NR. 1 | FEBRUAR/MÄRZ 2017 | CHF 6.90 | EURO 8.50

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

NEUE SERIE: Gärtnern (auch) für Anfänger

Der Schlaf

Wie man das Beste aus seinen Nächten macht

Basler Zoo
Ein Tierpark rüstet auf

Kochen
Die Memoiren einer Professorin

Indien
Der Mann für die Tage

Wandern
Archaisches Lötschental

9 777660 485007 02

Während du schläfst

Was haben Säuglinge und Greise gemeinsam, wann ist die beste Zeit für Einbrecher und woher kommt der böse Nachtschreck? Alles zu einer lebenswichtigen Hass-Liebe, dem Schlaf.

VON NADINE A. BRÜGGER

Nacht für Nacht suchen wir ihn: den Schlaf. Kopf aufs Kissen, Licht aus und weg sind die Einen. Andere wälzen sich hin und wälzen sich her, bis der Schlummer sie endlich wegträgt. Wer wusste, dass selbst der gesündeste Schläfer pro Nacht etwa 20 Mal aufwacht und wieder einschläft, ohne sich am nächsten Morgen daran zu erinnern? «Das ist keine Schlafstörung, sondern ganz normal», sagt Dr. Jens Acker, Chefarzt an der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach. Von ihm wollen wir wissen:

Wie geht Schlafen?

«Wir sind nicht wie ausgeschaltete Maschinen. Der Schlaf ist ein sehr aktiver Vorgang», betont Acker. Der Schlaf besteht pro Nacht aus durchschnittlich vier Zyklen. Diese wiederum setzen sich aus verschiedenen Schlafphasen zusammen, die von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich lange vertreten sind (siehe Abbildung Schlafzyklen). Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Sie nachts immer zur gleichen Zeit auf die Toilette müssen? «Viele wachen am Schluss eines Schlafzyklus richtig auf und müssen dann Wasser lassen. Wer immer etwa zur gleichen Zeit zu Bett geht, bei dem sind auch die Schlafzyklen immer etwa zur selben Zeit fertig.»

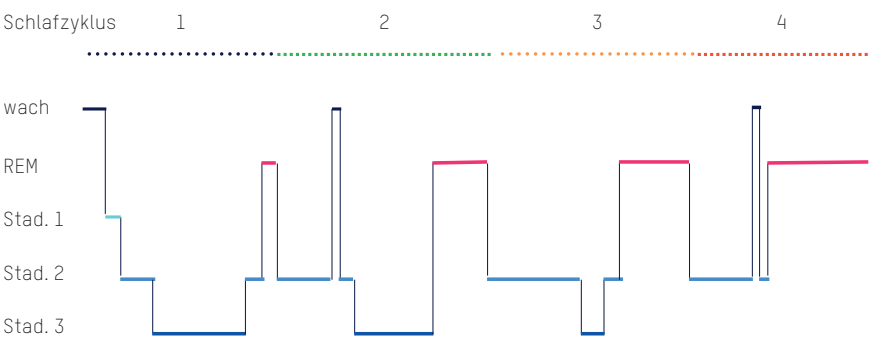
Unsere Schlafphasen

Die Schlafphasen werden entsprechend der Aktivität unseres Gehirns, unserer Muskelspannung und der Augenbewegungen bestimmt: In der Einschlafphase (Abbildung: grün) wird die Augenbewegung langsam, die Hirnaktivität nimmt ab. Danach tritt die Leichtschlafphase (Abbildung: violett) ein, die Muskulatur entspannt sich, Augen und Hirn ruhen.

