verminderung der Kernschleifen auf 24 erfolgt. Wie das geschieht, sei nachstehend in einigen Entwicklungsabschnitten schematisch dargestellt. Zuvor muß vermerkt werden, daß in den Chromosomen der Geschlechtszellen zwischen Mann und Frau ein Unterschied besteht. In der Eizelle finden wir alle Chromosomen in gerader Zahl, in der Samenzelle dagegen haben wir ein Einzelchromosom, dessen Bedeutung man anfangs nicht kannte, und ihm daher den Namen X=Chromosom gab.

Samen-Mutterzelle

Ei-Mutterzelle



Neben dem X=Chromosom kann in der Samenzelle als Paarling ein Y=Chromosom vorhanden sein, das aber vom X=Chromosom verschieden und gewissermaßen leer, d. h. frei von Erbfaktoren ist. Wir lassen das Y=Chromosom der Einfachheit halber außerhalb unserer Betrachtung.

Die gleichgearteten Chromosomen legen