

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 296 (2017)

**Artikel:** Schlafen Sie gut!  
**Autor:** König, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-630245>

### **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:** 12.07.2025

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

# Schlafen Sie gut!

CHRISTINE KÖNIG

Da kommt so einiges zusammen im Laufe eines Lebens: Etwa einen Drittel verbringen wir im Schlaf. Meistens «funktioniert» dieser ganz selbstverständlich und ist erholsam. Erst wenn uns der Schlaf Probleme bereitet, wissen wir einen gesunden Schlaf zu schätzen – und sehnen uns umso mehr danach. Kurzfristig beeinträchtigt uns Schlafmangel nicht. Eine Nacht mit zu wenig Schlaf, vielleicht auch zwei oder drei, das kennen wir alle, und das stecken wir gut weg. Langfristig aber ist genügend

Schlaf wichtig für Körper und Geist und Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Längst nicht alle schlafen gut. Das Bundesamt für Statistik hat 2012 eine Gesundheitsbefragung durchgeführt und die Resultate 2015 veröffentlicht. Nur gerade fünf Prozent aller Einwohner geben an, nie Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten zu haben. Dafür leidet jeder vierte an Schlafstörungen. Jeder Zwölfte nimmt Medikamente ein, um schlafen zu können. Frauen lei-

den häufiger an Schlafstörungen als Männer. Ausserdem nehmen die Schlafprobleme im Alter frappant zu. Von einer Schlafstörung spricht man, wenn man während vier Wochen jede Nacht schlecht geschlafen hat.

## Wie funktioniert schlafen?

Warum wir schlafen wollen und müssen, wissen die Forscher nicht. Die Lösung liegt irgendwo im Gehirn, da sind sich die Forscher einig. Es gibt verschiedene Vermutungen: Einige sagen, das



*Wenn der Wecker bedrohlich wirkt, dann ist der Schlaf nicht erholsam.*

Gehirn müsse sich während des Schlafs reparieren, andere meinen, Erinnerungen müssten verfestigt werden, wieder andere gehen davon aus, dass die Synapsen, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, im Schlaf heruntergefahren werden müssten, damit sie fit sind für den nächsten Tag.

So viel immerhin ist gewiss: Im Schlaf koppeln wir uns ab, sind aber trotzdem aktiv. Wie die Luzerner Klinik für Schlafmedizin auf ihrer Website erklärt, passieren im Schlaf Veränderungen in unseren Hirn- und Körperfunktionen, die für unsere Erholung wichtig sind. Unsere Atmung, der Kreislauf, die Bildung und Abgabe von Hormonen oder die Tätigkeit von Leber und Nieren verändern sich im Schlaf. Die Zellen regenerieren sich und dadurch wird das Immunsystem gestärkt. Und, nicht unwesentlich: Während des Schlafs ordnen wir Erlebnisse, Ängste, Wünsche und Hoffnungen ein und verarbeiten sie im Traum.

### **Träumen in der REM-Phase**

Der menschliche Schlaf läuft in mehreren rund 90-minütigen Zyklen ab. In jedem schläft man noch ein bisschen tiefer, bis man Stadium 3 erreicht: den Tief-

### **Zehn Tipps für en «tüüfe, gsonde Schloof»**

1. Täglich zur gleichen Zeit aufstehen. Auch am Wochenende.
2. Kein Nickerchen mehr machen nach 15 Uhr.
3. Ins Bett gehen, wenn man müde ist, unabhängig von der Uhrzeit.
4. Sich täglich bewegen. Aber nur bis drei Stunden vor dem Schlafengehen.
5. Abends kein Koffein, Nikotin und keinen Alkohol konsumieren.
6. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts schweres mehr essen.
7. Nichts mehr trinken nach dem Nachtessen.
8. Nicht fernsehen im Schlafzimmer.
9. Im Schlafzimmer auf kühle Temperaturen, Dunkelheit und Ruhe achten. Wichtig ist auch eine gute Matratze.
10. Vor dem Einschlafen an etwas Angenehmes, Entspannendes denken.

schlaf. Es folgt die REM-Phase, in der man unter den geschlossenen Lidern die Augen bewegt und träumt (REM steht für rapid eye movement, also schnelle Augenbewegung). REM-Schlaf nennt man deshalb auch Traumschlaf. Im Verlaufe der Nacht wird der Anteil des Tiefschlafs innerhalb eines dieser zirka 90-minütigen Schlafzyklen immer kürzer und die Dauer des REM-Schlafs gegen Morgen immer länger. Deshalb haben wir oft das Gefühl, erst gegen Morgen zu träumen.

### **Wie viel Schlaf braucht man?**

Die Anzahl Stunden Schlaf, die man benötigt, ist abhängig vom Alter. Als Richtwerte gelten diese Zahlen: Neugeborene schlafen zwischen 16 bis 18 Stunden verteilt über den ganzen Tag und die ganze Nacht. Kinder im Schulalter benötigen etwa neun bis zehn Stunden Schlaf. Teenager schlafen etwa acht Stunden. Erwachsene schlafen sieben bis neun Stunden, Frauen etwas länger als Männer. Bei älteren Menschen nimmt die Schlafdauer nachts ab: Sie schlafen oft nur noch fünf bis sechs Stunden, machen dafür tagsüber einige Nickerchen.

Als Grundregel gilt: Wer sich tagsüber fit und ausgeruht fühlt, hat nachts genug geschlafen.