Nun folgt das mittlere Schlafstadium (Abbildung: orange). Insgesamt verbringen wir mehr als die Hälfte der Nacht in diesem Zustand. Darauf der Tiefschlaf (Abbildung: blau): Muskeln, Augen und Hirn sind nun ganz ruhig. «Im Tiefschlaf werden Festigungsprozesse durchgeführt. Wer Schlafpausen machen darf, der erinnert sich deshalb zum Beispiel besser an erlernten Stoff», erklärt Acker. Der Tiefschlaf beschränkt sich vor allem auf die ersten beiden Schlafzyklen und damit auf den Beginn der Nacht. «Wenn jetzt ein Einbrecher kommt, kann er quer durch Ihr Zimmer laufen, ohne dass Sie etwas bemerken», sagt Acker. «Erst am Morgen wird der Schlaf weniger tief, wir lassen uns von äusseren Ereignissen eher wecken – und wir träumen.»

Die letzte Schlafphase, die Traumphase, nennen Schlafmediziner REM-Schlafphase (Abbildung: rot).

Wie funktioniert unser Schlaf?



Wir Menschen brauchen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf, um gesund zu bleiben. Je nachdem, ob wir zu den Lang- oder Kurzschläfern gehören, sind die einzelnen Schlafzyklen und -phasen etwas länger oder kürzer.

Wach (grün)
REM (rot)
Stad. 1 – Leichtschlafphase (violett)
Stad. 2 – mittleres Schlafstadium (orange)
Stad. 3 – Tiefschlaf (dunkelblau)

Endlich entspannt. Dr. Jens Acker, Chefarzt an der Klinik für Schlafmedizin, bespricht mit einer Patientin deren endlich verbesserte Schlafqualität.

«Der Traumschlaf ist ein sehr aktiver Schlaf mit einer Gehirnleistung auf dem Niveau des Wachzustandes – oder sogar darüber. In dieser Phase werden Emotionen und gelernte Prozesse verarbeitet.» Im REM-Schlaf verändern sich die Körperfunktionen: Wir atmen unregelmässig, der Kreislauf ist instabiler. «Die REM-Phase wird mit jedem Schlafzyklus länger. Darum träumen wir am Morgen viel mehr und die Wahrscheinlichkeit, dass wir in dieser Zeit geweckt werden und uns deshalb an unsere Träume erinnern können, nimmt zu.»

Die vier Schlafzyklen ziehen sich über sieben bis neun Stunden, «denn so viel Schlaf braucht ein Mensch. Wer sich weniger Schlaf anzutrainieren versucht, schadet seiner Gesundheit.»

Schläfer und Wächter

Eingeleitet werden die Schlafphasen durch das Ausschütten verschiedener Hormone. Den grössten Einfluss auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus hat das Schlafhormon Melatonin. Sein Anstieg ist für den Körper das Signal, müde zu werden. Sinkt der Anteil im Blut, werden wir wach. Wann der Melatonin-Spiegel sinkt und steigt, wird von drei Hauptfaktoren bestimmt. Einerseits sind das äussere Kriterien wie Helligkeit und Dunkelheit. «Licht aktiviert uns», erklärt Acker. «Solange wir Menschen unter freiem Himmel lebten, haben wir uns nach dem Sonnenlicht geeicht. Dass wir in Gebäuden leben, ist mit Blick auf die Evolution des Menschen relativ neu und führt dazu, dass unser Körper sich dem Rhythmus der Natur schlechter anpassen kann.»

Auch unser Erbgut hat ein Wörtchen mit zu reden: «Stellen Sie sich unsere Vorfahren in der offenen Savanne vor: Da gab es wilde Tiere oder feindliche Völker, die nachts angriffen. Wenn alle schlafen, ist das Volk bald ausgerottet – niemand bemerkte die Gefahr», erklärt Acker. Es brauchte also Leute, die weniger gut schlafen konnten – von der Biologie bestimmte Wächter. «Das ist bis heute geblieben, deshalb kommen Schlafstörungen in manchen Familien gehäuft vor.» Zudem war es besser, wenn nicht alle gleichzeitig in der Tiefschlafphase waren, es gab also bereits in der Savanne Eulen und Lerchen: Die Eulen werden erst gegen ein Uhr müde, die Lerchen dagegen stehen mit der Sonne auf.

