

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (1999-2000)
Heft:	67
Rubrik:	Altersmythos XLV : bei Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel

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: 19.02.2026

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

Altersmythos XLV

Bei **Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel.**

Realität: **Schlafhygiene hilft oft allein sehr gut ohne Medikamente, wer aber Schlafmittel nimmt, kommt kaum davon weg.**

Begründung:

41% der Erwachsenen haben Schlafstörungen, 4% schwerwiegende

- **Schlafhygiene hilft oft, nämlich**
 - **regelmässig zur gleichen Zeit zu Bett gehen,**
 - **ruhiges, dunkles, kühles Schlafzimmer**
 - **Rituale helfen: z.B. 1 Glas warme Milch oder Kräutertee vor dem Zubettgehen, beruhigende Musik, "Rückenreiben" durch Partner oder Partnerin.**
- **Wer nicht einschlafen kann, kann die 4-Punkte-Regel beherzigen:**
 - **nur müde zu Bett**
 - **im Bett nur schlafen (vielleicht auch zärtlich sein)**
 - **nach 15 Minuten wachliegen das Schlafzimmer verlassen und es erst wieder betreten beim Gefühl, nun schlafen zu können.**
 - **dies so oft wie nötig wiederholen.**

Auf diese Weise kann man nun plötzlich zu Bett gehen und sofort einschlafen.

- **Schlafstörungen sind oft Frühwarnungen einer beginnenden Depression, die meist gut auf Johanniskraut-Tee anspricht, hohe Dosierung und mindestens einen Monat lang!**
- **Betagte brauchen nicht mehr Schlaf als junge Erwachsene, 6 – 8 Stunden sind meist genug, einschliesslich Mittags- und Fernsehschlaf.**

Deshalb nicht zu früh ins Bett!