



**vivo**

BERATUNG  
SCHLAFPROBLEME  
BEGINNEN AM MORGEN

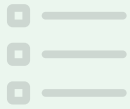
UMGANG MIT KRANKHEIT  
WAS SIE SELBST GEGEN  
SCHLAFAPNOE TUN KÖNNEN

WISSEN  
DAS EINSCHLAFEN KÖNNEN  
WIR NICHT ERZWINGEN

PORTRÄT



**MIT DER  
CPAP-MASKE  
AUF DIE BÜHNE**



## Impressum

### vivo HERBST 2024

vivo ist das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga.

#### Herausgeberin

Lungenliga Schweiz

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

Sie können vivo auch online lesen:

[lungenliga.ch/blog](https://lungenliga.ch/blog)

#### Redaktion

Redaktionsleitung und Text:

Mirjam Andres

Redaktionsteam:

Michelle Gerig, Tamina Wicky,

Nadia Schawalder und Sybille Schär

#### Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux

#### Druck

Stämpfli AG, Bern

#### Übersetzungen

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

#### Bilder

Titelseite und Seiten 4–7:

Andreas Zimmermann,

[andreaszimmermann.ch](https://andreaszimmermann.ch)

Seite 12/13: depositphotos, Yupiramos;

Seite 16: Jean-Christophe Froidevaux;

Seite 17: Seerose Resort & Spa

Meisterschwanden;

Seite 18: Marc Risi; Rudolf v. Fischer;

Carim Jost;

Sempachersee Tourismus, Diana Fry;

Seite 19: Lungenliga Schweiz, Rundum

Kartenset;

Übrige Bilder: iStock

Auflage: 53 500 Exemplare

(D: 29 500, F: 19 000, I: 4 500)

## 3 Vorwort

## 4 Porträt

### «Die Maske ist nicht gerade sexy»

«Humor hilft mir, damit umzugehen», lacht die Waadtländerin Anne Neyroud. Ob es um Schnarchen, Libido oder Termine bei der Lungenliga geht – auf der Theaterbühne bricht sie lustvoll die Tabus.

## 8 Beratung

### «Schlafprobleme beginnen nicht erst um 22 Uhr»

In den Schlafworkshops der Lungenliga erfahren Mitarbeitende von Betrieben, wie lebensnotwendig erholsamer Schlaf ist.

## 10 Umgang mit Krankheit

### Gut schlafen trotz Schlafapnoe und Atemmaske

So können Patientinnen und Patienten selbst dazu beitragen, Schnarchen und Atemaussetzer im Schlaf zu reduzieren.

## 12 Wohlfühlen

### Von Gehirnwäsche bis Teerezept

Was haben Fernsehserien mit Gehirnwäsche zu tun? Wie viel Schlaf brauche ich? Gibt es beruhigende Wandfarben? Tipps, die helfen, sich zu entspannen und besser einzuschlafen.

## 14 Wissen

### Angst und Schlaf

Wenn wir gestresst sind oder uns sorgen, schlafen wir schlecht. Wollen wir das Einschlafen erzwingen, gelingt es erst recht nicht. Warum ist das so, und was können wir dagegen tun?

## 16 Atemübungen

### Bewusstes Atmen beruhigt

Mit bewusstem Atmen können wir Herzfrequenz, Blutdruck und Nervensystem beeinflussen. Übungen, die helfen, zur Ruhe zu kommen.

## 17 Ausflugsstipp/Wettbewerb

### Überraschender und vielseitiger Aargau

Historische Altstädte, romantische Seen und schöne Landschaften fernab vom Massentourismus. Gewinnen Sie eine Übernachtung im Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden AG.

## 18 Spaziergänge

### Im Winter ist es besonders wichtig, spazieren zu gehen

Spazieren lässt uns staunen und lenkt ab. Dies bewirkt eine Ausschüttung von Glückshormonen, was wiederum unsere Nerven beruhigt. Vier Tipps für nicht alltägliche Spaziergänge.

## 19 Aktuell

### Was sind Vapes?

Warum sind diese Wegwerf-E-Zigaretten ein Problem für Jugendliche – und die Umwelt? Eine neue Onlineplattform gibt Eltern und Lehrpersonen Werkzeuge, um das Phänomen des Einwegdampfens zu verstehen und gemeinsam an einem vapefreien Leben zu arbeiten.



## Zurück zu einem **erholsamen** Schlaf

In der Schweiz werden rund 150 000 Personen gegen Schlafapnoe behandelt. Aber die Dunkelziffer ist hoch, häufig wird die Krankheit nicht erkannt.

Männer haben ein doppelt so hohes Risiko, eine Schlafapnoe zu entwickeln, wie Frauen. Bei Frauen wird die Erkrankung jedoch häufig übersehen. Denn ihre Symptome sind unspezifischer: Sie schnarchen seltener und haben seltener Atemaussetzer. Dafür wachen sie morgens oft mit Kopfschmerzen auf und leiden unter Verdauungsstörungen und Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Begleitet werden diese Symptome von grosser Erschöpfung, was das Leben der Menschen, die von dieser chronischen Krankheit betroffen sind, oft enorm belastet. Das trifft auch auf Anne Neyroud, Patientin der Lungenliga Waadt, zu. Ihr bewegendes Porträt greift Themen rund um die Schlafapnoe auf, die mitunter tabuisiert werden. Die CPAP-Therapie (continuous positive airway pressure) ist die wirkungsvollste Behandlung, um Atemaussetzer zu vermeiden. Doch diese Therapie zu akzeptieren und sich damit anzufreunden, ist nicht einfach. Denn hierbei muss die ganze Nacht

eine Maske getragen werden, was aufgrund der Wärme unangenehm ist. Patientinnen und Patienten oder ihre Partnerinnen oder Partner kann es schwerfallen, sich daran zu gewöhnen.

