

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*



MMXV

---

REICHL VERLAG · DER LEUCHTER · ST. GOAR

– Edition Asklepios, Band Ib –

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

Eine italienische Ausgabe erschien bei Macro Edizioni,  
www.macroedizioni.it

Internet: www.naturschlaf.com

www.deutschland-geht-baden.org

3. Auflage, 3. Tsd.

Copyright 2008, 2015 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 978-3-87667-258-8

## INHALT

Vorwort des Verlages .....	7
1. Das System des Naturschlafes .....	9
2. Der Eigenversuch des Verfassers .....	12
3. Versuche und Erfahrungen anderer Personen .....	15
4. Negative Erfahrungen .....	25
5. Methoden zur Umstellung auf den Naturschlaf .....	26
6. Die Hauptregeln des Naturschlafes .....	28
7. Wie erhält man Sonnenzeit oder Ortszeit? .....	29
Graphische Darstellung der Schlafzeit nach einer Umstellung .....	30
Blanko-Diagramm zur Umstellung auf den Naturschlaf .....	31

## VORWORT DES VERLAGES

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. 12ff).

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 erschienen 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“ (siehe S. 32 oben), 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 mehreren 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, fleischarmern 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 Juli 2003

*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. 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 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 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 18.30 Uhr abends. Feierabendstimmung zieht dann durch die ganze Natur – sie wird aber nur da empfunden, wo noch Naturempfinden vorhanden ist. Lange vor Sonnenaufgang verkündet der erste Hahnenschrei, daß die Sonne ihren Lauf begonnen hat.

Was die Erfahrung lehrt, muß im Körper selbst physiologisch begründet sein. Gegen Abend erhöht sich die Körpertemperatur in dem 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.

Wir haben versucht, durch Experimente der Lösung des Problems näherzukommen. Der für die Methode einzuschlagende Weg war klar vorgezeichnet: Die Menschen, die für die Versuche gewonnen werden können, 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.

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 Denktätigkeit 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.\* 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 (das sicher nicht zu „schwer“ war) 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

\* 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

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 zaghaf 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, einigermäßen 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 spazieren ging. 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.**

Später brauchte ich 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.

### 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.

1) *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.

2) 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* dauerte 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 der Durchführung der neuen Lebensweise trotz des Hohnes und Abratens der Umwelt.

3) 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 auch Graphik S. 30).

4) 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, so daß ich oft kaum mehr vom Stuhl aufzustehen wußte, beginnende Stirnhöhleneiterung, 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 und bitte Sie der leidenden Menschen wegen dringend, in Ihrem Streben nicht zu erlahmen. Unser Herrgott wird es Ihnen lohnen.

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

Dieser mit starken Kürzungen wiedergegebene Bericht stammt von einem katholischen Geistlichen, der dem Ordensleben nahesteht. Einige Orden werden durch ihre Ordensregeln zu einer Schlafzeit gezwungen, die dem Naturschlaf einigermaßen nahekommt und sich gesundheitlich durch die Jahrhunderte hindurch ausgezeichnet bewährt hat. Die Klosterorden könnten nach ihrer Geschichte, ihrer inneren und äußeren Struktur den Naturschlaf leicht durchführen.

5) 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.“

6) Herr *W.*, 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 erfordernendes, 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.“

7) Herr *H. P.* aus K. in Österreich teilte mir im August 1933 eigene Schlafzeitbeobachtungen mit, die ich wörtlich wiedergebe: „Gänzlich Fehlen der Aufmerksamkeit beim Studieren in späten Abendstunden brachte die Notwendigkeit mit sich, die Morgenstunden 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 Uhr 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.“

8) Herr Lehrer *H.* aus W.-N., Österreich, berichtete mir im 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.“

9) Dr. med. et phil. G. A. Tienes, prakt. Arzt und 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 bestehe 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 *Stöckmannschen* Versuchspersonen zu den „Nervösen“ gehört, aber doch längst nicht alle.

Ich habe selbst auch bei vielen Nervengesunden beste Wirkungen des Naturschlafes festgestellt.

10) 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. Dabei habe ich mich glänzend erholt, was mir alle, die mich kennen, bestätigen. Ich übe diese Lebensweise (gemeint ist diejenige mit 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 herkommen, diese Anregung aufgreifen und so Zeitgewinner werden, wie sie es sich nie hätten träumen lassen. Probieren geht über Studieren!“

11) 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:

„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.“

12) 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 großen Taten.“

\* Zum Wecker: Das angenehme Erwachen ohne Wecker ist grundsätzlich das anzustrebende Ziel. Der Wecker kann aber auch ein wertvolles Hilfsmittel sein, wenn dauerndes Überschlafen überwunden werden muß. Eine weitere nützliche Hilfe bietet der Wecker, wenn der geübte Naturschläfer aus äußeren Gründen mehrere Tage erst einige Stunden später zum Schlafen kommt. Begünstigt durch den bestehenden Gewöhnungseffekt ist es auch dann noch meist möglich, durch den Wecker die Schlafzeit auf 5 Stunden zu begrenzen, ohne daß tagsüber Müdigkeit aufkommt.

