

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 77 (1983)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Wir alle möchten gut schlafen

### **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:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 entspannt. 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 Stricken 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 Drüsenabscheidung 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 zuwe-

nig 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

Schlaf-tablette nehmen!» Man kann aber sehr viel selbst tun: Im Sommer soll man während der heissen Tageszeit die Schlafzimmersfenster schliessen. Am Abend kann man dann eventuell Durchzug machen. Nie aber im Durchzug schlafen! Wer kann, sollte auch im Winter bei etwas geöffnetem Fenster schlafen. Die Zimmertemperatur sollte nicht über 15 Grad steigen. Wer das Rauchen nicht lassen kann, sollte sich nach dem Nachessen einschränken, bremsen. Das Essen muss auf die zu leistende Arbeit abgestimmt sein, vor allem auf die körperliche und dann auch auf die Arbeit im

Freien. Zu schwere Kost am Abend ist zu vermeiden. Ich möchte beifügen, dass auch zu schwere geistige Kost am Abend das Einschlafen erschwert. Vor dem Einschlafen lese ich immer im Bett leichte Geschichten oder den Nebelspalter. Statt Schwarztee oder Kaffee trinke man abends Früchte- oder Kräutertee. Ich bin überrascht, was man da Gutes einkaufen kann. Dazu ist die Auswahl in Apotheken und Drogerien sehr gross. Ein gutes und billiges Schlafmittel ist immer noch ein kurzer Spaziergang an frischer Luft. Solange es geht, meide man Schlafmittel!

EC

## Kürzung der Invalidenversicherungsrente wegen übermässigen Rauchens

### Ein neues Gerichtsurteil im Kanton Zürich

Von Dr. iur. H. Bosshard, Vizepräsident der Invalidenversicherungs-Kommission des Kantons Zürich

Alex Raucher (Name frei gewählt), 45jährig, Handwerker, verlangte von der Invalidenversicherung eine Rente wegen seiner seit längerer Zeit erheblich geschwächten Gesundheit. Er litt an Gehbeschwerden nach Verschluss der Beinarterien (Raucherbein) und an den Folgen eines Herzinfarktes. Seine Arbeitsfähigkeit war sehr gering, das Erwerbseinkommen entsprechend gesunken. Die Invalidenversicherungs-Kommission sprach dem Gesuchsteller eine ganze Invalidenrente zu, kürzte sie aber um 20 Prozent, weil er während Jahren übermässig geraucht hatte.

### Unter welchen Bedingungen ist eine solche Kürzung zulässig?

Es muss einerseits ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen dem schädigenden Verhalten (Ursache) und der Invalidität (Folge) vorliegen, und andererseits muss der Gesundheitsschaden grobfahrlässig herbeigeführt worden sein. Was ergab sich diesbezüglich aus den Akten?

Alex Raucher hatte seinen Beruf nach den Gehbeschwerden (Raucherbein) und einem Herzinfarkt nur noch in sehr beschränktem Masse ausüben können und dadurch einen massiven Erwerbsausfall erlitten. Der Zusammenhang zwischen Invalidität und Drogen-(Tabak-)Missbrauch durfte dadurch als erwiesen betrachtet werden. Kein Zusammenhang zwischen Tabakmissbrauch und Invalidität besteht dagegen, wenn ein Gesuchsteller, obwohl übermässiger Raucher, wegen Hüft- oder Rückenbeschwerden seine berufliche Tätigkeit aufgeben muss. Die zweite Voraussetzung besteht darin, dass der Gesundheitsschaden (Invalidität) grobfahrlässig herbeigeführt worden ist. Artikel 7 des Invalidenversicherungsgesetzes bestimmt nämlich: Aus den Akten ergab sich, dass Alex Raucher während 25 Jahren täglich zwischen 20

und 30 Zigaretten geraucht hatte und auch noch nach den Beinbeschwerden unvermindert weiterrauchte, obwohl ihn die Ärzte auf das schädliche Tun und die zu erwartenden Folgen aufmerksam gemacht hatten. Alex Raucher, ein normalintelligenter Mensch, hätte die notwendigen Schlussfolgerungen ziehen und das Rauchen aufgeben müssen. Die Invalidenversicherungs-Kommission entschied anhand der Akten, Alex Raucher habe grobfahrlässig gehandelt, und kürzte die Rente um 20 Prozent. (Bei langjährigem Alkoholmissbrauch wird die Rente bis zu 30 Prozent gekürzt, in Ausnahmefällen bis zu 50 Prozent.)

«Hat ein Versicherter (Gesuchsteller) die Invalidität vorsätzlich oder grobfahrlässig... herbeigeführt oder verschlimmert, so können die Geldleistungen (z.B. die Rente) dauernd oder vorübergehend verweigert, gekürzt oder entzogen werden.»

