

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

Vorwort: Willkommen, holder Schlaf!
Autor: Pauli, Andrea

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: 03.05.2026

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

Willkommen, holder Schlaf!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Können Sie auch «inemuri» machen, also ein Nickerchen quasi auf Knopfdruck, so wie die Japaner? Besser nicht, denn dahinter verbirgt sich chronischer Schlafmangel: Fast die Hälfte der Bevölkerung Nippons schläft weniger als sechs Stunden pro Nacht. Guter, tiefer und vor allem ausreichend langer Schlaf (sieben bis acht Stunden) ist jedoch wichtig fürs Wohlbefinden und essenziell für die Gesundheit.

Diese Erkenntnis hat sich offenbar auch auf Social Media durchgesetzt, wo «Sleepmaxxer» mit allerhand technischem Schnick-schnack ihre Nachtruhe aufs Optimum hin trimmen und ihre Follower zu allerlei Schlafmaximierungsmassnahmen animieren. Eine Spur genussvoller geht es in gehobenen (österreichischen) Hotels zu, in denen jetzt spezielle Schlaf-Sommeliers für die nötige Bettschwere sorgen. Eine entsprechende Hotellerie-Fortbildung ist seit diesem Jahr sogar als staatlich geprüftes Modul absolvierbar.

Klingt kurios? Ist aber vielleicht gar keine schlechte Idee, weil viele Menschen es offenbar regelrecht verlernt haben, richtig gut zu schlafen.

Mit dieser «Schlaf-Ausgabe» möchten wir Sie einladen, den Schlaf besser zu verstehen, zu erkennen, wann ärztliche Hilfe nötig ist und einfach mal auszuprobieren, was Sie besser schlummern lässt: schlaffördernde Heilpflanzen, die Vermessung des eigenen Schlafzyklus, eine Ernährungsumstellung, spezielle Schlaformeln, die Befolgung einfacher Schlafregeln ... Zzzzzz, schlafen Sie schon?

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Hätschen
CH-9053 Teufen
info@verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch

