

# Wozu - warum der Schlaf?

Autor(en): **Luban-Plozza, B.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung**

Band (Jahr): **51 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721963>

## **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.

# Wozu - warum der Schlaf?

Der Schlaf ist eines der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen. Man sagt, dass wir einen Drittel unseres Lebens verschlafen. Nach neuerer Anschauung stellt der Schlaf eine Schutzmassnahme dar, um eine Schädigung des Organismus durch Uebermüdung zu verhindern. Wie der Hunger zur gewohnten Essenszeit, so stellt sich die Müdigkeit zur üblichen Schlafenszeit ein. Ein Mensch kann bis zu drei Wochen ohne Nahrungsaufnahme leben. Die gleiche Zeitspanne ohne Schlaf würde zu schwersten psychischen, geistigen und körperlichen Störungen führen. Umgekehrt sind gewisse Geisteskrankheiten von schwersten Schlafstörungen begleitet, oder es gehen ihnen solche voraus. Neben den psychologischen hat der Schlaf auch physiologische Aspekte: Den Hauptzweck des Schlafes sieht die Wissenschaft in der «Regeneration» der Zellen. Im Schlaf wird neue Kraft für den nächsten Tag aufgetankt. Man könnte das menschliche Nervensystem mit einer Speicherbatterie von begrenzter, jedoch flexibler Kapazität vergleichen, welche erst wieder aufgeladen werden kann, wenn die alte Spannung entladen ist. Um gesund und am Leben zu bleiben, ist daher der Schlaf als periodischer Entspannungsmechanismus unbedingt erforderlich.

Traumähnliche Erlebnisse des Dösens erfassen den Menschen, der seit längerer Zeit nicht mehr geschlafen hat; er sieht Wände und Fussböden sich drehen und verändern, Gesichter starren ihn an, Menschen stehen in Korridoren und entschwinden, wenn er sich ihnen nähert; er glaubt Hundebellen, Maschinenlärm, Menschenstimmen zu hören, wo in Wirklichkeit nichts dergleichen vorhanden ist.

Während kurzer Zeit kann er sich auf ein Problem konzentrieren, vermag aber diese Anstrengung nicht aufrechtzuerhalten; es geschehen Fehler, und wenn er unter Zeitdruck steht, so bleiben sie unkorrigiert.

Auch wenn wir nicht an Schlafmangel leiden, kann eine eintönige Beschäftigung, die wir im Sitzen oder Liegen ausführen, uns

alle zu vorübergehendem Nachlassen der Konzentration (das auch in eigentlichen Schlaf übergehen kann) führen. — Eine sehr reale Gefahr beim Autofahren auf langen Strecken!

Noch weiss man nicht, wieviel Schlaf der Mensch eigentlich braucht, wie verschieden das Schlafbedürfnis je nach Alter, Veranlagung, Konstitution und Beanspruchung ist. Fünf Stunden sind wohl als Minimum anzunehmen. Im Erwachsenenalter gelten acht Stunden Schlaf im allgemeinen als normal, doch wechseln die Schlafgewohnheiten von Mensch zu Mensch beträchtlich. Der amerikanische Erfinder Thomas A. Edison, dem die Menschheit unter vielem anderem die Glühbirne verdankt, soll jahrelang pro Tag nur zwei Stunden geschlafen haben, was natürlich nicht der Wahrheit entsprechen kann. Immerhin sagte Edison von sich selbst: «Ich für meine Person habe nie mehr als vier bis fünf Stunden Schlaf in vierundzwanzig Stunden gebraucht.» Er verschwieg aber, dass er seinen fehlenden Schlaf tagsüber wettmachte, weil er wiederholt kurze Ruhepausen einschaltete. Edison bezeichnete Schlaf, wenn man ihn danach fragte, als Zeitverschwendung und ein Zeichen von Willensschwäche. — «Wer nachts acht oder zehn Stunden schläft», behauptete er, «schläft nie tief und ist nie richtig wach.» Edison sah im nächtlichen Schlummer ein lästiges Erbe aus den Tagen der Höhlenbewohner und glaubte allen Ernstes, das elektrische Licht seiner Glühbirne werde der Angewohnheit ein Ende machen.

