

«Sprechstunde» –
das offizielle PatientInnen-
magazin der Ärztinnen und
Ärzte.
Nr. 1, März 2010,
40. Jahrgang.
Erscheint vierteljährlich.

Herausgeber:
Verband deutsch-
schweizerischer Ärzte-
gesellschaften VEDAG

Redaktion:
Karin Diodà (kd)
E-Mail:
k.dioda@rosenfluh.ch
Tel. 044-431 73 56

Redaktionskommission:
Dr. med. Hw. Iff, Bern;
Dr. med. M. Peltenburg,
Hinwil (Präsident);
Dr. med. J. Weber,
Wigoltingen; Dr. med.
C. Zuber, Othmarsingen

Verlag:
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen
Sekretariat: Bjanka Coric
Produktion: Manuela Bühner
Schlusslesung: Jürg Odermatt
Tel. 052-675 50 60
Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Anzeigen:
Doris Meier
Dorfstrasse 16
8556 Illhart
Tel. 052-770 01 54
Fax 052-770 01 53
E-Mail: do-
ris.meier@rosenfluh.ch

Druck & Spedition:
AVD GOLDBACH
9403 Goldbach
Gedruckt auf chlorfrei ge-
bleichtem Papier.
Druckauflage: ca. 70 000
Beglaubigte Auflage:
67 113

Abos/Adressänderungen:
Vom ärztlichen Wartezim-
mer gratis.
Jahresabo an Haushaltungen
Fr. 20.–.
EDP Services AG
Ebnaustrasse 10
Postfach, 6048 Horw
Tel. 041-349 17 60
Fax 041-349 17 18
E-Mail: saem.ropu@edp.ch
ISSN-Nr. 1424-8123

Fotos: Ohne Quellenangabe
von Porträtierten zur Verfü-
gung gestellt.

Nachdruck, auch auszugs-
weises Kopieren, nur mit
schriftlicher Genehmigung
der Redaktion.

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos
kann keine Haftung über-
nommen werden.

«Publireportagen» sind inte-
ressengebundene, in der
Regel bezahlte Beiträge.
Auf den Inhalt hat die
Redaktion keinen Einfluss.
Die Verantwortung liegt bei
den Autoren oder den auf-
traggebenden Firmen.

Im Internet aufrufbar unter:
www.sprechstunde.ch

Das Rätsel Schlaf

Liebe Leserin, lieber Leser

Was ist das? Der Mensch wünscht es sich herbei, und wenn er es endlich hat, lernt er es nicht kennen. Dieses Rätsel stellte der Renaissance-Künstler Leonardo da Vinci und beschreibt damit das Phänomen Schlaf, dem so schwer auf die Spur zu kommen ist. Denn bis heute ist nicht endgültig geklärt, weshalb Menschen und Tiere schlafen.

Es gibt zwar einige Theorien, doch fehlt nach wie vor eine von der Wissenschaft allgemein anerkannte Erklärung, weshalb wir rund ein Drittel unserer Zeit im Bett verbringen. Allerdings mehren sich in neueren Untersuchungen die Hinweise, dass Schlaf unter anderem dazu dient, tagsüber Gelerntes im Gedächtnis zu festigen. Demnach verarbeitet das Gehirn im Schlaf neue Informationen und überträgt sie vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis. Das würde bedeuten, wir lernen, während wir schlafen. Für diese Theorie sprechen auch frühere Untersuchungen (und die Erfahrung von Menschen mit Schlafstörungen), wonach die Gedächtnisleistung durch Schlafentzug beeinträchtigt wird und nachlässt.

Die Frage «Schlafen Sie gut?» kann jede und jeder Vierte in der Schweiz nur mit Nein beantworten, zumindest zeitweise. Dabei sollte man Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wenn jemand länger als vier Wochen keinen erholsamen Schlaf findet und sich tagsüber ständig müde fühlt, rate Ärzten, dies unbedingt abzuklären.

In dieser Ausgabe haben wir für Sie Beiträge zusammengestellt, die den Schlaf von verschiedenen Seiten beleuchten und aufzeigen, welche Bedeutung er für die Gesundheit und unser Wohlbefinden hat.



Karin Diodà



FOTO: CS