Einfach in diese beiden Gruppen aufteilen lässt die Bevölkerung sich heute aber nicht mehr. «Eulen und Lerchen sind die Extreme», räumt Acker mit dem Klischee auf. «60 bis 70 Prozent der Bevölkerung sind Normalschläfer, also ein Mittelding. Für sie ist der Schlaf vor Mitternacht gesünder.» Wer erst in der Früh zu Bett geht, kann die Tiefschlafphase übrigens nicht einfach am Morgen nachholen. «Sich umzustellen, wie das beispielsweise Schichtarbeiter tun, braucht sehr viel Zeit», sagt Acker.

Auch des Schlafes zu viel ist nicht wünschenswert: «Wer überschläft, dem geht es auch nicht gut. Wer am Wochenende über zwei Stunden mehr schläft als normal, der hat unter der Woche ein Manko, das er nun ausgleichen muss.» Achtung: Je schwerer das Manko ist, desto mehr Tage brauchen wir, um es wieder auszugleichen.

Anzeige

NATÜRLICHE HAUTPFLEGE VOM TOTEN MEER

Messepräsenz | muba / Bereich GESUND | Messe Basel | 12.5.–21.5.2017
Messepräsenz | HESO – Herbstmesse Solothurn | Solothurn | 22.9.–1.10.2017

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss für Sie und Ihn aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E, Aloe Vera, Jojoba und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei
ISO 9001 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die schonende Pflege jeder Haut und jeden Alters; auch ideal bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives Coverderm® 24 h Abdeck-Make-up (Camouflage) & Kompaktpuder

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH | Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen
T 061 421 30 44 | F 061 421 30 53 | info@esta-trading.ch | www.esta-trading.ch

Bitte senden Sie mir Ihre fundierten, kostenlosen Unterlagen:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort:

FOTOS: ZVG, FOTOLIA

Parasomnia – wenn das Hirn zur Hälfte schläft

Prof. Dr. med. Johannes Mathis ist Leiter des Schlaf-Wach-Zentrums am Berner Inselspital.

INTERVIEW: NADINE A. BRÜGGER

Parasomnia klingt wie der Titel eines Psycho-Thrillers – worum genau handelt es sich dabei?

Während bei der Insomnie, oder Schlaflosigkeit, Probleme beim Ein- und Durchschlafen entstehen, haben wir es bei der «Parasomnie» mit ungewöhnlichen Verhaltensweisen zu tun, die ausschliesslich im Schlaf auftreten. Denn: Manche Areale unseres Gehirns schlafen, während andere gleichzeitig hellwach sind. Man spricht von einem dissoziierten Zustand des Gehirns. Parasomnie hat verschiedene Ausprägungen, eine davon ist das Schlafwandeln (Porträt Seite 30).

Wenn ich im Schlaf spreche, ist das auch eine Art Schlafwandeln?

Nein, sprechen im Schlaf kommt auch bei Gesunden häufig vor. Viele Schlafwandler verlassen das Bett im «Anfall» aber gar nicht. Dann sprechen wir vom «Konfusionellen Erwachen», einer Unterform des Schlafwandelns. Dazu gehören Verhaltensweisen wie lautes Sprechen, Schreien oder plötzliches Aufsitzen. Eine weitere Variante von Schlafwandeln ist der «Pavor Nocturnus», der Nachtschreck. Er kommt besonders bei Kleinkindern vor und besteht in einem herzzerreissenden Weinen, das kaum beruhigt werden kann: Die Amygdala, jener Teil des Gehirns, in dem Angst entsteht, ist dabei besonders aktiv. Doch der Rest des Hirns, der diese Gefühle beruhigen könnte, schläft. Für Eltern ist es beruhigend zu wissen, dass auch das Gedächtnis schläft und die Kinder sich nicht an den nächtlichen Horror erinnern.

Apropos nächtlicher Horror: Woher kommen Alpträume?

