Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 3

Rubrik: Das Ergebnis unserer Leserumfrage : wie helfen Sie sich in schlaflosen Nächten?

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: 07.01.2026

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

Als weiterer Störungsfaktor könnte noch der Lärm erwähnt werden. Es ist jedoch merkwürdig, wie schnell sich der Mensch daran gewöhnen kann, vor allem, wenn es sich um einigermassen gleichmässigen Lärm handelt. Sofern er nicht ausgesprochen lärmempfindlich ist, wird er sich nach kürzerer oder längerer Zeit anpassen.

3. Gute Verdauung. Menschen mit schlechter Verdauung sind meist nicht nur schlecht gelaunt, sondern auch schlecht ausgeschlafen. Es ist deshalb für sie besonders wichtig, auf richtige Ernährung zu achten — wir verweisen diesbezüglich auf unsere Broschüren «Psychologische Aspekte unserer Ernährung» und «Iss mit Vergnügen und bleibe gesund» (bei der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, 3000 Bern 9, erhältlich).

4. Genügend Sauerstoffzufuhr. Dies ist besonders bei Menschen im vorgerückten Alter sehr wichtig, welche gewöhnlich leicht einschlafen, aber nach wenigen Stunden leichten Schlafes wieder erwachen und nachher nicht mehr einschlafen können. Solchem nächtlichen Erwachen liegt meist eine Mangeldurchblutung des Gehirns und der damit verbundenen Sauerstoffzufuhr zugrunde. Es wäre also auch in bezug auf den Schlaf von grosser Wichtigkeit, der Arterienverkalkung mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln entgegenwirken zu können.

5. Innere Gelassenheit und psychische Ausgeglichenheit. Dies ist für moderne Menschen die am schwierigsten zu erringende Voraussetzung für einen glücklichen Schlaf. Spannungen und seelische Erregungen sind schlechte Schlafbereiter. Es ist deshalb nötig, sich vor dem Schlafengehen zu beruhigen, wenn man sich vorher aufgeregt hat. Es gibt hiezu mannigfaltigste Möglichkeiten: Spaziergang in frischer Luft, tief atmen am offenen Fenster, trinken von beruhigendem Tee (Orangenblüten, Goldmelissen, Baldrian), warmes, nicht heisses Bad mit beruhigenden Zusätzen, Aufenthalt in Räumen mit gedämpftem Licht, leiser Musik; ablenkende Lektüre.

Prof. Dr. med. B. Luban-Plozza

Das Ergebnis unserer Leserumfrage

Wie helfen Sie sich in schlaflosen Nächten?

Auf unsere Umfrage im Juni-Heft sind einige sehr aufschlussreiche und interessante Beiträge eingetroffen. Wir publizieren sie in der Hoffnung, vielen Lesern damit Hilfe bieten zu können und danken allen Lesern für ihre Mühe.

