

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 82 (2011)  
**Heft:** 9: Nach Sonnenuntergang : Rezepte gegen unruhige Nächte in Heimen

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Lichtmangel am Tag



Inhaltsverzeichnis

## Pflegeteam an den «World Skills»



## Der höchste Zürcher



### Nach Sonnenuntergang

#### Chronopflege

In Altersheimen machen manche Bewohnende die Nacht zum Tag. Über Massnahmen, die den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder einpendeln, schreibt Jürgen Georg, Dozent für Chronopflege. 6

#### Lichtmangel am Tag

Ursache vieler Schlafstörungen von Bewohnenden in Altersheimen ist ein Mangel an Licht am Tag. Anna Wirz-Justice (Bild oben links), Chronobiologin der ersten Stunde, erklärt die Zusammenhänge. 9

#### Zum Übernachten ins Heim

In der Tages- und Nachtklinik in Kloten sind pflegebedürftige Gäste auch nur zum Übernachten willkommen. Die meisten bleiben aber länger in der Institution. 12

#### Mit Information und Fantasie zu mehr Ruhe

Im Maria-Bernarda-Heim in Auw wollen die Verantwortlichen im Bild sein über die früheren Schlafgewohnheiten der Bewohnenden – und sind kreativ, wenn jemand nachts unruhig ist. 15

#### Unterwegs mit der Nachschicht

Nachts im Heim herrscht eine ganz besondere Atmosphäre: Wie die Pflegeheime Bouleyres und Les Roches ihre Nachtdienste organisieren, und was die Nachtwachen alles erleben. 19

#### Gesundheitliche Risiken

Im Gesundheits- und Sozialwesen geht es nicht ohne Nachschichten. Doch Mediziner Dieter Kissling warnt: Wer nachts arbeitet, muss auf die Gesundheit achten. Gefordert sind auch die Arbeitgeber. 23

#### Das sagt das Gesetz

Lohnzuschläge, Ruhezeiten, Pikettdienste: Wie das Gesetz die Nachtarbeit regelt. 29

### Alter

#### Erstes Schweizer Pflegeteam an den «World Skills»

Expertin Sabina Decurtins und die jungen FaGe Sarah Nef und Arjeta Behluli (Bild oben Mitte) aus Zürich nehmen in London an den Berufsweltmeisterschaften teil. Ihr erklärt Ziel: Gold holen. 31

#### Mehr als ein Modetrend: Spiritualität im Heim

In Pflegeheimen sei Spiritualität eine unerlässliche Führungsaufgabe, schreibt die Theologin Anemone Eglin. 35

#### Erwachsene Behinderte

#### Früher im Heim, jetzt höchster Zürcher

Gemeinderatspräsident Joe Manser, ein Jahr lang formell höchster Zürcher, ist ein Ex-Heimkind und sitzt im Rollstuhl. 39

### Gesundheitspolitik

#### Umstrittenes Präventionsgesetz

Eingriff in die Bürgerfreiheit oder nötige Vorbeugung chronischer Leiden? Bundesbern verhandelt ein Präventionsgesetz. Ein Diskussionsbeitrag von Thomas Mattig, Direktor Gesundheitsförderung. 43

### Journal

#### Kurzmitteilungen

#### Stelleninserate

47

28, 42

**Titelbild:** Die Sonne ist untergegangen, der Mond steht hoch am Himmel, und in einigen Zimmern dieses Pflegezentrums brennt noch Licht.

**Fotomontage:** Maria Schmid

**Impressum** Redaktion: Beat Leuenberger (ieu), Chefredaktor; Barbara Steiner (bas); Susanne Wenger (swe) • Korrektorat: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2011, 81. Jahrgang • Adresse: Hauptsitz CURAVIVA Schweiz, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14 • Briefadresse: Postfach, 3000 Bern 14 • Telefon Hauptnummer: 031 385 33 33, Telefax: 031 385 33 34, E-Mail: info@curaviva.ch, Internet: www.fachzeitschrift.curaviva.ch • Geschäfts-/Stelleninserate: Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich, Telefon: 043 444 51 05, Telefax: 043 444 51 01, E-Mail: urs.keller@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, PreMedia und Druck, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Nick Gergely • Abonnemente: Natascha Schoch, Telefon: 041 419 01 60, Telefax: 041 419 01 62, E-Mail: n.schoch@curaviva.ch • Bestellung von Einzelnummern: Telefon: 031 385 33 33, E-Mail: info@curaviva.ch

• Bezugspreise 2011: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11 x, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2010: 3062 Ex. Total verkaufte Auflage 2935 Ex., Total Gratisauflage 127 Ex., Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vollständiger Quellenangabe und nach Absprache mit der Redaktion.

ISSN 1663-6058