Es gibt Leute, die sich Sorgen machen, wenn sie etwas unanständiges träumen. Sie kann ich beruhigen: In jedem Menschen sind tierische Gedanken oder Träume, die nicht jugendfrei sind. Das ist ein Ausdruck von Denken im Schlaf. Auch dieses ist ab und an ungesteuert. Wenn diese Schlaf-Gedanken freien Lauf haben, können unheimliche Bilder entstehen, die Angst einflössen. Besonders unangenehm sind solche Halluzinationen oder Traumbilder in der Kombination mit einer Schlaflähmung.

Eine Lähmung?

Von der Schlaflähmung sprechen wir, wenn sozusagen das Gegenteil vom Schlafwandeln passiert: Der Wecker reisst uns aus dem Traumschlaf (REM), das Bewusstsein wird wach, aber der Muskeltonus aus dem REM-Schlaf hält noch an. Wir können uns also nicht bewegen. Meist dauert dieser Zustand nur Sekundenbruchteile. In ausgeprägter Form kann er aber bis zu zehn Minuten anhalten. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Alptraum, werden vom Wecker mitten hinausgerissen, sind aber plötzlich komplett gelähmt. Das macht Angst.

Auch während der Traumschlafverhaltensstörung haben manche Betroffene Angst. Worum handelt es sich genau?

Die REM-Schlaf-Verhaltensstörung beginnt erst im höheren Alter und betrifft den Traumschlaf, der vor allem gegen Morgen auftritt. Im Gegensatz zu einem normalen Träumer, führen Betroffene ihre Traumbewegungen aus: Sie gestikulieren wild, um sich gegen den geträumten Einbrecher zu wehren. Dabei kann der Träumer sich selbst oder den Partner verletzen. Beim Aufwachen sind diese Patienten rasch ansprechbar und können sich im Detail an den Trauminhalt erinnern. Die Ursache der Bewegungen im Traumschlaf liegt darin, dass die normalerweise vorhandene Muskellähmung, die wie eine Handbremse wirkt, hier defekt ist.

… weil Teile des Gehirns noch schlafen wie beim Schlafwandeln?

Nicht ganz, aber es handelt sich auch um einen dissoziierten Zustand des Gehirns. Die Traumschlafverhaltensstörung kann auch ein Zeichen für eine andere Krankheit darstellen. Ein relevanter Teil dieser Patienten entwickelt in den folgenden 10 bis 20 Jahren eine Parkinsonsche Krankheit oder eine Demenz. Man vermutet, dass ein Abbauprozess im Gehirn bereits die Ursache der defekten «Handbremse» ist.

Sobald es präventive Mittel gegen diese Krankheiten gibt, wird die REM-Schlaf-Verhaltensstörung als Hinweis dienen, um früh genug mit einer Behandlung zu beginnen.

Je älter, desto Lerche

Stärker als die Genetik, wirkt das Alter auf unsere Schlafgewohnheiten ein. «Jugendliche werden mit der Pubertät zu Eulen und kommen in der Früh kaum aus dem Bett. Das ist eine chronobiologische Veränderung, die sich im Alter wieder zurückbildet: Menschen über 50 entwickeln sich wieder viel stärker zu Lerchen», sagt Acker. Wenn alte Menschen immer früher aufwachen, spricht der Volksmund von seniler Bettflucht. «Viele erleben das als Störung: Sie möchten mehr schlafen, doch die Natur braucht im Alter weniger Schlaf. Ältere Menschen bewegen sich weniger, sind weniger an der frischen Luft und haben dadurch weniger Licht. Zudem wird im Alter auch weniger Melatonin ausgeschüttet. Als Folge liegen die Leute wach im Bett und nennen das Schlafstörung. Statt jetzt zu Tabletten zu greifen, kann oft eine gesunde Schlafhygiene und eine Verhaltenstherapie helfen. Zudem muss man sich beim Schlaf am Lebensalter orientieren», sagt Acker.

