Im Rückspiegel

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **77 (1983)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Im Rückspiegel

Ausland

- Felipe Gonzales ist neuer Ministerpräsident in Spanien.
- Einem Amerikaner Patienten wurde ein Kunstherz eingepflanzt.
- Bei einem Bombenanschlag in Nordirland sind 16 Menschen getötet und über 60 verletzt worden.
- Der amerikanische Präsident Reagan besuchte Brasilien, Kolumbien, El Salvador, Honduras und Costa Rica. Spielte er den «reichen Onkel aus Amerika?»
- Das amerikanische Repräsentantenhaus hat den Kredit zum Bau von MX-Raketen in der Höhe von 988 Millionen Dollar nicht bewilligt. Reagan will im Senat und im Volk weiter für die MX kämpfen.
- An der zweitägigen Tagung der EG (Europäischen Gemeinschaft) wurden Wirtschaftsfragen und Fragen der Bekämpfung der Arbeitslosigkeit besprochen.
- Der russische Parteichef Andropow empfing das Aussenministerkomitee der Arabischen Liga in Moskau.
- Beim Absturz eines Helikopters in Nicaragua fanden 84 Kinder den Tod.
- Nach 212 Tagen im Weltraum kehrten die zwei russischen Astronauten auf die Erde zurück.
- Bei einem Hotelbrand in Ägypten fanden 12 Menschen den Tod.
- Der ägyptische Präsident Mubarak war zu politischen Gesprächen in Rom und Bonn.
- Zu politischen Gesprächen weilte der israelische Aussenminister Shamir in Argentinien.
- Ein schweres Erdbeben mit über 1000 Toten und über 1000 Verwundeten hat sich in Nordjemen ereignet.

Inland

- 730 934 Ja wurden für und 530 882 Nein gegen die Preisüberwachung in die Urnen gelegt.
- Als Nachfolger der beiden zurückgetretenen Bundesräte Hürlimann und Honegger wurden Dr. iur. Alphons Egli und Dr. iur. Rudolf Friedrich in den Bundesrat gewählt. Bundespräsident für 1983 wird Pierre Aubert und sein Vize Willi Ritschard. Bundesgerichtspräsident 1983/84 wird Dr. Otto Kaufmann und Vize Dr. Arthur Haefliger.

Wir alle möchten gut schlafen

Dem Tag folgt die Nacht. Der Arbeit folgt die Ruhe. Wachsein, Schlafen und Ausruhen folgen sich.

Wir kennen den Winterschlaf der Murmeltiere. Da werden alle Funktionen im Körper reduziert: Die Atmung ist herabgesetzt. Der Blutkreislauf ist verlangsamt und damit auch der Herzschlag. Ähnlich erfolgt unser Schlaf. Man kommt weg vom Tagesgeschehen. Man wird ausgespannt. Man entspannt sich. Man muss nicht mehr aufpassen. Man muss nicht mehr nachdenken. Dümmer ist es, wenn ein Soldat schlafend auf der Wache erwischt wird! Sicher hat er sich gegen das Einschlafen gewehrt. Im Manöver hatten wir sehr wenig Zeit zur Ruhe. Wir waren froh, dass der «Krieg» endlich abgebrochen wurde. Als kleine Gruppe warteten wir auf einem Bergübergang auf unsere Pferde. Es schneite und wurde langsam dunkler. Die sechs Pferde kamen endlich und wurden beladen. Der Säumer führte sein Pferd. Wie an einem Leitseil musste man jedes einzelne Tier hinten an Strikken sichern. So trottete man schweigend in der Dunkelheit abwärts. Da geschah es, dass ich laufend einnickte, dann erschreckt zurückfuhr, wenn ich mit meinem Gesicht am Hinterteil des Pferdes aufstiess. Solche Erlebnisse zeigen, dass der Schlaf die Pflichten eines Soldaten überlisten kann.

Was geht im Schlaf vor?