Winston Churchill hat dagegen offenbar mit dem Gegenteil gute Erfahrungen gemacht. Nicht nur, dass er häufig bis spät in den Vormittag im Bett lag und manches Staatsgeschäft im Pyjama erledigte; er legte sich häufig auch nachmittags für ein Stündchen ins Bett. Die Natur habe nicht vorgesehen, schreibt er in seiner «Geschichte des Zweiten Weltkrieges», dass die Menschheit ohne Ruhepausen von acht Uhr morgens bis mitternachts arbeitet. Schon zwanzig Minuten, in denen man einmal alles ausschalten kann,

genügte zur Erneuerung der Kräfte. Einer der wenigen Menschen, die die Kunst der Entspannung ebenfalls selbst unter starker nervlicher Anspannung beherrschen, ist der amerikanische Boxer Cassius Clay. Er brachte es zum Beispiel fertig, am Tage seines Kampfes gegen Sonny Liston im Jahre 1965 mittags in sein Hotel zu gehen und sich zum Einschlafen zu zwingen. Nach mehrstündiger Ruhe stieg er dann frischgestärkt in den Ring und siegte. Der Schlafbedarf wächst mit der Arbeitsbelastung. Doch wissen wir, dass gerade Leute, die sehr viel arbeiten, dies auf Kosten eines genügend langen Schlafes tun. Im günstigen Fall verstehen sie es, in «Raten zu schlafen», d. h. sie schalten kurze Schlafpausen ein. Die Siesta ist eine unbedingt nachahmenswerte Gewohnheit, sofern man nicht unter chronischen Schlafstörungen leidet. Es gibt Künstler an Zeitausnutzung, die jeden Augenblick des Untätig-Sein-Müssens im Zug, im Lift, in Vorzimmern mit Schlafen ausfüllen.

Ein wichtiger Faktor, der zur Erreichung eines guten Alters mitbestimmend wirkt, ist eine genügend lange Erholung des Zentralnervensystems in einem gesunden Schlaf.

Wer alt werden und jung und leistungsfähig bleiben will, darf nicht zum Sklaven seiner Arbeit werden, sondern er muss ihr Herr bleiben. Wie ein Motor sich allzu rasch abnutzt, wenn er ständig mit 90 km fahren muss, so verbraucht sich das über Gebühr in Anspruch genommene Zellplasma des Menschen vor der Zeit. Der Vergleich geht noch weiter. Wie der Motor, der ständig auf höchster Tourenzahl laufen muss, eine viel kürzere Lebensdauer hat als ein mässig beanspruchter, so wird ein pfleglich behandeltes Nervensystem länger leistungsfähig bleiben als eines, das in Unvernunft übermässig belastet und daher vor der Zeit erschöpft wird.

H. Winterstein erklärte schon im Jahre 1932: «Wir schlafen nicht . . . , weil unsere Hirnzentren arbeitsunfähig geworden sind, wir schlafen, damit sie es nicht werden.»





## Schlafgewohnheiten

Die Menschen verhalten sich dem Schlaf gegenüber sehr verschieden; ihr Charakter, ihre Lebensgewohnheiten scheinen sich im Schlaf widerzuspiegeln. Der eine findet Gelöstheit und Entspannung, der andere fürchtet das Kommen der Nacht und des Schlafes, als wären es Ungeheuer.

Vor allem bei primitiven Völkern dominiert die Furcht vor dem Schlaf und der Nacht, die wohl durch unmittelbare äusserliche Bedrohungen und religiöse Vorstellungen grundgelegt ist. Sie bereiten sich deshalb mit verschiedenen Ritualen auf die dunkle, dem Bewusstsein entzogene Phase zwischen Einschlafen und Erwachen vor.

Schlafrituale beobachten wir aber auch bei unseren Kindern; denken wir nur an die Lieblingspuppe, den Teddybären, das weiche Taschentuch, welches so viele Kinder vor dem Einschlafen in genau vorgeschriebener Ordnung um sich haben, fühlen müssen, bevor sie einschlafen. Und haben nicht auch wir Erwachsene solche Gewohnheiten, die bei genauerem Hinsehen in die gleiche Richtung deuten?

Freud glaubte, dass sich zwanghafte Einschlafrituale bei allen Menschen fänden. Doch was ist der Sinn dieser Gepflogenheiten? Wahrscheinlich schaffen sie in uns das Gefühl der Geborgenheit, das den erquickenden Schlaf am ehesten herbeizuführen vermag.

