

Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 12: **Die Kraft der inneren Bilder**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

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.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Senile Bettflucht», pflegte eine Freundin lakonisch zu kommentieren, wenn einer stöhnte, er habe nicht schlafen können. Da wir damals alle noch um die dreissig, vierzig waren, war ihr der Lacherfolg sicher.

Als Üfü, wie die Jungen so nett sagen, als über Fünfzigjährige also, sieht man es nicht mehr ganz so locker, wenn man sich wieder einmal eine schlaflose Nacht um die Ohren geschlagen hat. Da ist es doch ganz tröstlich, dass es noch ganz andere Schlafprobleme gibt.

So fühlten sich Menschen, die das Morgen-Grauen ganz wörtlich erleben, gezwungen, einen «Verein für Zweitnormalität» zu gründen. Als chronische Langschläfer kämpfen sie gegen die «Dominanz der Frühaufstehergesellschaft» – dagegen, dass Postboten, Lieferanten und Anrufer sie viel zu früh aus dem Schlaf reissen und dass Kindergärten, Schulen, Arbeitgeber und öffentliche Einrichtungen sich am Motto «Morgenstund hat Gold im Mund» orientieren.

Arm dran sind auch die Finnen. Sie gelten als das müdeste Volk Europas, da mindestens ein Drittel aller Finnen unter regelmässigen Schlafstörungen leidet. Der Grund: ihre Schweigsamkeit. Da sie sehr wenig über persönliche Probleme sprechen, schlafen sie schlecht.

Beneidenswert dagegen sind die Japaner. Sie beherrschen die Kunst des «inemuri», des «Sozialschlafs». Kaum sitzen sie in Bussen, Bahnen und Flugzeugen, fallen ihnen auch schon die Augen zu. Dieser öffentliche Schlaf, bei uns eher verpönt, ist sogar ein Statussymbol. Topmanager nicken in Sitzungen ein, Politi-

ker im Parlament. Seht her, heisst das, ich arbeite für Euch – bis zur völligen Erschöpfung!

Ausserdem kennt man in Japan auch noch den «Dachsschlaf». Dabei schläft man nicht wirklich, sondern setzt gewissermassen eine soziale Tarnkappe auf, indem man die Augen schliesst und so signalisiert, dass man nicht angesprochen werden will. Vermutlich ist es eine ziemlich ungemütliche Angelegenheit, einen Dachs zu wecken ...

Studien über Schlafgewohnheiten erhellen auch noch einiges andere: Wer auf dem Bauch schläft, soll perfektionistisch sein, Seitenschläfer mit stark angezogenen Knien kreativ und Rückenschläfer selbstbewusst. Männer schlafen mehr und besser als Frauen, angeblich schlafen aber dumme Männer besser als gebildete. Am schlechtesten geht es den Hausfrauen – sie schlafen fast so wenig wie die Finnen.

Und wer schläft am besten? Auch das wurde untersucht, und lachen Sie nicht. Es sind die Beamten.

Schlafen Sie gut!

Ihre

Claudia Rawer

