

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

Rubrik: Gute-Nacht-Formeln

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

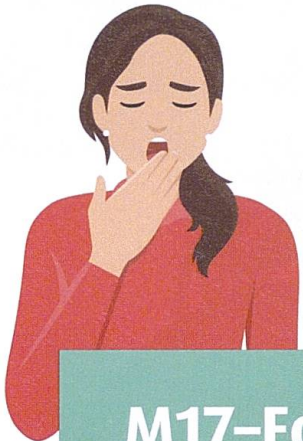
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

Gute-Nacht-Formeln

Die einen zählen Schäfchen,
die anderen wenden clevere Zähl-Tricks an.



M17-Formel

«Auf die M17 warten!» ist kein Geheimcode für Agent James Bond, sondern ein Expertenrat. Hinter der Abkürzung verbirgt sich eine clevere Gute-Nacht-Formel: M steht für Müdigkeit, 17 für die 17 bis 20 Minuten, die man danach Zeit hat, ins Bett zu gehen. Verpasst man das Zeitfenster, liegt man wach und muss genervt auf die nächste Müdigkeitsphase warten, um wieder einzuschlafen.



5-4-3-2-1-Übung

Grübeln Sie auch nachts über das Leben, die Arbeit, die Familie? Solche Gedankenspiralen sind Schlafverhinderer. Dagegen hilft eine formelhafte Übung:

Konzentrieren Sie sich auf

- ❖ 5 Dinge, die Sie sehen
 - ❖ 4 Dinge, die Sie fühlen
 - ❖ 3 Dinge, die Sie hören können
 - ❖ 2 Dinge, die Sie riechen und
 - ❖ 1 Geschmack, den Sie gerade wahrnehmen.
- Erstaunlich beruhigend, ideal zum Runterkommen!

4-7-8-Atmung

Tief und bewusst atmen ist bereits am Tag zum Stressabbau eine gute Sache. Als förderlich zum Einschlafen gilt die Deep-Relax-Atmung (Tiefe Entspannungsatmung), denn damit soll eingatmeter Sauerstoff besser im Körper zirkulieren.

Wie es funktioniert:

- ❖ Durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen.
- ❖ Atem sieben Sekunden lang anhalten.
- ❖ Durch den Mund ausatmen, bis acht zählen und mit zusammengepressten Lippen ein «Whoosh»-Geräusch machen.
- ❖ Diese Atemeinheit viermal wiederholen.