Wir bilden uns so viel ein auf den hohen Stand der heutigen Kultur, in der jedem Menschen schon möglichst früh sein eigener Schlafraum zugebilligt wird. Sind aber nicht gerade unsere Einschlafrituale unbewusste und uneingestandene Sehnsüchte nach einem früheren Entwicklungsstadium, wo sich die Sippe noch zusammendrängte in einen Raum, Wärme und Geborgenheit empfangend in der dicht aneinandergeschmiegt, schlafenden Familie? Könnte dies vielleicht nicht ein Grund dafür sein, dass heute so unendlich viele Menschen unter Einschlafschwierigkeiten leiden?

Die Wissenschaft hat die Frage, ob der Lebensrhythmus angeboren oder erst anerzogen wird, noch nicht beantworten können.

Auf alle Fälle bestehen deutliche Unterschiede zwischen Tag- und Nachtmenschen. Eine gravierende Rolle spielt dabei vornehmlich die Körpertemperatur, die ein Gradmesser für den Stoffwechsel ist: Der Tagmensch fühlt sich sofort nach dem Erwachen aktiv, seine Temperatur steigt steil an, nach dem Höhepunkt am Nachmittag fällt sie ständig ab — der Tagmensch ist am Abend redlich müde. Beim Nachtmenschen dagegen steigt die Temperatur nur sehr langsam, er fühlt sich meist erst mittags «fit», die Energie hält aber länger an, der Nachtmensch ist frisch bis spät in die Nacht.

## Der gestörte Schlaf

Die Lärmschwellen, bei denen der Mensch geweckt wird, sind — nach Professor Grandjean — sowohl für das gleiche Individuum als auch von Person zu Person stark verschieden.

Sehr aufschlussreiche Untersuchungen über die Weckwirkung des Lärms sind kürzlich von einem deutschen Hygieniker namens Steinicke durchgeführt worden. Er hat bei 350 Personen in ihren Schlafzimmern Weckversuche mit automatisch funktionierenden Geräten vorgenommen. Die Versuche fanden alle zwischen 2 und 7 Uhr morgens statt. Die Weckgeräusche hatten je eine Dauer von 3 Minuten und wurden von 30 Phon (in Stufen von 5 Phon) bis zur Weckwirkung gesteigert. Diese Versuche haben gezeigt, dass bereits bei einer Lautstärke von 45 Phon 52 Prozent der Versuchspersonen geweckt wurden; bei 36 Personen genügten bereits 30 Phon, während bei 31 Personen 70 Phon noch keine Weckwirkung hatten. Eine eingehende Sichtung des Materials führte zur Feststellung, dass die Weckempfindlichkeit zwischen Männern und Frauen ungefähr gleich war, dass dagegen die Jugendlichen leichter aufgeweckt wurden als die Erwachsenen. Steinicke kommt auf Grund



seiner Ergebnisse zum Schluss, dass für die Zeit von abends 20 bis morgens 7 Uhr Geräuscheinflüsse in den Schlafzimmern einen Grenzwert von 35 Phon nicht überschreiten sollten. Dieses Postulat entspricht weitgehend den Forderungen der modernen Hygiene, die für Wohnquartiere in der Nacht einen durchschnittlichen Lärmpegel von 40 bis 45 Phon als wünschenswertes Ziel bezeichnen.

Sehr viele Patienten klagen über «Schlaflosigkeit», wobei sie unter diesem Begriff meist Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafstörungen oder angsttraumerfüllten Schlaf verstehen können. Denn das oft behauptete «Nicht-Schlafen-Können» oder «Kein-Auge-zugetan-Haben» ist eine Selbsttäuschung. Auch ein sehr leichter Dämmer Schlaf ist Schlaf, und selbst bei häufigem Erwachen sind die Schlafperioden doch viel länger als die Wachperioden, auch wenn wir glauben, dass wir die Uhren allstündlich hätten schlagen hören.

Sehr interessante Aufschlüsse ergab die Untersuchung von Personen, die behaupteten, die ganze Nacht über nicht geschlafen zu haben. Professor Jung in Freiburg im Breisgau bezeichnete eine solche, meist chronische «Schlaflosigkeit» als «neurasthenische Schlafstörung». Hier verläuft der Schlaf grundsätzlich in den gleichen Zyklen wie beim Gesunden; jedoch tritt der Tiefschlaf mehr zurück, und zwischen den einzelnen Zyklen kommt es zu Wachperioden, die vom Schläfer überbewertet werden, so dass er die dazwischenliegenden Schlafperioden nicht bemerkt. Durch eine erniedrigte Weckschwelle hört er möglicherweise tatsächlich die Turmuhr jede Stunde schlagen. Verfolgt man aber die Hirnstromkurve und vegetativen Funktionen, so ergibt sich, dass der «Schlaflose» in Wirklichkeit nicht viel weniger schläft als der gesunde Schläfer.