Alex Raucher konnte sich mit diesem Entscheid nicht abfinden. Er gelangte an die übergeordnete Stelle (Rekurskommission im Kanton Zürich, Versicherungsgericht in anderen Kantonen). Er schrieb, die primäre Ursache seiner Invalidität sei ein Rückenleiden; dieses habe keinen Zusammenhang mit dem Rauchen. Die Akten wurden auf diesen Einwand geprüft. Die Rekurskommission kam aber zum Ergebnis, das Rückenleiden sei in keinem ärztlichen Zeugnis erwähnt, was vermuten lasse, dass es für die festgestellte Invalidität keine Bedeutung gehabt habe. Die Rekurskommission prüfte zudem, ob die Kürzung von 20 Prozent angemessen sei. Sie führte im Urteil aus, der Einsprecher habe sich klarwerden müssen, dass weiteres Rauchen seinen Gesundheitszustand nur verschlimmern würde, zumal er von den Ärzten ausdrücklich auf diese Gefahr hingewiesen worden sei. Die Rekurskommission hiess daraufhin den Entscheid der Invalidenversicherungs-Kommission gut und wies den Rekurs (Beschwerde) ab. Durch diesen Gerichtsentscheid werden die Invalidenversicherungs-Kommissionen in ihrer Absicht gestärkt, bei Grobfahrlässigkeit, wie Alkohol- und Tabakmissbrauch, Rentenkürzungen vorzunehmen, damit Versicherte, die jahrelang «gesundigt» und dadurch ihre Invalidität teilweise oder hauptsächlich selbst herbeigeführt oder verschlimmert haben, die nachteiligen Folgen ihres schädlichen Verhaltens tragen müssen. Die Kürzung hat dem Ausmass der Grobfahrläs-

sigkeit zu entsprechen. (Gekürzt wird die Rente des Gesuchstellers, die allfälligen Zusatzrenten für Ehefrau und Kinder dagegen nicht.) *Grobfahrlässig handelt eine Person, die elementare Vorsichtsgebote missachtet, die jeder andere vernünftige Mensch in der gleichen Situation befolgt hätte, um einen Schaden, der sich voraussehen liess, zu verhindern, hat das Eidgenössische Versicherungsgericht erst kürzlich in einem anderen Fall festgestellt.*

Schweizerische Invaliden-Zeitung

## Drei Bitten der Redaktion

Die erste Nummer 1983 des 77. Jahrganges verlässt die Druckerei. Bei dieser Gelegenheit danke ich für alle Mitarbeit an unserer GZ und für jede Unterstützung unserer GZ. Leider musste Herr Wenger, unser tüchtiger und umsichtiger Verwalter, in der Dezembernummer 1982 darauf aufmerksam machen, dass noch rund einhundert Abonnemente nicht bezahlt worden sind. In der Kasse fehlen 2500 Franken.

Sicher wandert da oder dort ein grüner Einzahlungsschein in den Papierkorb. Dies aus Unachtsamkeit. Wird man dann aber später freundlich gebeten, den fehlenden Betrag doch auch zu bezahlen, sollte man der Bitte nachkommen. Hat man wirklich kein Geld und die Zeitung durch das ganze Jahr hindurch bekommen, so wende man sich doch an den zuständigen Hilfsverein. Man bedenke, dass die Zeitung das grosse Loch von 2500 Franken nicht selbst zustopfen kann! Für 1983 möchte ich bitten, den grünen Einzahlungsschein, wenn er dann der Zeitung beigelegt ist, sofort ausgefüllt zur Post zu tragen. Tut man es nicht, vergisst man es schnell.

### Die zweite Bitte

Jährlich verlieren wir eine Anzahl Abonnenten. Unsere Zeitung bringt Berichte über Vereinsanlässe. Sie orientiert gehörlose und hörende Leser. Sie klärt auf. Sie bringt belehrende und unterhaltende Artikel. Jeder Gehörlose sollte sie lesen. Sie gehört auf den Tisch jeder Beratungsstelle. Die Hilfsvereine sollten sie für ihre Vorstandsmitglieder abonnieren. Der Patient sollte sie im Wartezimmer seines Ohrenarztes lesen können.

### Die dritte Bitte

Empfehlen Sie unsere Gehörlosen-Zeitung auch Ihren hörenden Verwandten, Freunden und Bekannten. Im «Jahr des Behinderten» hat man viel von Aufklärung, Zusammenarbeit mit Hörenden, von Solidarität gesprochen und geschrieben. Da können wir nun etwas tun. Um es mit Kästner zu sagen: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es!» oder mit alt Bundesrat Brugger, dem Präsidenten der Pro Infirmis: «Wir müssen sehen, dass die sogenannte Integration des Behinderten nur gelingen kann, wenn sich Behinderte und Nichtbehinderte kennen und sich gegenseitig ernst nehmen!»

## Redaktionsschluss

Nummer 2: 1. Januar

Nummer 3: 12. Januar

Bis zu diesen Daten müssen die Manuskripte bei den Redaktoren sein.

Anzeigen für Nummer 2: Bis 5. Januar im Postfach 52, 3110 Münsingen

Es darf als allgemein bekannt vorausgesetzt werden, dass starkes Rauchen gesundheitsschädlich ist und eine erhöhte Anfälligkeit für Gefässerkrankungen, Herzinfarkte, Lungenkrebs und andere Leiden besteht, stellte die Rekurskommission in einem Verfahren gegen einen Entscheid der Invalidenversicherungs-Kommission des Kantons Zürich fest.