Wer beim Naturschlaf nur mithilfe des Weckers aufwacht, macht mit großer Wahrscheinlichkeit etwas falsch (entwertete Nahrung, geräuschvolles Schlafzimmer, schlechter Platz, zu hell, Belastung des Körpers mit Giften, etc.).

*Der Verlag*

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

13) Mit Brief vom 14.11.1940 kommt eine 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.“

14) Dr. med et phil. *Tienes* (vgl. oben) 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. NEGATIVE ERFAHRUNGEN

Mein Bericht enthält bis jetzt nur positiv ausgefallene Versuche. Es hat 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 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 aber ein **geräuschloses Schlafzimmer** benutzen müssen! Hätte er dann immer bereits von 19 Uhr (Sonnenzeit!) 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.

#### 5. 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, mußten 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 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 die 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.

## 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.

7. Wähle für deine Ernährung Vollkornbrot, Obst und Gemüse, meide scharfe Gewürze und lebe enthaltsam, nüchtern und giftfrei!

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!\*

\* 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 Verlag

## 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: 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 -	Warnemünde .....	12 -
Fulda .....	21 -	Weimar .....	15 -
Glogau .....	5 +	Wien .....	5 +
Görlitz .....	0	Wiesbaden .....	27 -
Göttingen .....	20 -	Wilhelmshaven .....	27 -
Gumbinnen .....	29 +	Wittenberg .....	9 -
Halberstadt .....	16 -	Wolfenbüttel .....	18 -
Halle a. S. ....	12 -	Worms .....	27 -
Hamburg .....	20 -	Würzburg .....	20 -
Hannover .....	21 -	Wuppertal .....	31 -
Heidelberg .....	25 -	Zwickau .....	10 -
Ingolstadt .....	14 -	<b>Weitere Orte, +/- gemäß GMT</b>	
Insterburg .....	27 +	Athen (23,5 östl. L.)	94 ±
Kaiserslautern ..	29 -	London (0°) .....	0 -
Karlsruhe .....	7 -	Moskau (37,4 öst. L.)	150 +
Karlsruhe i. B. ....	26 -	New York (74° west. L.)	296 -
Kassel .....	22 -	Paris (2,2° östl. L.)	9 +
Kiel .....	19 -	Rom (12,3° östl. L.)	49 +
Köln .....	32 -	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:

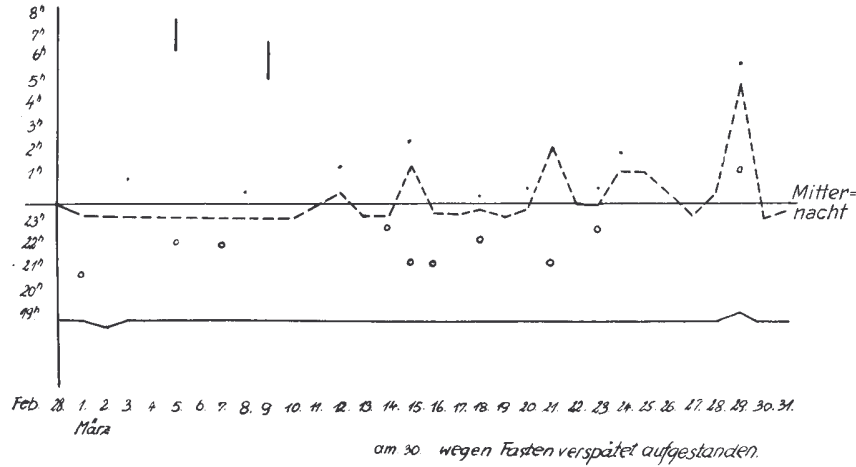
1) Stelle die Uhr auf Greenwich Mean Time/GMT (im Internet [www.greenwichmeantime.com](http://www.greenwichmeantime.com)):

a) Im Winter: Stelle die 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 die Uhr auf die in 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 die Uhr, ausgehend von Greenwich Mean Time, östlich von Greenwich 0° um 4 Minuten vor- und westlich von Greenwich 0° nachgestellt.