Welche Gründe sind es, die uns einen gesunden Schlaf verwehren? Körperliche Krankheiten können Schlaflosigkeit bewir-

ken, wie Atembeengung, Schmerzen, Jucken usw., davon wollen wir nicht schreiben, aber vom gestörten Schlaf, der aus psychischen Gründen entsteht. Der Mensch braucht nicht immer ein schlechtes Gewissen zu haben, um schlecht zu schlafen. Die Skala der seelischen Kümernisse ist gross genug, um ganze Nächte zum Wachen zu verurteilen. Emotionelle Spannungen, die durch die Ereignisse des Tages ausgelöst worden sind, stören die Entspannung. Aerger, Furcht, Schuld, Angst, Scham oder Reue sind Affekte, die den Menschen belasten und seine Ruhe stören können. Er weiss, was ihn wachhält, aber er kann dieser Spannung nicht Herr werden. Wenn die im allgemeinen nur kurzlebigen Probleme des Tages gelöst sind, lässt die Schlaflosigkeit nach, bis die nächste schwierige Situation eintritt. Weitaus der häufigste Grund des chronisch gestörten Schlafes aber ist die Angst — *Angst* in allen ihren Formen und mit allen ihren Ursachen. Die Angst vor der Zukunft, die Angst vor dem Nichtbestehen können

aus irgendeinem Grunde oder die Angst vor Krankheiten oder sonstigem Lebensversagen raubt dem Menschen oft den Schlaf. Dazu gesellt sich zur eigentlichen angstbeladenen Schlafstörung noch weitere Angst — die Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht. Am gefährlichsten aber sind unbegründete Aengste, die vielfach längere Zeit oder dauernd bestehen. Bei denen hilft meist nur Psychotherapie.

Oft klagen Menschen auch, dass sie regelmässig um 2 Uhr nachts erwachen würden und ungefähr eine Stunde Mühe hätten, wieder einzuschlafen. Asiatische Aerzte behaupten, dass nachts um 2 bis 3 Uhr die Leber und die Galle ihre maximalen Funktionen haben, weshalb sich daraus das regelmässige Erwachen um diese Zeit ergibt, sobald an diesen Organen eine Störung vorhanden ist. Diese Aerzte würden den regelmässig Erwachenden ein Leber- oder Gallenmittel verschreiben, weil sie sicher sind, damit den leidlichen Zustand zu beheben.

**Im Schrankfach  
unseres Tresor-  
raums sind Ihre  
Wertsachen  
sicher verwahrt.**



**Zürcher  
Kantonalbank**



Die Schlafstörung kann auch ein Alarmzeichen für ein ungelebtes oder ungeordnetes Wachleben sein.

Nach Ansicht des Direktors des Zoologischen Gartens in Zürich, Prof. Hediger, beruhen die Schlafstörungen des Menschen auf der Tatsache, dass der Mensch, im Gegensatz zum Tier, über die Vergangenheit brütet und sich Sorgen über die Zukunft macht. — Wie verhält es sich mit den äusseren Umständen? Wie sollten diese im Idealfall sein? Leider lassen sich gerade hier keine Normen aufstellen; so verschieden wir Menschen sind, so unterschiedlich sind die Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Der eine liegt gerne weich, der andere hart; der eine braucht viel Bettzeug, der andere wenig; einer liegt flach, ein anderer möglichst hoch; einer lässt Fenster und Läden offen stehen, der andere braucht einen luft- und lichtdichten Schlafraum. Je älter und je mehr seinen Gewohnheiten verpflichtet ein Mensch ist, desto eher werden all diese Faktoren ins Gewicht fallen als Voraussetzung für gutes Einschlafenkönnen. Diese äusseren Schwierigkeiten zu beheben, wird immer einfacher sein als die inneren.

Von grosser praktischer Bedeutung ist die Feststellung, dass Weckreize, die nicht zum Aufwachen führen, genauso zu Reaktionen der neurovegetativen Funktionen führen wie beim Wachen. Hierin liegt die medizinische Notwendigkeit begründet, etwa den nächtlichen Strassenlärm einzuschränken, der eben auch dann zu Reaktionen und damit zu einer nervösen Belastung führt, wenn der Schlaf nicht unterbrochen und dem Schläfer die Störung nicht bewusst wird.