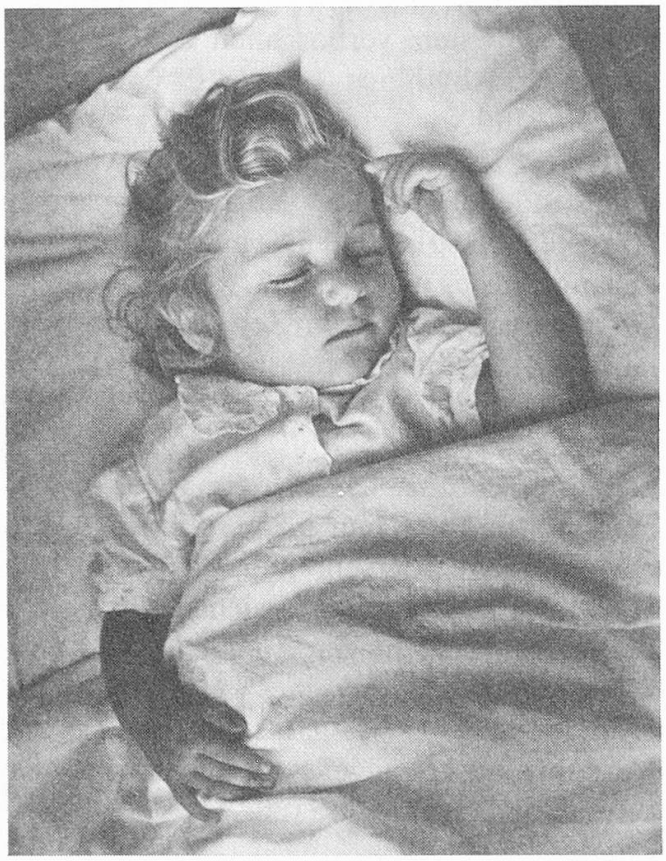

Foto Pius Rast

Wenn ich lange nicht einschlafen kann, rege ich mich vor allem gar nicht auf. Ich zähle langsam und gemütlich mit den Fingern von A bis Z die Namen von Städten und Dörfern einiger Länder auf. Für 5 Finger der einen Hand bekommt die andere 1 Finger, sodass ich zuletzt mal 5 zähle. Zuerst kommt z. B. Deutschland; manchmal schlafe ich schon bei Heidelberg ein, ein anderes Mal bei Wolfsburg. Wenn Deutschland ohne Erfolg bleibt, kommt Italien dran. Da schlafe

ich vielleicht bei San Remo ein oder schon bei Follonica. Ist auch Italien erfolglos, folgt Frankreich, wo ich vielleicht erst bei Valence sur Rhône den Faden verliere. Wenn das alles nichts nützt, kommen Spanien, England, Oesterreich an die Reihe und schliesslich auch Orte anderer Erdteile, so muss ich oft bis Valparaiso, Manila oder Johannesburg reisen. Bei dieser Aufzählerei bleibe ich ganz vergnügt und am andern Abend nehme ich die Länder dran, die ich am Vorabend nicht mehr berücksichtigen konnte. Von Deutschland weiss ich heute 233, Italien 128, Frankreich 112 auswendig. Wenn ich hie und da den Atlas konsultiere, kommen am nächsten Abend wieder einige Namen mehr dazu. Nebenbei bemerkt: Seit 13 Jahren und weiterhin bin ich Sekretärin des Altersheims und des Vereins für das Alter! Schlaflose Nächte bekomme ich deswegen keine.

M. A., 69jährig

Obwohl ich bereits 77 Jahre zähle, habe ich bisher keine Schlaftabletten benützt und helfe mir wie folgt:

1. trinke ich einen schwachen Kaffee (koffeinfrei) und esse dazu ein Butterbrot,
2. trinke ich ein Glas mit abgekochtem Wasser verdünnten Weines,
3. lege ich eine halbe Königs-Patience, aber nicht bis zum Schluss, da ich sonst zu wach werde,
4. wenn mich etwas Unerfreuliches beschäftigt, zwinge ich mich, an erfreuliche Begebenheiten in meinem Leben zu denken.

Frl. M. R.

— abends keine zu vitaminreiche Mahlzeit,
— nachmittags oder abends keine Schockolade essen oder trinken,
— nachmittags oder abends keine Orange essen oder Saft trinken,
— Zimmer so verdunkeln, dass keine Auto-Lichter eindringen können.

Wenn Vollmond ist, dann helfen alle diese Vorkehrungen nichts, aber da ich nicht mehr arbeiten muss, rege ich mich deswegen nicht auf und denke, dass ich den Schlaf anderntags nachholen kann. *R. M.*

Ich selbst mache Folgendes, und zwar gerne, ohne mich zu langweilen:

— Ich suche Ortschaften in der näheren Umgebung, die mit einem A beginnen; dann kommt der folgende Buchstabe dran, usw.
— Ich suche Geschlechts- oder Vornamen, auch dem ABC nach.
— Ich suche nach Flüssen oder Bergen oder Ländern.
— Ich mache Kopfrechnungen wie 17 x 17, 23 x 23, etc.

So vertreibe ich mir schon seit vielen Jahren die schlaflosen Stunden. Oft suche ich auch nach Sprichwörtern oder einmal gelernten Gedichten oder Liedern.

