

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

Inhaltsverzeichnis

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: 02.05.2026

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



20 Pro und Contra Schlafracker

April 2025

8 Kummer um den Schlummer

Weltweit wird immer schlechter geschlafen. Das hat viele Gründe, u.a. Klimaveränderungen. Entscheidend ist Wissenschaftlern zufolge aber auch unser Lebensstil, der uns allerhand Schlafprobleme bereitet. Wir sollten mehr auf unseren Körper hören!

10 Den Schlaf verstehen

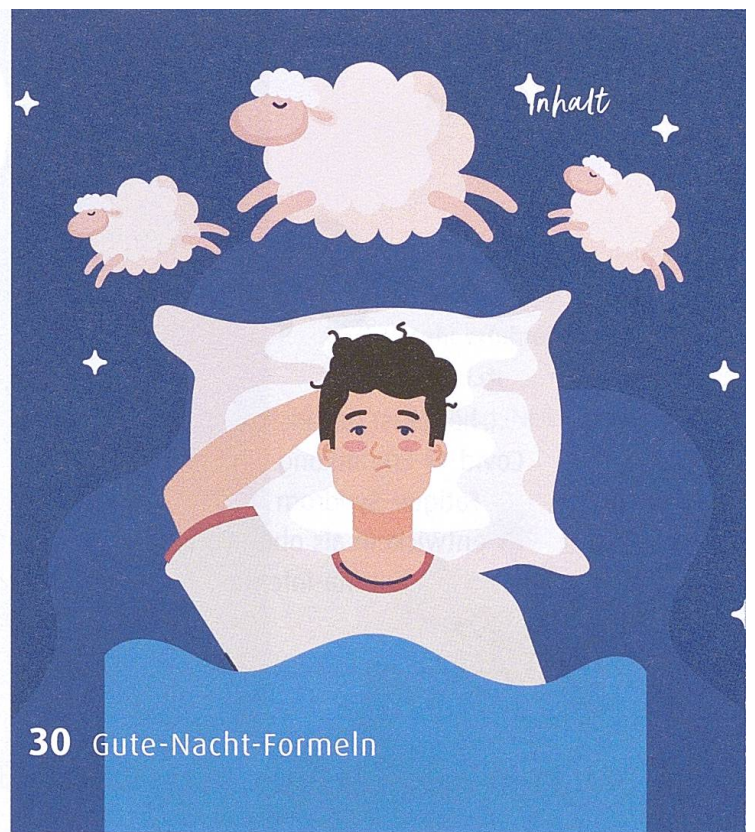
Wie funktioniert ein gesunder Schlafzyklus? Und was macht unser Körper eigentlich, während wir schlafen? Vier Seiten Überblick zu wichtigen Mechanismen unseres Körpers rund um den Schlummer. Und, psst: Schlaf ist besonders wichtig fürs Gehirn!

Rubriken

6	Fakten & Tipps	34	Naturküche
32	Mitarbeitende & Besuch	36	Rätselspass
33	Zeitreise	38	Konsum & Lebensstil



28 Schlaffördernd essen



30 Gute-Nacht-Formeln



*Köstliches
zum Nachkochen*
von Assata Walter

14 Den Schlaf entschlüsseln

Man schläft halt, und das ein Drittel seines Lebens. Kein aufregendes Forschungsgebiet, dachte man wohl früher. Von wegen! Die Mechanismen des Schlafs zu entschlüsseln, ist ebenso spannend wie dringend geboten. Denn am gesunden Schlaf hängt unsere Lebensenergie. Ein Blick auf die aktuelle Schlafforschung, u.a. zu Schlaf und Herzproblemen sowie Schlaf und Parkinson respektive Demenz plus Interviews mit führenden Schlafexperten.

24 Schlafhelfer-Test

Ein subjektiver Check von Gewichtsdecke, temperaturoptimiertem Pyjama und dem auf Social Media gefeierten «Mouth Taping».

31 Sieben Schlafregeln

Was jede und jeder beherzigen sollte, um möglichst gut zu schlafen. Einfache Tipps, von Schlafmedizinern empfohlen.