Wie viele Menschen, die an lauten Innenstadtrassen wohnen und schlafen müssen, glauben, sich an den Lärm gewöhnt zu haben, weil sie nur noch selten durch besonders aus dem üblichen Rahmen fallende Geräusche aufgeweckt werden. In Wirklichkeit sind auch diese Menschen nervös belastet und dementsprechend in ihrer Gesundheit gefährdet.

Wir leben in einer hektischen Zeit? «Time



is money» — «Zeit ist Geld» steht als unseliger Wahlspruch über unserer Epoche. Und in den sowjetischen Jugendherbergen als Schildwarnung: «Schlaf schneller, Kamerad, damit der nächste Platz hat!» Nur sehr wenige unter uns haben die Kraft und die Möglichkeit, sich dieser Tendenz zu entziehen.

Wie gänzlich anders verlief noch das Leben des urzeitlichen Menschen! Tag und Nacht, Licht und Dunkel, Kälte, Bedrohung und Hunger bestimmten das Mass seiner Arbeit. Sein Leben war hart und voller Entbehrungen, aber am Ende des Tages war er wahr-

scheinlich frei von den drückenden Problemen, denen sich der moderne Mensch dauernd gegenüber sieht: körperlich ermüdet, konnte er den gesunden, tiefen Schlaf finden, aus welchem er gestärkt zu neuem Werk erwachte.

Der Mensch hat sich über Jahrtausende hinweg eine neue, gänzlich veränderte Welt geschaffen. Er hat sich mit seinem Geist die unglaublichsten Dinge erobert und untertan gemacht — seine körperlichen Bedürfnisse aber sind die gleichen geblieben wie vor Jahrtausenden: Er muss essen und vor allem schlafen, um überleben zu können, und zwar nach einem verborgenen Gesetz in 24-stündigem Rhythmus.

Warum sind wir gerade hier auf dieser «primitiven» Stufe stehengeblieben? Wäre es nicht möglich, unsere Körperruhe anders einzustellen, zu schlafen, wann, wie oft und so lange, als es uns beliebt?

Doch gerade in jüngster Zeit wird in Schlaflaboratorien durch Experimente der Beweis erbracht, welche lebenswichtige Bedeutung der regelmässige Nachtschlaf hat, welche Gefahren chronischer Schlafmangel in sich birgt. Es sind uns hier also Grenzen gesetzt, die wir nicht überschreiten können. Unser Schlafmechanismus passt sich den heutigen Bedürfnissen nicht an; folglich bleibt uns zur Wiedererlangung eines gesunden Schlafes nichts anderes übrig, als mit Einsicht und Vernunft unsere eigensten Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

## Vorbedingungen für gesunden Schlaf

**1. Körperliche und nicht nur geistige Müdigkeit**, d. h., dass der Stadtmensch — und hier vor allem der geistig arbeitende — unbedingt dafür sorgen sollte, sich auch körperlich durch eine ausgleichende Tätigkeit am Feierabend zu ermüden. Wer keinen Sport treibt, sollte sich den Spaziergang zur Gewohnheit machen oder, wenn er sich dazu nicht aufraffen kann, wenigstens den Weg zur Arbeit teilweise zu Fuss zurücklegen.

Schon vor Jahren hat ein einsichtiger Arzt das Wort geprägt: «Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fussweg!» Wir können dieses Wort auch auf den Schlaf anwenden.

**2. Ausschaltung von Störungsfaktoren äusserer Art**, sofern dies im Bereich unserer Möglichkeiten liegt. Es kann uns ein ungeeignetes Bett am Schlafen hindern; Orthopäden und Rheumatologen können bestätigen, wie sehr die richtige Unterlage das Befinden ihrer Patienten verbessern kann. Es gibt rheumaanfällige Menschen, welche sehr empfindlich auf die sogenannten Federkernmatratzen reagieren, wenn diese ungenügend mit Wolle und Rosshaar isoliert sind. Wirbelsäulenbeschwerden werden erträglicher oder verschwinden manchmal sogar beim Schlafen auf harter, gerader Unterlage (Brett im Bett). Ein wichtiger Faktor ist die richtige Nachtbekleidung. Auf keinen Fall sollte die Tagesunterwäsche auch nachts getragen werden; wo sie nicht täglich gewechselt wird, sollte sie wenigstens über Nacht ausgelüftet werden. An ihrer Stelle sollen bequeme, nicht einengende Nachtkleider aus hygroskopischen, d. h. feuchtigkeitsaufnehmenden Stoffen, die gut waschbar oder, noch besser, kochecht sind, getragen werden. Am Morgen sollten sie zusammen mit dem Bettzeug gründlich ausgelüftet werden, bei geöffnetem, jedoch nicht durchgehend offenem Fenster, denn bei Nebel und grosser Luftfeuchtigkeit könnten Federzeug und Woldecken, welche sehr hygroskopisch sind, zu feucht werden. Es ist für einen gesunden Schlaf nicht gleichgültig, ob man abends in ein sauberes, ordentliches Bett steigt oder in ein notdürftig zurechtgezogenes — doch ist dies eigentlich selbstverständlich.

