

# Impressum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



**Peter Dietschi**  
Geschäftsführer  
Pro Senectute Kanton Luzern

## Schlafen Sie gut!

Guter Schlaf dient nicht nur der Schönheit – wie eine Binsenweisheit behauptet –, er ist die Basis für Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität. Ein ungenügender Schlaf wirkt sich störend auf die Leistungsfähigkeit aus. Oft sind private oder berufliche Probleme der Auslöser. Man rechnet, dass in den industrialisierten Gesellschaften rund jeder dritte Mensch Schlafstörungen hat.

Der Schlaf ist wohl die geheimnisvollste unserer Körperfunktionen. Im Schlaf sind wir nicht untätig, sondern unser Organismus verarbeitet Tageseindrücke. Die Vorbereitungen für einen guten Schlaf beginnen bereits beim Aufwachen. Was tagsüber passiert, bestimmt die Qualität des nächtlichen Schlafes. Die gesunde Schlafdauer beträgt etwa sieben Stunden – beim einen mehr, beim anderen weniger. Von Schlafmitteln ist abzuraten, weil sie die Schlafphasen negativ beeinflussen und die wichtigen Traumphasen verkürzen oder gar eliminieren können. Bei älteren Menschen vermindert sich der Tiefschlaf, der Schlaf wird oberflächlicher und der Schlaf-Wach-Rhythmus instabiler.

In dieser Ausgabe erhalten Sie von Experten interessante Tipps und Anregungen für einen gesunden Schlaf. Menschen mit anhaltenden Schlafstörungen können sich in der Klinik für Schlafmedizin in Luzern oder in der Luzerner Höhenklinik Montana (Seiten 10 bis 13) fachgerecht behandeln lassen. Lesen Sie auch den Erfahrungsbericht einer von Schlafstörungen Betroffenen (Seiten 14/15) sowie im beiliegenden Kursprogramm (Seite 10) den Kurs «Wege zu gutem Schlaf». Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Schlaf!



4

Im Zenit: Vor sechzehn Jahren hat sich Walter Roderer von der Bühne verabschiedet. Der 88-Jährige ist nach verschiedenen Herzinfarkten immer noch voller Elan und viel unterwegs.

10

Schlafklinik: Interview mit Marijella Spindler, medizinische Leiterin der Klinik für Schlafmedizin Luzern.

14

Erfahrungsbericht: Wie Monika Fischer lernte, mit ihren Schlafproblemen besser umzugehen.

16

Schlafstörungen: Praktische Tipps von der Körpertherapeutin Monika Schwander.

20

Alterszentrum Tschann: Herbert Good erzählt, weshalb er sich dort so gut aufgehoben fühlt.

23

Geldratgeber: Bruno Suter, Geschäftsstellenleiter bei der UBS, über die Pensionskassengelder.

24

Lucas Rosenblatt: Der Spitzenkoch kocht im Januar 2009 exklusiv für Kunden des Mahlzeitendienstes.

27

Neujahrskonzert: Starten Sie mit dem Seniorenorchester Luzern beschwingt ins neue Jahr.

28

Es war einmal ...: Über die wechselvolle Geschichte des renommierten Hotels Château Gütsch.

32

Agenda: Welche Angebote, Veranstaltungen und Tagungen es in nächster Zeit zu beachten gilt.

35

LUKB Fondskonto club sixtysix: Heidi Scherer über Anlagefonds und strukturierte Produkte.

36

Kleintheater Luzern: Wie sich die Kleinbühne trotz grosser Konkurrenz zu behaupten weiss.

39

Gut zu wissen: Alle wichtigen Adressen und Telefonnummern von Pro Senectute Kanton Luzern.

## Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».

**Redaktionsadresse:** Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern

**Telefon:** 041 226 11 88 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

**Redaktionsteam:** Peter Dietschi, Jürg Lauber, Monika Fischer

**Grafik/Layout/Produktion:** Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

**Inserate:** Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

**Druck und Expedition:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

**Auflage:** 30 000