**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel Band: 53 (1996)

**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen

erholsamen Schlaf?

**Vorwort:** Editorial

#### 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:** 29.11.2025

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

# INHALT

$ \   \text{DER NATUR AUF DER SPUR} \ldots 4 $
THEMA DES MONATS Ein Königreich für eine Mütze voll Schlaf
Schlafen im Labor Interview mit Dr. med. Harriet Keller
Bett oder Pritsche?10
UMWELT Erdstrahlen und Wasseradern
AUF DEM SPEISEPLAN Brokkoli
SPORTSERIE IV: Verletzungen/Brüche16
TABLETTENKONSUM Was Kinder schlucken 18
DIE PRAKTISCHE SEITE 22
BILD DES MONATS23
DER KLEINE TIERARZT Wie Tiere leiden24
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN Akupunktur in Ost und West
WANDERTIP Mit dem Bernina-Express ins Puschlav30
BLICK IN DIE WELT32
LESERFORUM Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum33

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ein richtiges Geschenk kann man nicht kaufen, weder mit Geld noch mit Tabletten. Guter Schlaf ist so ein Geschenk.

In der Schule erzählte uns der Lehrer einmal von einem Mann, der infolge einer Kopfverletzung im Krieg nicht mehr schlafen konnte. Nacht für Nacht lernte er stattdessen Sprachen, fünf, zehn oder mehr Sprachen. Er büffelte und hirnte, stapelte Vokabel auf Vokabel, konjugierte, was das Zeug hielt, und verständigte sich auf Hindi so mühelos wie auf

Kisuaheli, während alle andern nur eins konnten: dumm schlummern. Seltsam kam mir das vor: Nie schlafen, nie Körper und Geist erholen, statt dessen endlos babylonisches Kauderwelsch in den Kopf quetschen. Nie sich für ein paar Stunden aufs Ohr legen, entspannen, abschalten – immer nur Aktivität, Denken, Logik, Ratio. Und überhaupt: Ein schlechter Tag endete für den



armen Tropf gar nicht, kein hoffnungsvolles Aufstehen am anderen Morgen, kein neuer Tag nach erholsamem, gesundem Schlaf, an dem er die Welt mit neuen Augen sehen und mit neuer Kraft ans Werk gehen konnte.

Ob die Geschichte wirklich stimmt, weiss ich nicht. Zu beneiden ist das kriegsversehrte Sprachgenie gewiss nicht. Wer schon einmal ein paar schlaflose Nächte hintereinander erlebt hat, weiss, wovon die Rede ist. Schlafstörungen und zumal die sogenannte Schlaf-Apnoe – der mehrmals während der Nacht auftretende plötzliche Atemstillstand – können nicht nur die Lebensqualität nachhaltig beeinflussen, sondern sehr gefährlich sein. Erholsamer Schlaf ist ein Geschenk, allerdings eines, das man sich in vielen Fällen verdienen kann. Ausreichend Bewegung, viel frische Luft, gesunde Ernährung und Verzicht auf Genussmittel – das sind alles kleine «Opfer», wenn man ihre Wirkung bedenkt.

Übrigens: Schlaftabletten und Antidepressiva können bei unsachgemässer Einnahme das Gedächtnis massiv beeinträchtigen. Ob der schlaflose Sprachgelehrte deshalb keine derartigen Medikamente zu sich genommen hat, weiss ich nicht – möglich wär's. All jenen, die vielleicht ohne Kisuaheli, aber sonst gesund schlafen wollen, seien neben den erwähnten Massnahmen die sanften Helfer aus der Natur, allen voran Baldrian und Melisse, ans Herz gelegt.

Herzlichst, Ihr Cleuseus Gun buicht