Schlafstörungen

Pro Jahr klagen 30 Prozent der Schweizer Bevölkerung beim Hausarzt über Schlafstörung. «Ein- und Durchschlafstörungen erleben die meisten Menschen», bestätigt Acker. Dabei, sagt Acker, sei es gar nicht so wichtig, wie viel wir tatsächlich geschlafen haben. «Den eigenen Schlaf können wir selbst so oder so sehr schlecht einschätzen. Und Schlafqualität ist eine sehr subjektive Sache.»

Wer allerdings pro Nacht 400 Mal aufwache und am Tage statt einer Erinnerung daran, nur starke Müdigkeit verspüre, habe womöglich Schlafapnoe: häufige Atemstillstände, die die einzelnen Schlafphasen unterbrechen und die nächtliche Erholung verunmöglichen. Betroffene bemerken Tagesmüdigkeit, oft verbunden mit der Neigung, einzunicken. Viele Patienten haben einen unruhigen Schlaf mit Schwitzen und Aufwachen. «Schlafapnoe können verschiedene Ursache haben: einerseits die Muskelentspannung von Gaumen und Zunge, die die regelmässige Atmung behindert», sagt Acker. Typische Symptome sind dann lautes Schnarchen mit Luftschnappen, und Atempausen, die zehn Sekunden oder länger dauern. «Bei andern Patienten, meist mit Herzproblemen, setzt der Atemimpuls aus dem Gehirn aus. Die Atemwege bleiben offen, aber die Atemmuskulatur wird nicht aktiv.» Bei Schlafapnoe gibt es wirksame Therapien, wie eine veränderte Liegeposition, eine Zahnschiene, ein Zungenstimulator oder, in schweren Fällen, eine Atemmaske.

Schnarchen: ein Beziehungskiller

Starkes Schnarchen hat schon manche Beziehung auf die Probe gestellt. Die Geräusche entstehen, wenn das

Ein gutes Gehör trainiert das Gehirn. Wissenschaftliche Studien zeigen: Mit modernen Hörgeräten verbessern Sie Ihr Hörvermögen, Ihre geistige Fitness und damit auch Ihre Lebensqualität.

1. Jetzt Termin für kostenlosen Amplifon 360 Hörtest vereinbaren
2. Hörgeräte kostenlos probetragen
3. Preisvorteil* beim Kauf von zwei Hörgeräten erhalten (z. B. beim neuen batterielosen Phonak Audéo B-R)

MEHR INFOS UNTER
amplifon360.ch

GRATISNUMMER
0800 800 881

amplifon

erschlaffte Muskel- und Weichteilgewebe im Mund während der Atmung zu vibrieren beginnt. Wenn der Partner nachts ganze Wälder zersägt, kann das die verschiedensten Ursachen haben: Neben Schlafapnoe oder Schnupfen, sind das meist Übergewicht oder Alkoholkonsum kurz vor dem Zubettgehen. Atemtherapien oder eine Operation können dem nächtlichen Bäumefällen Einhalt gebieten.

Eine besondere Form der Schlafstörung ist die Narkolepsie. Sie betrifft nicht nur den Schlaf, sondern die Schlaf-Wach-Regulation und führt dazu, dass Betroffene mitten am Tag, mitten im Gespräch gar, regelrechte Schlafattacken erleben. Oft sind es intensive Gemütsregungen, die zu einer Muskelschwäche führen. Für einen Moment können Narkolepsie-Patienten sich dann weder bewegen noch sprechen: Ihr Körper ist in die Tiefschlaf-

«Ich bin unberechenbar»

Nacht für Nacht ist Cécile Favre unterwegs: sie schlafwandelt.

VON NADINE A. BRÜGGER

Skilager und Landschulwochen hat das kleine Mädchen, das Cécile Favre einst war, stets gefürchtet. «Ich bin unberechenbar», sagt sie, die eigentlich anders heisst. Wann immer Cécile Favre umzieht, klopft sie als Erstes bei den Nachbarn an die Tür und warnt sie vor: «Es kann sein, dass Sie nachts Schreie hören werden. Vielleicht auch Poltern – rufen Sie dann bitte nicht die Polizei.» Cécile Favre ist Schlafwandlerin.

