

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 86 (2015)  
**Heft:** 5: Vom Schlaf : über den Wert richtiger Ruhe- und Erholungszeiten

## **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](#)

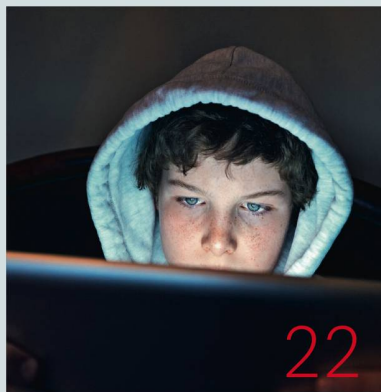
### **Terms of use**

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:** 05.02.2026

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

## Der Schlaf von Jugendlichen



### Inhaltsverzeichnis

## Leben auf dem Platanenhof



## Neues von der Demenzforschung



### Schlaf

#### Plädoyer für den Schlaf

Zu viele Menschen schlafen zu wenig, sagt der Schlafforscher Ramin Khatami. Er empfiehlt, dem Schlaf mehr Aufmerksamkeit zu schenken. 6

#### Nachtdienst

Heime sind 24-Stunden-Betriebe. Auch für die Nacht braucht es Personal. Die Arbeit fordert von den Nachtarbeitenden einiges ab. 11

#### Neustart für das Gehirn

Während des Schlafs arbeitet das Gehirn weiter. Es optimiert die Gedankengänge, die wir tagsüber hatten. 12

#### Die dunkle Schwester des Schlafs

Die Schlaflosigkeit ist die quälende andere Seite der Nacht. Im Film spielt sie immer wieder eine Hauptrolle. 18

#### Eulen und Lerchen

Einschlaf- und Aufstehzeiten ändern im Lauf des Lebens. Ein späterer Schulbeginn würde Jugendliche entlasten. 22

### Kinder & Jugendliche

#### Verantwortung übernehmen

Auf dem Platanenhof in Oberuzwil SG lernen Jugendliche, ihr Leben selbstverantwortlich zu führen. 26

### Menschen mit Behinderung

#### Heikle Aufgabe für Betreuende

Nach welchen Kriterien sollen Betreuende handeln, wenn Menschen mit einer Behinderung untereinander übergriffig werden? 30

### Surfen im Internet

Menschen mit einer Behinderung wollen auf die Dienste des Internets nicht verzichten. Ein neuer Leitfaden gibt Tipps. 34

### Alter

#### Alzheimer wegen Energiemangel?

Immer wieder präsentiert die Forschung neue Erklärungsversuche zur Entstehung von Demenzkrankheiten. Könnte ein Energiemangel in den Hirnzellen der Auslöser sein? 36

#### Unterschiedlich alt werden

Männer und Frauen altern auf unterschiedliche Art. Was heisst das für die Lebensgestaltung? 39

### Ausbildung

#### Einheitliches APN-Berufsbild

Ausbildung und Beruf der «Advanced Practice Nurses» (APN) sollen auch in der Schweiz einheitlich definiert und geregelt werden. In anderen Ländern ist dies bereits der Fall. 42

### Journal

#### Kolumne

45

#### Kurznachrichten

45

Titelbild: Schlafen, wenn man müde ist – für frühere Generationen war selbstverständlich, dass man sich kurz hinlegte, wenn man sich erholen wollte. Der Kunstmaler Albert Anker (1831–1910) malte den «Schlafenden Knaben im Heu» 1897. Bild: Kunstmuseum Basel

### Impressum

Redaktion: Beat Leuenberger (leu), Chefredaktor; Claudia Weiss (cw); Anne-Marie Nicole (amn); Urs Tremp (ut) • Korrektur: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2014, 86. 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: markus.haas@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, New Media and Print, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Susanne Weber • 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 2014: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11x, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2013: 3000 Ex. (Total verkaufte Auflage 2911 Ex., Total Gratisauflage 89 Ex.), Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Absprache mit der Redaktion und mit vollständiger Quellenangabe. ISSN 1663-6058