

Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 6: Schlafen - (k)eine Kunst?

Vorwort: Darüber schlafen

Autor: Fischer, Annemarie

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: 03.02.2026

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

Dezember 2012

Titelbild: Manuela Brülisauer, Mitarbeiterin
Nachtspitex Zürich. Bild: Patrick Gutenberg



Beat Vogel: Caritas und Care-Migration

Lernen im Schlaf geht doch: Psychologin
Katharina Henke über neue Erkenntnisse

Interview: Ethik im Gesundheitswesen

Dienstleistung

- 06 Hauswirtschaftliche Hilfe
- 11 Meine Spitex
- 13 Persönlich: Mit Augen reden
- 14 Thema: Schlaf

Gesellschaft

- 29 Brennpunkt
- 34 Porträt: Franz Hohler wird 70
- 37 Infothek
- 38 Familienformen der Zukunft

Netzwerk

- 40 Bezugspflege in der Praxis
- 45 Impressum
- 47 Evi Allemann antwortet

Darüber schlafen



Erinnert Sie das auch an Ihre Schulzeit: Sie gehen am Abend mit schlechtem Gewissen und viel zu spät ins Bett, wissend, dass Sie für die Prüfung am nächsten Tag zu wenig gelernt haben, und Sie legen verzweifelt das Chemiebuch unter das Kopfkissen – in der Hoffnung, die verhassten Formeln würden sich über Nacht endlich ins Gedächtnis einprägen? Hat das bei Ihnen geklappt? Bei mir nicht, und ich habe die Hoffnung vom Lernen im Schlaf aufgegeben. Jetzt gibt es aber in diesem Bereich neue Lichtblicke, wie ein Interview auf Seite 26 zeigt.

Rund zwei Drittel der betagten, bettlägerigen Kundinnen und Kunden der Spitex bekommen Nacht für Nacht nicht genügend Schlaf, weil sie an Schlafstörungen leiden. Mangelnde körperliche Aktivitäten, zu wenig Tageslicht, Schmerzen und Ängste sind daran schuld. Schlafstörungen gibt es aber auch wegen des frühen Zu-Bett-Gehens mangels Abend- und Nachtdienste der Spitex.

Schlafmittel sind da häufig die letzte Hoffnung. Doch bereits nach wenigen Wochen droht die Abhängigkeit. Dass es einfachere und nachhaltigere Methoden gibt, zeigen schlafhygienische Empfehlungen auf Seite 19.

Damit Sie aber beim Lesen all der Artikel zum Thema «Schlaf» nicht plötzlich einschlafen, bietet die aktuelle Ausgabe unserer Zeitschrift weitere spannende und buntgemischte Beiträge zu Fachthemen und Lebensfragen. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen entspannten Jahreswechsel – mit genügend Schlaf!

Annemarie Fischer, Redaktionsmitglied