«Wenn ich jemandem erzähle, dass ich schlafwandle, finden die Leute das meist komisch und wollen eine lustige Anekdote hören», Favre zuckt mit den Schultern. «Für mich ist das nicht lustig: Ich verliere jede zweite Nacht die Kontrolle.»

Favre steht auf, spuckt auf den Boden, schlägt um sich, spricht mit offenen Augen. «Aber am nächsten Morgen weiss ich von nichts mehr.» Wenn ihr Partner sie aufzuwecken versuche, wehre sie sich vehement gegen seinen Griff.

«Wenn Frau Favre schlafwandelt, schlafen gewisse Areale ihres Gehirns tatsächlich weiter. Jene, die für das vernünftige Handeln oder das Erinnern zuständig sind. Die Areale für die motorische Steuerung der Muskeln hingegen sind hellwach», erklärt Professor Johannes Mathis, Leiter am Schlaf-Wach-Zentrum des Berner Inselspitals. Die grösste Gefahr sei, «dass Schlafwandler in diesem Zustand sich oder andere verletzen, weil das rationale Denken wegfällt. Weil auch das Gedächtnis schläft, können sie sich am nächsten Morgen nicht oder nur vage an das Geschehene erinnern», sagt Mathis.

«Werde ich jemals erholsam schlafen können?»

Favres Symptome und der frühe Beginn des Schlafwandelns sind typisch: Bei Kindern, deren Gehirne noch weniger gut ausgebildet sind, kommt die Verwirrung der Schlaf- und Wachzustände im Gehirn häufig vor. Fast 30 Prozent aller Kinder zeigen Schlafwandeln. «Man hat damals gesagt, das würde sich wieder verwachsen», erinnert sich Favre. Heute ist die Berufsschullehrerin 32 Jahre alt.

Kein Arzt hat dem Schlafwandeln viel entgegen zu setzen. «Das Wichtigste ist, eine sichere Umgebung zu schaffen», betont Mathis. «Das heisst: Türen und Fenster fest zu verriegeln, damit man im Schlaf nicht herausspringen kann. Autoschlüssel, Messer, Scheren und andere gefährliche Objekte gehören weggeschlossen.»

Manchmal frage sie sich, warum das Schlafwandeln genau sie getroffen habe, sagt Favre. «Werde ich jemals erholsam schlafen können?» Eine Therapie besteht einerseits darin, einen besonders tiefen Schlaf zu verhindern und jegliche Weckreize im Schlaf zu vermeiden. «Eine Therapie mit dem Schlafhormon Melatonin und allenfalls Unterstützung mit speziellen Schlafmitteln können helfen, den Schlaf in allen Hirnarealen zu synchronisieren, das Schlafwandeln zu vermeiden oder zumindest zu verringern», macht Mathis ihr Mut.

phase gefallen. In der Schweiz ist jede 2000. Person von Narkolepsie betroffen. Diagnose und Therapie helfen, trotz «Schlafkrankheit» ein weitgehend normales Leben zu führen.

Einschlafstörungen gehen oft auf das Gedankenkarrussel im Kopf zurück. Wenn der Alltag einen nicht loslässt, hilft auch das weichste Kissen nichts. Manchmal liegt das Problem aber am anderen Ende des Körpers: Bei über 30 Prozent der über 50-Jährigen kreisen nachts nicht (nur) die Gedanken, sondern die Füsse, Beine oder, seltener, die Arme. Unbemerkt treten im Abstand von 20 bis 40 Sekunden langsame, rhythmische Beinbewegungen auf. Das kann zu kurzem Aufwachen und damit verminderter Erholung führen.

