Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 85 (1991)
Heft: 23

Artikel: Wenn das Sandmännchen streikt
Autor: Mall, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-924625

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: 01.07.2025

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

85. Jahrgang Nr. 23, 1. Dezember 1991

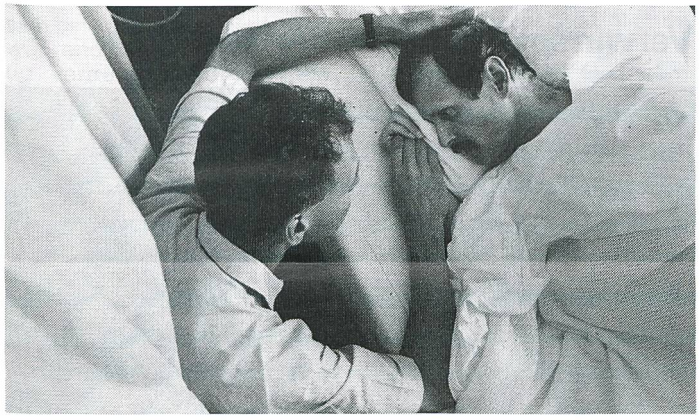
GZ in Kontakt
Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ des Schweizerischen Gehörlosen-Sportverbandes (SGSV)
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

Für Sie gehört

Wenn das Sandmännchen streikt

Der normale Schlaf kann durch verschiedene Störungen beeinträchtigt werden. Lärm stört das Einschlafen, auch häufiger Schichtwechsel oder Reisen können dazu führen. Wird der Schlaf dann unterdrückt, kann das Einschlafen unter Umständen sehr lange dauern. Schmerzen oder eine ungewohnte Umgebung gehören zu den weiteren Ursachen.



In der Schlafforschung hat die Wissenschaft grosse Fortschritte gemacht. Foto: Le Musée de l'Elysée, Lausanne

Unverarbeitete Probleme oder krankhafte seelische Zustände verscheuchen den Schlaf. Typisch dabei ist, dass der Betroffene trotz permanenter Müdigkeit und Lustlosigkeit tagsüber und nachts keinen normalen Schlaf findet.

Die Dauer des Schlafs ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der eine braucht mehr, der andere weniger. Acht Stunden sind die Regel. Schämen Sie sich aber nicht, wenn Sie länger schlafen; Albert Einstein beispielsweise schlief bis zu 14 Stunden. Napoleon brauchte ein Nickerchen, um kurz darauf wieder fit zu sein.

Bei einer Schlafstörung sollte zuerst nach der Ursache gesucht werden. Manchmal genügt es schon, sich vor Lärm und Licht zu schützen sowie für eine optimale Luftzufuhr und Temperatur zu sorgen. Dem Bettmaterial kommt ebenso Bedeutung zu wie einem möglichst geregelten Lebensrhythmus. Schwieriger ist es, seelische oder körperliche Störungen abzubauen. Man sollte versuchen, die Ursachen zu beheben und nicht einfach nach Schlafmitteln zu greifen. Stundenlanges Wachliegen, verbunden mit der Angst vor dem nächsten Tag in unausgeruhtem Zustand, wirkt sich sehr unangenehm aus. Man ist «nichts wert».

Wer Schlafmittel braucht

Die früher verwendeten Barbiturate – schwach dosierte Narkosemittel – sind heute praktisch nicht mehr im Gebrauch. Dies vor allem wegen Suchtgefahr. Die Mehrzahl der heutigen Schlafmittel gehört zur Gruppe der Benzodiazeptine. Diese Medikamente haben alle ähnliche Wirkungen, insbesondere angstlösende und schlafeinleitende. Sie unterscheiden sich in der Dauer und der Stärke einzelner Teilwirkungen. Man unterscheidet daher zwischen Medikamenten als Hilfe zum Einschlafen oder zum Durchschlafen.

Wie lange wirkt es?

Bei genauer Überprüfung stellt man fest, dass bei regelmässiger Einnahme eines Schlafmittels die Dauer der schlaffördernden Wirkung nur ungefähr zwei Wochen anhält. Trotzdem nehmen viele Leute über Jahre hinweg Schlafmittel ein. Sie profitieren einerseits von den angstlösenden Eigenschaften, aber auch vom Placebo-Effekt. Andererseits kommt es beim plötzlichen Weglassen des Medikaments nach langem, regelmässigem Gebrauch zu noch intensiverem Erleben von Angst und Unruhe. Das zwingt den Betroffenen sozusagen dazu, auf keinen Fall mehr auf das Medikament verzichten zu wollen. Schlafmittel sind weitgehend verträglich. Die Abhängigkeit macht sie unsympathisch. Man sollte den Einsatz von Schlafmitteln sinnvoll vornehmen und auf kurze Phasen von Schlafstörungen beschränken, die nicht anders behandelt werden können also bei Schichtwechsel, Zeitverschiebung, Schmerzen nach Operationen.

Dr. med. Thomas Mall, Basel

Heute

- Vorweihnachtliches für die Küche 2
- Adieu Hedy Amrein! 3
- Der Airbus gross im Kommen 4/5
- Tag der Gehörlosen in der Presse 5
- Weihnachtsleseheft 6
- Verschiedenes 8

Haben Sie Ihren Chlaus schon?

Auch ein Samichlaus lernt dazu: Seit er die Gebärdensprache kann, ist er auch bei Gehörlosen gern gesehen.

An diesem Sonntag leuchtet die erste Kerze am Adventskranz. Also allerhöchste Zeit, den Samichlaus um ein «Besüechli» zu bitten. Der Nikolaus von Zürich hat dieses Jahr sogar eine Überraschung parat: Er hat die Gebärdensprache gelernt. Jetzt kann er am 6. Dezember auch Gehörlose loben und ermahnen.

In Zusammenarbeit mit der Gehörlosenschule Zürich-Wollishofen erfreuen die Gesellschaften des Samichlausverbundes Schweiz (SVS) nun Kinder und Erwachsene auch in der Gebärdensprache.

Wer vom SVS einen Besuch für Gehörlose wünscht – vorerst leider nur in der Stadt und den angrenzenden Regionen von Zürich möglich – meldet sich bei:
Samichlaus Fredy Heiniger, Telefon 01/271 38 18.