Ich bin jetzt bereits 86 Jahre alt und kann im Bett nicht lesen. So habe ich eben mit anderem angefangen, um schlaflose Stunden durchzubringen. *F. H.*

Als Gegenmittel entspanne man zuerst einmal die Kiefermuskeln. Lassen Sie bei geschlossenem Mund den Unterkiefer hängen, auch die Zunge löst sich vom Gaumen und fällt leicht zurück. Die Entspannung der Gesichtsmuskulatur löst auch Spannungen im Nervenbereich des Halses und des Nackens. Oft hilft schon dieser kleine Trick, den Schlaf zu finden.

Sind Sie immer noch nicht eingeschlafen, so versuchen Sie einmal Ihren ganzen Körper zu entspannen. Beginnen Sie bei Ihrem rechten Fuss. Stellen Sie sich Ihren rechten Fuss ganz genau vor, beginnend bei der grossen Zehe bis zur kleinen Zehe, dann zum Mittelfuss, oben und unten, dann zur Ferse. Begnügen Sie sich nicht damit, gehen Sie sogar in den Fuss hinein, spazieren Sie darin herum, wie weiland Gulliver im Riesenland. Dann geht es weiter zum rechten Unterschenkel, zum Oberschenkel. Sind Sie ob dieser Konzentration noch nicht eingeschlafen, geht es weiter zum linken Fuss und Bein, genau gleich wie rechts. Schlafen Sie jetzt noch nicht, kommt das Becken dran, der Rumpf, der rechte Arm, beginnend beim

rechten Daumen, genau wie beim Fuss, dem linken Arm, ja auch den Kopf kann man sich vorstellen, die Mundhöhle, die Nase, die Augen, die Ohren, den Schädelraum — aber ich bin überzeugt, dass Sie schon lange vorher eingeschlafen sind.

Und zum Schluss ein kleiner Tip: legen Sie ein Buch mit Gedichten oder Sprüchen in Griffnähe und, so Sie niemanden stören, lesen Sie ein, zwei Gedichte oder ein paar Sprüche, versuchen Sie, einige Zeilen auswendig zu lernen. Die Konzentration auf diese paar Zeilen ist die beste Ablenkung vom Problem der Schlaflosigkeit und lässt uns erst noch mit guten Gedanken einschlummern. *Frau E. G.*

Schon seit mehreren Jahren liege ich fast jede Nacht während einigen Stunden wach, entweder kann ich nicht einschlafen bis fast Mitternacht, oder dann erwache ich so um 1 Uhr und bin bis gegen Morgen wach. Ich habe es auch schon mit Schlafmitteln probiert, aber es half mir wenig, und machte nur einen dummen Kopf! — Also, ich bringe meine schlaflosen Stunden damit zu, dass ich an alles Schöne im Leben zurückdenke, danke Gott für alles, was ich für meine Nächsten und Mitmenschen tun durfte, — denke aber auch an alles, womit ich Gott und meine Lieben betrübt habe, doch weiss ich, dass mir mein Herr und Heiland diese Schuld vergeben hat, und das macht mich glücklich! Und dann bete ich in der Nacht für meine lieben Kinder und Enkel, dass sie den Weg zum Himmel finden möchten in dieser gefahrvollen Welt und Zeit! Auch für die grosse Not auf Erden, dass noch viele Menschen gerettet werden, solange noch Gnadenzeit ist! —

Ich muss schon bekennen, dass ich diese schlaflosen Stunden nicht missen möchte, ich fühle mich am Morgen selten müde oder unausgeruht! So können schlaflose Stunden zum Segen werden für uns und die andern.

Frau E. F., 83jährig

AHV INFORMATION

Nationalrat Dr. Paul Bürgi, FDP, St. Gallen, war Präsident der nationalrätlichen Kommission für die 8. AHV-Revision im Jahre 1972. Wir zitieren im Folgenden einige Abschnitte aus seiner Ansprache an die 1800 Teilnehmer der «Altersbegegnung» Frauenfeld am 20. Juni 1973. (Foto Candid Lang)

Soziale Probleme unserer betagten Mitbürger

Existenzsichernde AHV-Renten

Das grösste Werk der Oeffentlichkeit ist die soziale Sicherung im Alter, damit der Austritt aus dem Berufsleben nicht die grosse Sorge wird, welche den ganzen Lebensabend überschattet. Zu diesem Zwecke wurde 1948 die AHV geschaffen, die zunächst mit bescheidensten Renten begann. Im Verlaufe der 50er und 60er Jahre fanden sieben