Der Blutdruck nimmt ab. Die Durchblutung des Gehirns wird geringer. Die Atmung wird langsamer. Die Drüsenausscheidung nimmt ab. Die Reizaufnahme (Lärm, Licht, Druck) ist vermindert. Die Organe müssen zur Ruhe kommen. Sie müssen sich erholen, um während des kommenden Tages für die Arbeitszeit wieder auf der Höhe zu sein.

Schlafzeiten

Neugeborene brauchen sehr viel Schlaf. Dieses Bedürfnis nimmt schon bei Säuglingen ab. Da spricht man von 14 bis 18 Stunden. Kleine Kinder, Kindergartenkinder benötigen 12 bis 15 Stunden Schlaf, Schulkinder 9 bis 11 Stunden. Später dann, vom 15. bis zum 50. Altersjahr, genügen weniger Schlafzeiten. Im Alter nimmt die Schlafdauer ab. Das muss nicht etwa so sein. Es gibt Menschen, die brauchen sehr wenig Schlaf. Andere brauchen eben viel mehr.

Ich schlafe so schlecht

So klagt der alte Mann, und er klagt jeden Morgen. Das liegt sicher nicht am Bett oder an der Matratze. Einmal hat er weniger Schlaf nötig. Dann ist er oft nach dem Mittagessen so schläfrig, so müde. Er muss sich für ein Stündchen hinlegen. So kommt es dann, dass er abends zuwenig müde ist und am Morgen klagt, er habe so schlecht geschlafen.

Aber auch der Jüngere klagt

Er steht noch im Beruf. Nicht der Föhn ist schuld, dass er schlecht geschlafen hat. Es kann Ursache sein: Es schlägt während der Nacht irgendwo einen Fensterladen ständig auf und zu. Das stört den Schlaf des Gehörlosen nicht. Denken wir an den Sommer: Es ist heiss. Man kann nicht einschlafen. Und im Winter: Da darf das Schlafzimmer nicht zu warm sein. Ich kann z. B. bei geschlossenen Fenstern nicht schlafen. Einer klagt, er habe am Abend wieder einmal zuviel geraucht. Er habe zuviel oder zu schwer gegessen. Oder beim andern ist der Schwarztee oder der Kaffee schuld an schlechtem Schlaf. Probleme, eventuelle Sorgen verfolgen den Ausspannung und Ruhe Suchenden. Er kann nicht ab-, nicht ausschalten und findet den Schlaf nicht. Ich träume die halbe Nacht, klagt einer. Man kann aber auch Schmerzen haben. Sie lassen einen nicht schlafen. Da sind dann die Nächte lang, lang!

Ist das ein eingestellter Wecker?

Früher hörte ich in der Nacht schon den ersten Ton des Telefons. Meine Frau neben mir schlief ruhig und fest weiter. Sie hörte gar nichts, wurde gar nicht in ihrem Schlaf gestört. Genau gleich war es bei mir, wenn ein Kleinkind im Nebenzimmer unruhig wurde. Da war meine Frau sofort auf den Beinen.
Nahm ich mir früher abends vor, um 5 Uhr morgens zu erwachen, so weckte mich «mein innerer Wecker» ganz sicher!

Der Traum

Wir alle haben schon geträumt. Es gibt Träume, die man behalten kann. Andere vergisst man sogleich. Meist stört der Traum den Schlaf nicht. Es gibt aber Angstträume, aus denen man nass vor Schweiss aufwacht und dann erleichtert ist. Über den Traum hat der Wiener Mediziner Sigmund Freud (1856 bis 1939) umfangreiche Forschungen unternommen.

Der Schlafwandel

Er kommt meist bei Kindern und Jugendlichen vor. Der Schlafwandler steht im Schlaf auf und unternimmt etwas, ohne dass er erwacht. Er erwacht auch nicht, wenn man ihn ins Bett zurücklegt. Er kann sich an diesen schlafwandelnden Traum gar nicht erinnern. Der Schlafwandel ist nichts Krankhaftes. Man renne also nicht gleich zum nächsten Arzt!

Was kann ich tun?

Nicht zur Tablette greifen! Oder dann zuerst den Arzt fragen. Im Spital nach einer Operation heisst es: «Es ist wichtig, dass Sie schlafen. Sie müssen eine