

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1999-2000)

**Heft:** 67

**Rubrik:** Altersmythos XLV : bei Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.05.2025

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

# Altersmythos XLV

**Bei Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel.**

**Realität:** Schlafhygiene hilft oft allein sehr gut ohne Medikamente, wer aber Schlafmittel nimmt, kommt kaum davon weg.

**Begründung:**

**41% der Erwachsenen haben Schlafstörungen, 4% schwerwiegende**

- Schlafhygiene hilft oft, nämlich
  - regelmässig zur gleichen Zeit zu Bett gehen,
  - ruhiges, dunkles, kühles Schlafzimmer
  - Rituale helfen: z.B. 1 Glas warme Milch oder Kräutertee vor dem Zubettgehen, beruhigende Musik, "Rückenreiben" durch Partner oder Partnerin.
- Wer nicht einschlafen kann, kann die 4-Punkte-Regel beherzigen:
  - nur müde zu Bett
  - im Bett nur schlafen (vielleicht auch zärtlich sein)
  - nach 15 Minuten wachliegen das Schlafzimmer verlassen und es erst wieder betreten beim Gefühl, nun schlafen zu können.
  - dies so oft wie nötig wiederholen.

**Auf diese Weise kann man nun plötzlich zu Bett gehen und sofort einschlafen.**

- Schlafstörungen sind oft Frühwarnungen einer beginnenden Depression, die meist gut auf Johanniskraut-Tee anspricht, hohe Dosierung und mindestens einen Monat lang!
- Betagte brauchen nicht mehr Schlaf als junge Erwachsene, 6 – 8 Stunden sind meist genug, einschliesslich Mittags- und Fernschlaf.

**Deshalb nicht zu früh ins Bett!**