

Theodor Stöckmann

# Der Naturschlaf

## als Kraft- und Heilquelle

*Kurzfassung der Schrift: „Die Naturzeit. Der Schlaf vor  
Mitternacht als Kraft- und Heilquelle“*

*Zusammengestellt von Matthias Dräger  
Kurzfassung auf einem Druckbogen*



MMXVIII

REICHL VERLAG · ST. GOAR

Das Heft Der Naturschlaf ist auch auf Englisch und Russisch  
erhältlich (Bezug über den Reichl Verlag).

Internet: www.naturschlaf.com

www.herbstbaden.de

---

## INHALT

|  |    |
|--|----|
| Vorwort des Herausgebers .....                       | 3  |
| 1. Das System des Naturschlafes .....                | 5  |
| 2. Der Eigenversuch des Verfassers .....             | 6  |
| 3. Versuche und Erfahrungen anderer Personen .....   | 8  |
| 4. Negative Erfahrungen .....                        | 14 |
| 5. Methoden zur Umstellung auf den Naturschlaf ..... | 14 |
| 6. Die Hauptregeln des Naturschlafes .....           | 15 |
| 7. Wie erhält man Sonnenzeit oder Ortszeit? .....    | 16 |

1. Auflage der dtsh. Kurzfassung auf einem Bogen, 2018

Copyright 2003, 2018, by Reichl Verlag, D-56329 St. Goar

Gesamtherstellung: Druck- und Verlagsgesellschaft Bietigheim mbH

Schrift: New Baskerville von Linotype mit Pagemaker 4.0. Satz: m.

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier (Planobook, 80g 1,5fach)

**ISBN 978-3-87667-333-2 deutsche Ausgabe, 16 Seiten** (vorliegend)

ISBN 978-3-87667-258-8 deutsche Ausgabe, 32 Seiten

ISBN 978-3-87667-155-0 deutsche Ausgabe, 144 Seiten

ISBN 978-3-87667-334-9 englische Ausgabe, 16 Seiten

ISBN 978-3-87667-045-4 englische Ausgabe, 32 Seiten

ISBN 978-3-87667-444-5 russische Ausgabe, 16 Seiten

ISBN 978-3-87667-406-3 russische Ausgabe, 133 Seiten

## VORWORT DES HERAUSGEBERS

Theodor Stöckmann entdeckte den Naturschlaf bereits als Schüler im Jahre 1890, nachdem er als Primaner „in die Nächte hineinarbeitend und dadurch meine Gesundheit unbewußt zerstörend, mit 18 Jahren rettungslos zusammenbrach, weil der Vorrat körperlicher und damit auch geistiger Kraft und Frische ausgeschöpft war“ (siehe auch S. 5ff).

Erst 35 Jahre später, in der wirtschaftlich gesicherten Stellung eines Schuldirektors, war es ihm möglich, „auf eigene Kosten den dünnen Faden der Forschung behutsam und bescheiden weiterzuspinnen“, und in den 30er Jahren konnten erste Versuchspersonen gewonnen werden. Nach einigen Veröffentlichungen wurde dann das System des Naturschlafes breiteren Kreisen bekannt, und es erschien in der Folge auch von anderen Autoren eine ganze Reihe von Artikeln in Zeitschriften und Reformblättern mit einschlägigen Erfahrungen bei der Umstellung auf die Naturzeit.

In diesem Heft wurde das Wesentliche des Systems des Naturschlafes zusammengestellt, und zwar auf der Grundlage der Schrift Stöckmanns „Die Naturzeit“ (144 Seiten), in der auch andere mit einer Umstellung verbundene Aspekte wie Gesundheit, allgemeine Entwicklung, Bildungsfähigkeit ausführlicher behandelt werden.

**Der Naturschlaf ist eine epochale Entdeckung von weltweiter Bedeutung**, und dies in zweifacher Hinsicht:

1) Zeit, Kreativität, Leistung: Mit der Umstellung auf die Naturzeit ist nicht nur ein Zeitgewinn von mehren Stunden am Tag verbunden – 3 bis meist 4 ½ Stunden Schlaf statt 8 Stunden –, sondern auch eine Vorverlegung der Arbeitszeit in die frühen Morgenstunden bzw. die Zeit nach Mitternacht. Hierdurch gewinnt die neue Arbeitszeit eine Qualität, die die Zeit während des Tages für uns in aller Regel nicht hat, da wir hier zahlreichen Störungen und Ablenkungen ausgesetzt sind. Diese Wirkung wird noch verstärkt durch die in dieser Zeit gesteigerte geistige Klarheit und Frische.