Diejenigen, welche oft kalte Füsse haben, sollten vor dem Schlafengehen die Energie aufbringen, einige Wochen lang eine Fussbadekur zu machen, Wechselbäder, 3 Minuten heiss, 30 Sekunden kalt, mehrmals nacheinander. Im Sommer hilft auch Wassertreten nach Kneipp. Ebenso können die Füsse durch Bürsten durchblutet und erwärmt werden.



Als weiterer Störungsfaktor könnte noch der Lärm erwähnt werden. Es ist jedoch merkwürdig, wie schnell sich der Mensch daran gewöhnen kann, vor allem, wenn es sich um einigermassen gleichmässigen Lärm handelt. Sofern er nicht ausgesprochen lärmempfindlich ist, wird er sich nach kürzerer oder längerer Zeit anpassen.

**3. Gute Verdauung.** Menschen mit schlechter Verdauung sind meist nicht nur schlecht gelaunt, sondern auch schlecht ausgeschlafen. Es ist deshalb für sie besonders wichtig, auf richtige Ernährung zu achten — wir verweisen diesbezüglich auf unsere Broschüren «Psychologische Aspekte unserer Ernährung» und «Iss mit Vergnügen und bleibe gesund» (bei der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, 3000 Bern 9, erhältlich).

**4. Genügend Sauerstoffzufuhr.** Dies ist besonders bei Menschen im vorgerückten Alter sehr wichtig, welche gewöhnlich leicht einschlafen, aber nach wenigen Stunden leichten Schlafes wieder erwachen und nachher nicht mehr einschlafen können. Solchem nächtlichen Erwachen liegt meist eine Mangel durchblutung des Gehirns und der damit verbundenen Sauerstoffzufuhr zugrunde. Es wäre also auch in bezug auf den Schlaf von grosser Wichtigkeit, der Arterienverkalkung mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln entgegenwirken zu können.

**5. Innere Gelassenheit und psychische Ausgeglichenheit.** Dies ist für moderne Menschen die am schwierigsten zu erringende Voraussetzung für einen glücklichen Schlaf. Spannungen und seelische Erregungen sind schlechte Schlafbereiter. Es ist deshalb nötig, sich vor dem Schlafengehen zu beruhigen, wenn man sich vorher aufgereggt hat. Es gibt hiezu mannigfaltigste Möglichkeiten: Spaziergang in frischer Luft, tief atmen am offenen Fenster, trinken von beruhigendem Tee (Orangenblüten, Goldmelissen, Baldrian), warmes, nicht heisses Bad mit beruhigenden Zusätzen, Aufenthalt in Räumen mit gedämpftem Licht, leiser Musik; ablenkende Lektüre.

Prof. Dr. med. B. Luban-Plozza

# Das Ergebnis unserer Leserumfrage

## Wie helfen Sie sich in schlaflosen Nächten?

*Auf unsere Umfrage im Juni-Heft sind einige sehr aufschlussreiche und interessante Beiträge eingetroffen. Wir publizieren sie in der Hoffnung, vielen Lesern damit Hilfe bieten zu können und danken allen Lesern für ihre Mühe.*



Foto Pius Rast

Wenn ich lange nicht einschlafen kann, rege ich mich vor allem gar nicht auf. Ich zähle langsam und gemütlich mit den Fingern von A bis Z die Namen von Städten und Dörfern einiger Länder auf. Für 5 Finger der einen Hand bekommt die andere 1 Finger, sodass ich zuletzt mal 5 zähle. Zuerst kommt z. B. Deutschland; manchmal schlafe ich schon bei Heidelberg ein, ein anderes Mal bei Wolfsburg. Wenn Deutschland ohne Erfolg bleibt, kommt Italien dran. Da schlafe