

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 12: Die Kraft der inneren Bilder

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### **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:** 20.02.2026

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Senile Bettflucht», pflegte eine Freundin lakonisch zu kommentieren, wenn einer stöhnte, er habe nicht schlafen können. Da wir damals alle noch um die dreissig, vierzig waren, war ihr der Lacherfolg sicher.

Als Üfü, wie die Jungen so nett sagen, als über Fünfzigjährige also, sieht man es nicht mehr ganz so locker, wenn man sich wieder einmal eine schlaflose Nacht um die Ohren geschlagen hat. Da ist es doch ganz tröstlich, dass es noch ganz andere Schlafprobleme gibt.

So fühlten sich Menschen, die das Morgen-Grauen ganz wörtlich erleben, gezwungen, einen «Verein für Zweitnormalität» zu gründen. Als chronische Langschläfer kämpfen sie gegen die «Dominanz der Frühaufstehergesellschaft» – dagegen, dass Postboten, Lieferanten und Anrufer sie viel zu früh aus dem Schlaf reissen und dass Kindergärten, Schulen, Arbeitgeber und öffentliche Einrichtungen sich am Motto «Morgenstund hat Gold im Mund» orientieren.

Arm dran sind auch die Finnen. Sie gelten als das müdeste Volk Europas, da mindestens ein Drittel aller Finnen unter regelmässigen Schlafstörungen leidet. Der Grund: ihre Schweigsamkeit. Da sie sehr wenig über persönliche Probleme sprechen, schlafen sie schlecht.

Beneidenswert dagegen sind die Japaner. Sie beherrschen die Kunst des «inemuri», des «Sozialschlafs». Kaum sitzen sie in Bussen, Bahnen und Flugzeugen, fallen ihnen auch schon die Augen zu. Dieser öffentliche Schlaf, bei uns eher verpönt, ist sogar ein Statussymbol. Topmanager nicken in Sitzungen ein, Politiker

im Parlament. Seht her, heisst das, ich arbeite für Euch – bis zur völligen Erschöpfung!

Ausserdem kennt man in Japan auch noch den «Dachsschlaf». Dabei schläft man nicht wirklich, sondern setzt gewissermassen eine soziale Tarnkappe auf, indem man die Augen schliesst und so signalisiert, dass man nicht angesprochen werden will. Vermutlich ist es eine ziemlich ungemütliche Angelegenheit, einen Dachs zu wecken ...

Studien über Schlafgewohnheiten erhellten auch noch einiges anderes: Wer auf dem Bauch schläft, soll perfektionistisch sein, Seitenschläfer mit stark angezogenen Knien kreativ und Rückenschläfer selbstbewusst. Männer schlafen mehr und besser als Frauen, angeblich schlafen aber dumme Männer besser als gebildete. Am schlechtesten geht es den Hausfrauen – sie schlafen fast so wenig wie die Finnen.

Und wer schläft am besten? Auch das wurde untersucht, und lachen Sie nicht. Es sind die Beamten.

**Schlafen Sie gut!**

Ihre

*Claudia Rawer*

