

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Schlafen Sie gut!  
**Autor:** Dietschi, Peter

#### **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**

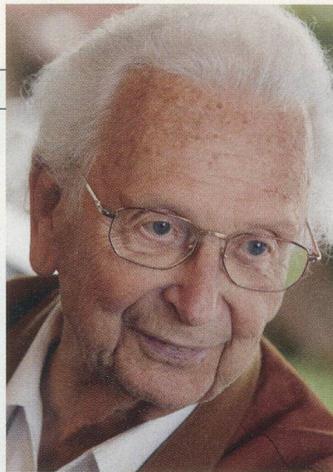
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.01.2026

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



**Peter Dietschi**  
Geschäftsführer  
Pro Senectute Kanton Luzern



4

Im Zenit: Vor sechzehn Jahren hat sich Walter Roderer von der Bühne verabschiedet. Der 88-Jährige ist nach verschiedenen Herzinfarkten immer noch voller Elan und viel unterwegs.

## Schlafen Sie gut!

Guter Schlaf dient nicht nur der Schönheit – wie eine Binsenweisheit behauptet –, er ist die Basis für Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität. Ein ungenügender Schlaf wirkt sich störend auf die Leistungsfähigkeit aus. Oft sind private oder berufliche Probleme der Auslöser. Man rechnet, dass in den industrialisierten Gesellschaften rund jeder dritte Mensch Schlafstörungen hat.

Der Schlaf ist wohl die geheimnisvollste unserer Körperfunktionen. Im Schlaf sind wir nicht untätig, sondern unser Organismus verarbeitet Tageseindrücke. Die Vorbereitungen für einen guten Schlaf beginnen bereits beim Aufwachen. Was tagsüber passiert, bestimmt die Qualität des nächtlichen Schlafes. Die gesunde Schlafrdauer beträgt etwa sieben Stunden – beim einen mehr, beim anderen weniger. Von Schlafmitteln ist abzuraten, weil sie die Schlafphasen negativ beeinflussen und die wichtigen Traumphasen verkürzen oder gar eliminieren können. Bei älteren Menschen vermindert sich der Tiefschlaf, der Schlaf wird oberflächlicher und der Schlaf-Wach-Rhythmus instabiler.

In dieser Ausgabe erhalten Sie von Experten interessante Tipps und Anregungen für einen gesunden Schlaf. Menschen mit anhaltenden Schlafstörungen können sich in der Klinik für Schlafmedizin in Luzern oder in der Luzerner Höhenklinik Montana (Seiten 10 bis 13) fachgerecht behandeln lassen. Lesen Sie auch den Erfahrungsbericht einer von Schlafstörungen Betroffenen (Seiten 14/15) sowie im beiliegenden Kursprogramm (Seite 10) den Kurs «Wege zu gutem Schlaf». Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Schlaf!

10

Schlafklinik: Interview mit Marjella Spindler, medizinische Leiterin der Klinik für Schlafmedizin Luzern.

16

Schlafstörungen: Praktische Tipps von der Körpertherapeutin Monika Schwander.

23

Geldratgeber: Bruno Suter, Geschäftsstellenleiter bei der UBS, über die Pensionskassengelder.

27

Neujahrskonzert: Starten Sie mit dem Seniorenorchester Luzern beschwingt ins neue Jahr.

32

Agenda: Welche Angebote, Veranstaltungen und Tagungen es in nächster Zeit zu beachten gilt.

36

Kleintheater Luzern: Wie sich die Kleinbühne trotz grosser Konkurrenz zu behaupten weiß.

14

Erfahrungsbericht: Wie Monika Fischer lernte, mit ihren Schlafproblemen besser umzugehen.

20

Alterszentrum Tschann: Herbert Good erzählt, weshalb er sich dort so gut aufgehoben fühlt.

24

Lucas Rosenblatt: Der Spitzenkoch kocht im Januar 2009 exklusiv für Kunden des Mahlzeitendienstes.

28

Es war einmal ...: Über die wechselvolle Geschichte des renommierten Hotels Château Gütsch.

35

LUKB Fondskonto club sixtysix: Heidi Scherer über Anlagefonds und strukturierte Produkte.

39

Gut zu wissen: Alle wichtigen Adressen und Telefonnummern von Pro Senectute Kanton Luzern.

## Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».

**Redaktionsadresse:** Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern

**Telefon:** 041 226 11 88 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

**Redaktionsteam:** Peter Dietschi, Jürg Lauber, Monika Fischer

**Grafik/Layout/Produktion:** Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

**Inserate:** Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

**Druck und Expedition:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

**Auflage:** 30 000