

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

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

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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.

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 Gutschicht*