2) Wiedererlangung der Vollgesundheit: Mit der Umstellung auf die Naturzeit wird gleichzeitig ein Regenerationsprozeß im

Körper in Gang gesetzt. Hierdurch kann, wie zahlreiche Berichte belegen, die ganze Bandbreite der typisch zivilisationsbedingten Erkrankungen positiv beeinflusst werden, so daß es bei entsprechender Konsequenz in aller Regel hier auch zur Heilung kommt – und zwar selbst dann, wenn möglicherweise zu einem späteren Zeitpunkt der Naturschlaf wieder verlassen werden sollte!

Der Naturschlaf nach Stöckmann ist damit, nach der Entdeckung der Heilkraft des Fastens, der Heilpflanzen und der Heilquellen, des Wassers, der Luft, des Lichtes und des Lehms eine der letzten ganz großen Entdeckungen der Naturheilkunde.

An dieser Stelle möchte ich aufgrund eigener Erfahrung betonen: **Der Naturschlaf kann nur dann seine durchschlagende Wirkung entfalten, wenn die frühe Schlafzeit auch wirklich eingehalten und nicht zu lange über Mitternacht hinaus ausgedehnt wird** – also Vorsicht vor sog. „Überschlafen“. **Wer ausgeschlafen hat, steht auf!** Wer mag, kann dann morgens, z. B. zwischen 6.00 und 7.00 Uhr, noch ein kurzes Nickerchen machen, die positive Wirkung des Naturschlafes wird hierdurch nicht mehr beeinträchtigt.

**Des weiteren ist auch der Übergang zu einer möglichst gesunden, fleischarmen Ernährung sehr wichtig.** 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 Kartoffeln aus dem Naturkostladen kommen, wenn nicht sogar aus dem eigenen Garten.

Auch **Sport und körperliche Bewegung** fördert die Umstellung!

Eine dauerhafte Umstellung auf die Naturzeit wird wohl, schon aus gesellschaftlichen Gründen, nicht jedermanns Sache sein. Die Möglichkeit des Naturschlafes sollte aber jeder wenigstens kennen, damit man sich in Zeiten erhöhter beruflicher Anspannung oder bei schlechtem Allgemeinzustand zu helfen weiß.

An erster Stelle steht das eigene Probieren; ist dieser Schritt erst einmal getan, bitten wir Sie, durch Weitergabe dieses Heftes in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis die Idee des Naturschlafes weiter zu verbreiten.

St. Goar, im November 2017

*Reichl Verlag, Matthias Dräger*

## 1. DAS SYSTEM DES NATURSCHLAFES

Unter Naturschlaf soll derjenige regelmäßige Nachtschlaf verstanden werden, der von Natur aus für den Menschen besteht.

Das ganze Weltall ist von einer erhabenen, strengen Gesetzmäßigkeit durchzogen. Sie regiert den größten Stern 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.

Ein Fundamentalgesetz ist das der Zeit. „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.

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 Uhr zur Ruhe zu gehen und um 6 oder 7 Uhr aufzustehen. Manche meinen sogar, es sei einerlei, wann man schlafe. In der Praxis herrscht völlige Ungleichmäßigkeit. 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, gesündeste 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 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.

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 Entstehung von Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit.

## 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, und blieb dann, in die Nächte hinarbeitend 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.

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.

Die Hautfarbe war gelblich, die Brust schmal; sonst war ich normal gebaut. Der Arzt stellte Lungenspitzenkatarrh fest. Der Puls war stark beschleunigt, das Nervensystem erregt und die Denktätig-

keit durch Blutandrang und Nervenerregung gehemmt. Die Verdauung war äußerst träge; Stuhlentleerung erfolgte spärlich in Zwischenräumen von mehreren Tagen. Medikamente halfen nichts. Ich war ein bedauernswertes, geplagtes Wesen. Kleine, bald vorübergehende Linderungen wurden durch Wasseranwendungen erzielt, doch blieb der Zustand der gleiche. 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.

