Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 276 (1997)

Artikel: Was tun, wenn der Schlaf nicht kommen will? : Acht Rezepte für sanften Schlummer ohne Chemie

Autor: Auf der Maur, Franz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-377016

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: 11.07.2025

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

Was tun, wenn der Schlaf nicht kommen will?

Acht Rezepte für sanften Schlummer ohne Chemie

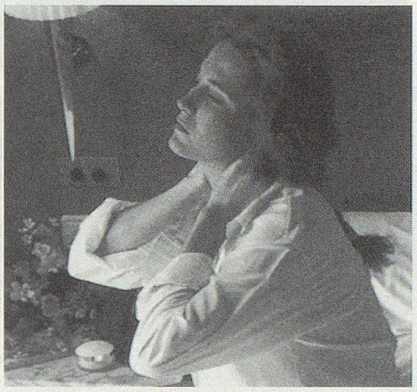
Franz Auf der Maur

Säuglinge haben's gut: Mit grösster Seelenruhe verschlafen sie fast den ganzen Tag. Doch für manche Erwachsene wird Einschlafen und Durchschlafen zum Problem. Hier einige Tips, wie sich der Schlummer doch noch finden lässt – und zwar ohne Schlaftabletten.

Niemand wälzt sich wohl gern schlaflos im Bett. Die folgenden acht Hinweise sollen zu einer geregelten Nachtruhe verhelfen:

1. Lärm hält wach. Machen Sie den ruhigsten Raum ihrer Wohnung zum Schlafzimmer und sorgen Sie für gute Isolation (Teppiche, Vorhänge, Fenster mit Mehrfachverglasung). Notfalls lässt sich unerwünschter Schall auch durch Ohropax-Wachspfropfen fernhalten, auch wenn man sich an die Fremdkörper im Ohr zuerst gewöhnen muss. Übrigens: Im Schlafraum sollte es nicht nur ruhig, sondern auch dunkel und kühl sein.

2. Ein träger Körper schläft schlecht. Sorgen Sie tagsüber für genügend Bewegung. Gehen Sie auch bei schlechtem Wetter aus dem Haus, um frische Luft zu schnappen. Verdösen Sie nicht alle Abende vor dem Fernseher – etwas Aktivität (aber nicht zu viel) vor dem Schlafengehen sorgt dann für rascheres Einschlummern. Falls Sie im Fernsehsessel einzunicken pflegen, stellen Sie



Schlafrituale können helfen.

diese Unsitte (und den Apparat) rechtzeitig ab: Geschlafen wird im Bett und sonst nirgendwo!

3. Der Mensch ist auch punkto Schlaf ein Gewohnheitswesen. Sie können Ihren Körper – und auch den Geist, denn der Schlaf wird vom Gehirn gesteuert – an ein regelmässiges Schlafmuster gewöhnen: Jeden Abend nach dem Einschlafritual (siehe Punkt 4) ungefähr zur gleichen Zeit zu Bett gehen und dann am Morgen stets zur selben Stunde aufstehen.

4. An der Schwelle zum Traumland steht das Einschlafritual. Der eine schwört auf einen Zehn-Minuten-Spaziergang mit Schlummertrunk in der Kneipe um die Ecke, die andere geniesst ihre Tasse warmer Milch mit Honig . . . so sollen alle nach ihrer Fasson schlafreif werden. Auch nach dem Niederliegen lassen sich beruhigende Rituale finden: Zwei Seiten in einem guten Buch, ein Gebet, etwas autogenes Training, eine Vorfreude auf den kommenden Tag oder die nächste Reise – da gibt es zahllose Möglichkeiten. Nur «schwarze Gedanken» sollen uns jetzt nicht plagen; man kann sie bewusst verscheuchen.

5. Der Körper spricht sein Machtwort. Nichts gegen ein Schlummerbierchen oder ein Glas Wein zu fortgeschrittener Stunde. Doch wer zu tief ins Glas guckt, schläft anschliessend selten gut. Das gilt auch fürs Essen: Grosse Mengen fettiger Speisen liegen lange auf und vertreiben den Schlaf. Noch ein Tip: Wer viel trinkt, bekommt die Folgen zu spüren. Mehrmals nächtlicherweile «hinaus», weil die Blase drückt – von erholsamem Schlummer kann da wohl kaum die Rede sein.

6. Und wenn Schlafgott Morpheus seinen Segen trotz allem hartnäckig verweigert? Schlaf kann man nicht erzwingen. Stehen Sie lieber auf und tun Sie etwas, auch wenn es mitten in der Nacht ist (ohne die Ruhe Ihrer Mitmenschen zu stören, versteht sich). Und statt sich bei Tagesanbruch ruhelos zwischen den Leintüchern zu wälzen, machen Sie doch einen Morgenspaziergang durch die erwachende Natur!

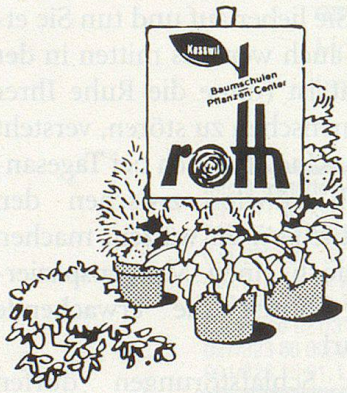
7. Schlafstörungen dürfen

nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wenn Sie auffallende Veränderungen Ihres Schlafmusters feststellen, reden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Hartnäckige Schlaflosigkeit, aber auch übermässiges Schlafbedürfnis können Signale für ernsthafte Gesundheitsstörungen sein.

8. «Ein gut' Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.» In diesem Ausspruch steckt ein Stück Wahrheit. Wenn Sie mit sich und Ihrer Umgebung im reinen sind, finden Sie sicher leichter Schlaf, als wenn Ihr Leben durch Hader und Missgunst geprägt wird. Suchen Sie Versöhnung, wo dies möglich ist, und machen Sie begangenes Unrecht wieder gut.

Mit Dampf den 275. Geburtstag gefeiert

Am Jubiläumswettbewerb des Appenzeller Kalenders 1996 beteiligten sich 2189 Personen. Am Samstag, 15. Juni 1996, waren die ausgelosten Gewinnerinnen und Gewinner mit Begleitung zu einer Dampffahrt von Herisau nach Appenzell und wieder zurück eingeladen.



Grosse Auswahl.

Beim Grünen Profi finden Sie nicht nur alle jeweils aktuellen Saisonpflanzen für Garten, Balkon und Wohnung, sondern das ganze Jahr hindurch das ganze Drum und Dran fürs grüne Hobby.

KONRAD ROTH AG
8593 KESSWIL am Bodensee
Garten-Center Telefon 071/466 76 20

Viel Einkaufs-spass.

Ein Besuch im Garten-Center ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Denn die Vielfalt an Pflanzen, die exotischen Gewächse, die Treibhäuser voller Grün wie im Dschungel, die Auswahl an Sorten, Geräten, Maschinen, Accessoires etc. machen schon das Planen und Auswählen zum reinen Vergnügen.