Andere dagegen sind sich des Zuckens in den Beinen sehr wohl bewusst: Das Restless-Legs-Syndrom zeigt sich durch Kitzeln, Kribbeln, Stechen oder Ziehen in den Beinen – ein unangenehmes Gefühl, das nur durch Bewegung verschwindet. So ein- und durchzuschlafen, ist enorm schwierig. Hier helfen meist alternative Massnahmen wie Heisskalt-Dusche, Massage oder Bewegung während des Tages.

Polyphasen-Schlaf – Alternative oder Absurdität?

«Seit dem Mittelalter schläft unsere Gesellschaft durchschnittlich eine Stunde weniger», sagt Acker. «Gute Neuigkeiten», wird sich nun die Eine oder der Andere denken, der so oder so weniger schlafen möchte. Unsere Arbeitsprozesse weiten sich auf alle Lebensbereiche aus. Ständige Erreichbarkeit, gesteigerte Leistungsfähigkeit – wer Erfolg haben will, braucht Zeit. Viele würden sich diese gerne beim Schlafen nehmen. «In unserer Leistungsgesellschaft ist es zum Trend geworden, sich weniger Schlaf antrainieren zu wollen», sagt Acker ärgerlich. Gerade wird eine Möglichkeit, mit weniger Schlaf auszukommen, besonders interessiert verfolgt: der Polyphasen-Schlaf. Man schläft nicht mehr, wie der Durchschnitt, 7,5 Stunden am Stück, sondern in je 20-minütigen Tranchen, verteilt über den ganzen Tag. Wer sich an den Polyphasen-Schlaf gewohnt habe und sofort in den Tiefschlaf falle, brauche nur noch sechs solcher Schlaf-Tranchen – also zwei Stunden Schlaf je 24-Stunden-Zyklus. Das zumindest versprechen Ratgeber. «Aber das geht nicht», ruft Acker. Weniger als sechs Stunden Schlaf seien gegen die Natur. «Polyphasischer Schlaf ist etwas für Säuglinge, Hochseesegler oder Greise. Als gesunder Mensch können Sie das vergessen», räumt er mit dem Manager-Mythos von wenig Schlaf und viel mehr Arbeitszeit auf. «Polyphasischer Schlaf ist ein Kompromiss. Leute, die sich den Schlaf abtrainieren wollen, gefährden ihre seelische Gesundheit. Polyphasischer Schlaf ist nicht von der Natur vorgeschrieben und alle, die verantwortungsvolle Tätigkeiten haben, machen das nicht. Sie wären konstant krankheitsanfällig und unkonzentriert. Das produziert so viele Fehler bei der einfachsten Tätigkeit, das geht nicht.» Wenig Schlaf und hohe Leistungsfähigkeit schliessen sich aus.

Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

Im Februar zeigt **gesundheit**heute zur gewohnten Zeit zwei 60-minütige Sondersendungen, die weit über die medizinischen Aspekte hinausgehen.

11.02.2017 Herzenssachen – überraschende Einblicke und spannende Gäste zu unserem wichtigsten Organ. Liebesbriefschreiber, Gourmet-Köchin, Philosoph und natürlich hochkarätige Herzspezialisten. Eine Sendung, die man nicht verpassen darf!

18.02.2017 Nachtgeschichten – Alles rund um die Geheimnisse der Nacht. Prominente Gäste und faszinierende Geschichten – die zweite grosse Sondersendung von **gesundheit**heute

25.02.2017 Unser Rücken – Probleme mit der Wirbelsäule

04.03.2017 Hautkrebs – Ist das die neue Volkskrankheit?

18.03.2017 Gicht und Pseudo-Gicht

25.03.2017 Cancer Survivers – In der Schweiz gibt es rund 300 000 Krebsdiagnosen. Doch was passiert nachher? Mit welchen Spätfolgen ist zu rechnen?

01.04. 2017 Probleme am Fuss und Sprunggelenk – ausserdem ein Bericht über seltene Tumore

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Mehr Informationen auf unserer Website
www.gesundheit-heute.ch

gesundheitheute
wohldosiert informiert