Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

Inhaltsverzeichnis

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: 15.07.2025

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR ... 4

THEMA DES MONATS
Ein Königreich für eine Mütze voll Schlaf 6

Schlafen im Labor
Interview mit Dr. med. Harriet Keller 8

Bett oder Pritsche? 10

UMWELT
Erdstrahlen und Wasseradern 13

AUF DEM SPEISEPLAN
Brokkoli 15

SPORTSERIE IV:
Verletzungen/Brüche 16

TABLETTENKONSUM
Was Kinder schlucken 18

DIE PRAKTISCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

DER KLEINE TIERARZT
Wie Tiere leiden 24

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN
Akupunktur in Ost und West 26

WANDERTIP
Mit dem Bernina-Express ins Puschlav 30

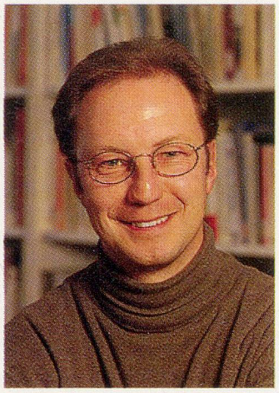
BLICK IN DIE WELT 32

LESERFORUM
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum 33

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ein richtiges Geschenk kann man nicht kaufen, weder mit Geld noch mit Tabletten. Guter Schlaf ist so ein Geschenk.

In der Schule erzählte uns der Lehrer einmal von einem Mann, der infolge einer Kopfverletzung im Krieg nicht mehr schlafen konnte. Nacht für Nacht lernte er stattdessen Sprachen, fünf, zehn oder mehr Sprachen. Er büffelte und hirnte, stapelte Vokabel auf Vokabel, konjugierte, was das Zeug hielt, und verständigte sich auf Hindi so mühelos wie auf Kisuaheli, während alle andern nur eins konnten: dumm schlummern. Seltsam kam mir das vor: Nie schlafen, nie Körper und Geist erholen, statt dessen endlos babylonisches Kauderwelsch in den Kopf quetschen. Nie sich für ein paar Stunden aufs Ohr legen, entspannen, abschalten – immer nur Aktivität, Denken, Logik, Ratio. Und überhaupt: Ein schlechter Tag endete für den armen Tropf gar nicht, kein hoffnungsvolles Aufstehen am anderen Morgen, kein neuer Tag nach erholsamem, gesundem Schlaf, an dem er die Welt mit neuen Augen sehen und mit neuer Kraft ans Werk gehen konnte.



Ob die Geschichte wirklich stimmt, weiss ich nicht. Zu beneiden ist das kriegsversehrte Sprachgenie gewiss nicht. Wer schon einmal ein paar schlaflose Nächte hintereinander erlebt hat, weiss, wovon die Rede ist. Schlafstörungen und zumal die sogenannte Schlaf-Apnoe – der mehrmals während der Nacht auftretende plötzliche Atemstillstand – können nicht nur die Lebensqualität nachhaltig beeinflussen, sondern sehr gefährlich sein. Erholsamer Schlaf ist ein Geschenk, allerdings eines, das man sich in vielen Fällen verdienen kann. Ausreichend Bewegung, viel frische Luft, gesunde Ernährung und Verzicht auf Genussmittel – das sind alles kleine «Opfer», wenn man ihre Wirkung bedenkt.

Übrigens: Schlaftabletten und Antidepressiva können bei unsachgemässer Einnahme das Gedächtnis massiv beeinträchtigen. Ob der schlaflose Sprachgelehrte deshalb keine derartigen Medikamente zu sich genommen hat, weiss ich nicht – möglich wär's. All jenen, die vielleicht ohne Kisuaheli, aber sonst gesund schlafen wollen, seien neben den erwähnten Massnahmen die sanften Helfer aus der Natur, allen voran Baldrian und Melisse, ans Herz gelegt.

Herzlichst, Ihr Clemens Uchbricht