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 genügte, trat noch immer nicht ein.

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.

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.

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.**

### 3. VERSUCHE UND ERFAHRUNGEN ANDERER PERSONEN

1) *Hans Siemann* aus Duisburg-Meiderich: Er begann die Versuche zusammen mit seinem anderen Freunde *Hans Zeppenfeld* im Januar 1932 als Obersekundaner. Sein Gesundheitszustand war

schlecht. Beide glaubten nicht an den „Naturschlaf“ mit seinen Wirkungen. Dann wurden sie seine bewährten Zeugen, weil sie seine segensreichen Wirkungen an sich selbst feststellten. 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.

Der Versuch *Siemanns* dauerte im ganzen reichlich zwei Jahre, der *Zeppenfelds* ein 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.

2) Einer der ersten, die sich nach dem Bekanntwerden meiner Forschung 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, so daß ich oft kaum mehr vom Stuhl aufzustehen wußte, beginnende Stirnhöhleneriterung, 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 es wird mir gesagt, daß ich gesund aussehe. Ich verdanke Ihrer Forschung viel.

Leider bin ich häufig verhindert, schon von 19 Uhr ab zu schlafen, für meine Person aber froh, meinen Schlaf wesentlich verbessert zu haben.“

3) 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.“

4) Herr Wl., 71 Jahre alt und noch gesund und frisch: „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 Genau-

igkeit 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.“

5) Dr. med. et phil. G. A. Tienes, prakt. Arzt und Badearzt in Bad Wörishofen 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 bestehe dabei vorwiegend aus vegetarischer Frischkost.

Dr. Tienes schreibt unter dem 29. 2. 1944: „Sie wünschen von mir ein ärztliches Urteil über den von Ihnen entdeckten Naturzeit-schlaf, 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.“

6) Ein katholischer Geistlicher 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 übe den Naturschlaf nun schon 5 Monate aus, 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, 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!“

7) Der Tiefbauarbeiter *H. Flossbeck*, 28 Jahre alt, hat in verschiedenen Zeitschriften über seine Erfahrungen mit dem Naturschlaf berichtet, z. B. in Nr. 4/1938 des „Wendepunkt“, S. 204:

„Ich bin längere Zeit erwerbslos gewesen. Im März des vergangenen Jahres wurde ich nun wieder in den Arbeitsprozeß eingereiht, 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 19.00 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 4 ½ 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 krampfhaft 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.“

#### 4. NEGATIVE ERFAHRUNGEN

Ein 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 aber in einem nach der verkehrsreichen Straße zu gelegenen geräuschvollen Zimmer, was den rechtzeitigen Beginn und die Tiefe des Schlafes störend beeinflusste – er hätte aber ein **geräuschloses Schlafzimmer** benutzen müssen!

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.

#### 5. METHODEN ZUR UMSTELLUNG AUF DEN NATURSCHLAF

Die Umstellungsmethode: 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.

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 reich-

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

#### 6. DIE HAUPTREGELN DES NATURSCHLAFES\*

**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.**

**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.**

---

\* 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!**

*Der Herausgeber*



**7. Wähle für deine Ernährung Vollkornbrot, Obst und Gemüse, meide scharfe Gewürze und lebe entshaltsam, nüchtern und giffrei!**

**Wenn man das Wesentliche aus diesen 7 Regeln zusammenfaßt, 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 3 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 3 Kernregeln. Wer sie unbefangen liest, der dürfte schon rein instinktmäßig fühlen, daß sie richtig, keinesfalls schädlich sind.

#### 7. 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: 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, da die Sonne um diese Minuten (später) mittags ihren Sonnenhöchststand erreicht; je weiter westlich bei gleicher Zeitzone, desto später der Beginn des Naturschlafes, gegenüber der öffentlichen „Normalzeit“. Im weiter östlich gelegenen Wien wird dagegen die Uhr (MEZ) um 5 Min. vorgestellt.

Während der Sommerzeit stellt man seine Uhr für die Sonnenzeit vor der genannten Minutenabstimmung auf seinen Wohnort (dessen exakter Längengrad) um 1 Stunde zurück.