**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.



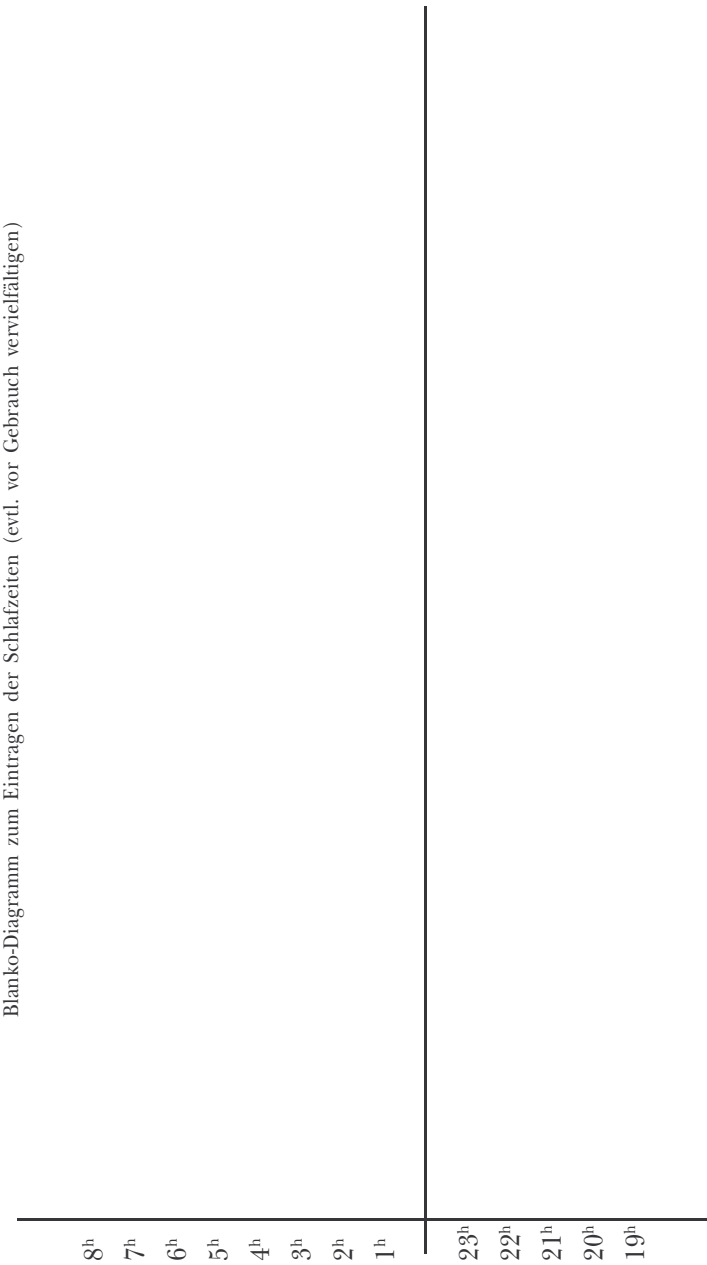
- Zubettgehen
- Aufwachen
- \* Verspätet eingeschlafen.
- Wasserlassen.
- Aufgestanden, sonst gleich nach dem Erwachen
- { Wach geblieben.
- } vor = bezw. Nachschlaf

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

Dr. Sembach faßt seine „Erfahrungen mit dem Naturschlaf“ folgendermaßen zusammen (siehe auch S. 17): „**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 bei mir nicht ein. Vielleicht liegt dies am 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 Schlafentiefe, 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)



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.

# LEUCHTERBÜCHER

THEODOR STÖCKMANN · DIE NATURZEIT

Der Schlaf vor Mitternacht als Kraft- und Heilquelle  
144 Seiten, kart.

RAGNAR BERG · SÄURE- UND BASENBILDENDE NAHRUNGSMITTEL

Die Mineralisation der Nahrung und ihr Einfluß auf die Gesundheit  
ca. 65 Seiten, kart. (*in Vorbereitung*)

FELIX SCHMIDT (HRSG.) · DER EREMIT

Erlebnisse in der Schule der Weißen Bruderschaft im Himalaya  
204 Seiten, Leinen

EVA HERRMANN · VON DRÜBEN I

Botschaften, Informationen, praktische Ratschläge.  
Mit einem post-mortem Nachwort von Thomas Mann  
192 Seiten, Leinen

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.

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, Hln oder kart.

DIE DRITTE ZEIT

Wiederkunft des Herrn. Das Zeitalter des Heiligen Geistes  
Die mexikanischen Offenbarungen 1940 – 1950  
320 Seiten, Ln. oder kart.

REICHL VERLAG · DER LEUCHTER · D-56329 ST. GOAR

Tel. 06471-1720 · E-mail: [post@reichl-verlag.de](mailto:post@reichl-verlag.de)