Medizin

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **72 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Medizin

Optimale Schlafstellung

Ich habe gehört, dass sich die Bauchstellung am besten zum Schlafen eignet. Ich schlafe immer auf dem Rücken und in erhöhter Lage. Kann es sein, dass ich deswegen jede Nacht unter Atemnot leide? In welcher Lage schläft man am besten?

Es gibt bis heute keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die beweisen würden, dass eine Schlafstellung geeigneter wäre als die andere. Vielmehr zeigt unsere Alltagserfahrung, dass jeder für sich im Bett die Körperlage einnimmt, die ihm am bequemsten scheint und ihm am ehesten zum Einschlafen verhilft. Ist der Schlaf dann einmal eingetreten, verlieren wir die Kontrolle über unsere Lage und drehen uns meistens mehrmals während der Nacht in die eine oder andere Richtung.

Wie wir uns zum Einschlafen hinlegen und später unbewusst drehen, hängt nicht zuletzt von unserer körperlichen Konstitution und möglichen gesundheitlichen Störungen ab. So bleibt die Bauchlage wohl eher dem schlanken jüngeren Menschen vorbehalten, wogegen der beleibtere Gesunde, der Asthmatiker oder der Herzkranke die Rücken- oder allenfalls die Seitenlage bevorzugt. Leidet jemand unter einer fortgeschrittenen Herzschwäche (Herzinsuffizienz), bringt möglicherweise die Hochlagerung des Oberkörpers durch einen Schrägteil oder ein Kissen eine Verbesserung der Schlafqualität.

Vermutlich ist Ihre Atemnot nicht auf eine Herzschwäche, sondern auf eine Asthma-Erkrankung zurückzuführen, die ungenügend behandelt ist. Versuchen Sie einmal, während mehrerer Nächte flacher zu liegen. Wenn Ihre Atemnot zunimmt, sollten Sie sich nochmals mit der Frage nach einem nächtlichen Asthma gründlich untersuchen lassen.

Restless legs

Seit meinem 60. Lebensjahr plagen mich die «restless legs». Die Nächte sind wegen der unruhigen und juckenden Beine sehr unangenehm. (Der Arzt hat mir den Beginn einer Parkinson'schen Erkrankung diagnostiziert.) Die meisten Ärzte, mit denen ich über mein Problem sprach, meinen, mit «so etwas» müsse man leben. Mittel, welche die Beschwerden dämpfen, würde es geben, doch seien die Nebenwirkungen zu gross. Haben Sie einen guten Rat bereit?

Unter «restless legs» (wörtlich: ruhelose Beine) verstehen wir ein Leiden, das gekennzeichnet ist von Schweregefühl, Kribbeln, Spannen und Ziehen in den Beinen, sobald man sich abends zur Ruhe legt. Verständlicherweise hindern diese Symptome den Betroffenen am Einschlafen, manchmal auch am Durchschlafen. Besonders lästig sind diese Beschwerden, wenn Krämpfe dazukommen. Letztere lassen sich recht günstig durch Magnesium oder Chinidinsulfat beeinflussen. In letzter Zeit wurden auch gute Ergebnisse gemeldet mit Madopar und sogar mit Medikamenten, die ursprünglich gegen epileptische Anfälle eingesetzt wurden. Helfen können auch Körperübungen (z.B. vor dem Schlafengehen die sogenannte «Kerze» während etwa einer Minute), eiskaltes Abduschen der Beine (Haut nur Abtupfen, nicht ganz trocknen!), abends keine schweren Mahlzeiten, möglichst wenig Alkohol. Manchmal erweist sich auch eine kräftige Massage der Unterschenkel und Füsse mit einem Kräuteröl während fünf bis zehn Minuten als nützlich.

Dr. med. Peter Kohler

Schutz gegen Schlüsselverlust

Ein verlorener Schlüssel bedeutet Ärger, Umtriebe, Zeitverlust, Unkosten und ein Sicherheitsrisiko.
Bei der Securitas AG erhalten Sie numerierte Schlüsselfundmarken gegen Deponierung des aufgeprägten Finderlohn-Betrages von Fr. 20.–, Fr. 50.– oder Fr. 100.–. Ein verlorener Schlüsselbund, mit einer Securitas-Schlüsselfundmarke versehen, wird praktisch immer sofort bei einer rund um die Uhr tätigen Securitas-Zentrale abgegeben (auch an Sonn- und Feiertagen). Der Finder erhält sofort den aufgeprägten Betrag ausbezahlt. Der Eigentümer bekommt sicher und schnell seine Schlüssel zurück.
Die Securitas verbürgt sich dafür, dass kein Unbekannter Kenntnis davon erhält, wer der Eigentümer der Schlüssel ist.

Ausser der Finderlohn-Deponierung entstehen keine Kosten!

Senden Sie mir/uns gegen Rechnung:
Schlüsselfundmarken à Fr.

Name:
Strasse:
PLZ/Ort:

SECURITAS

Securitas AG
3011 Bern, Seilerstrasse 7
Telefon 031 385 31 31