Die Betroffenen sollten die Behandlung jedoch gleich von Anfang an konsequent durchführen, damit sie zur Gewohnheit wird und sich mittelfristig eine Besserung einstellt. Die Lungenliga Waadt bietet Patientinnen und Patienten, die unter Schlafapnoe leiden, CPAP-Treffen an, bei denen sie sich untereinander austauschen können. In Begleitung ihrer Partnerinnen oder Partner sprechen sie über ihre Therapie und erfahren Unterstützung.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen dieser vivo-Ausgabe und danke Ihnen für

Ihr Vertrauen in die Lungenliga. ●



Stéphane Jeanneret

Direktor der Lungenliga Waadt



# Die CPAP-Masken-Influencerin

Anne Neyroud ist eine aktive Frau voller Humor. Als sie die Diagnose Schlafapnoe erhält, stellt das verordnete CPAP-Gerät ihr Leben auf den Kopf. Ob es um Schnarchen, Libido oder Termine bei der Lungenliga geht – mit Humor erzählt sie von ihrem Alltag und bricht Tabus.

Text: Tamina Wicky, Lungenliga Waadt; Fotos: Andreas Zimmermann

«Angefangen hat alles nach der Corona-Pandemie. Meine Kurzatmigkeit ging nicht weg, und ich hatte immer noch einen leicht nervösen Husten. Ich habe immer zweimal gehustet. Zuerst dachte ich, es wäre der Stress», erzählt Anne Neyroud, Vorsitzende des Theatervereins «La Revue de Corseaux» und Patientin der Lungenliga Waadt. Ihr Arzt diagnostizierte Asthma, stellte ihr aber auch einige zusätzliche Fragen. «Er wollte wissen, ob ich schnarche, und das tue ich tatsächlich.» Also führte er einige Tests durch. Das Ergebnis war eindeutig: 36 Atemaussetzer pro Stunde, das gilt als schwere Schlafapnoe.

## «Es war ein Schock»

«Das hatte ich überhaupt nicht erwartet! Am Anfang war es nicht leicht zu akzeptieren. Ich dachte, ich kann unmöglich jede Nacht mit dieser Maschine schlafen», erinnert sich Anne. «Die ersten sechs Monate waren hart, da ich zuerst keine Verbesserung spürte. Ich

habe ein Jahr gebraucht, um mich daran zu gewöhnen.» Nach einem Jahr stellte sich zum Glück eine Besserung ein. Anne schnarchte nicht mehr, war weniger müde und gereizt. «Jetzt setze ich die Maske selbst dann auf, wenn ich nur ein Mittagsschläfchen von 20 Minuten machen möchte, weil ich damit tief schlafen kann. Wenn ich sie nicht aufsetze, schrecke ich aus dem Schlaf hoch», erklärt sie.

## «Durchhalten lohnt sich»

«Meine fünf Söhne haben sich am Anfang ein bisschen über mich lustig gemacht. Sie haben mich Darth Vader genannt. Aber als sie begriffen haben, dass mir die Maske helfen kann, länger zu leben, haben sie schnell damit aufgehört.» Anne Neyroud kennt jemanden, der während einer Apnoe verstorben ist, und sie betont, wie wichtig es ist, diese

Erkrankung ernst zu nehmen. Sie verwendet ihr CPAP-Gerät seit Beginn der Behandlung sehr regelmässig. «Ich habe mich wirklich angestrengt. Es war schwer, aber ich hatte keine andere Wahl. Und ich bin nicht die Einzige, die positive Veränderungen spürt: Mein Mann freut sich, dass er mich nicht mehr schnarchen hört!» Das CPAP-Gerät macht überhaupt keine Geräusche. «Ich bin mit meinem Sohn für eine Woche nach New York gereist. Er hatte vergessen, dass ich die Maske habe und hatte Angst, wegen des Lärms nicht schlafen zu können. Aber er hat gar nichts gehört!»

## «Lachen hilft»

Anne Neyroud sang 27 Jahre lang in einem gemischten Chor in Charonne. Das war der Beginn ihrer Bühnenkarriere. 2010 trat sie der «Revue de Corseaux» zunächst als Schauspielerin bei. Seit 2014

**«Ich dachte zuerst, ich kann unmöglich jede Nacht mit dieser Maschine schlafen.»**

DÉFENSE DE FUMER



Zwei Proben pro Woche, die Weinlese und das Schreiben für die Revue – dafür sind erholsame Nächte absolut notwendig. Dank ihrer Behandlung hat Anne Neyroud genug Energie, um alle Projekte zu managen.



«Die Maske ist nicht gerade sexy. Humor hilft mir, mit solchen Dingen umzugehen.»

schreibt sie auch Stücke. «Jedes Jahr mache ich einen Solosketch. Ich spreche immer über meine eigenen Erfahrungen, etwa über meine Termine bei der Kosmetikerin oder das Leben mit meinem Mann, dem Winzer. Mit meinem CPAP-Gerät wurde mir ein Thema auf dem Silbertablett serviert!»

Anne Neyroud scheut sich nicht, bei ihren Auftritten Tabuthemen anzusprechen: «Natürlich hat sich das CPAP-Gerät negativ auf mein Liebesleben ausgewirkt. Die Maske ist nicht gerade sexy. Humor hilft mir, mit solchen Dingen umzugehen.» Nach der Vorstellung sind Zuschauer zu ihr gekommen, um sie zu

beglückwünschen und ihre Erfahrungen mit ihr zu teilen. «Sie haben gesagt: «Hut ab, das muss man sich trauen. Ich habe auch ein CPAP-Gerät und du hast mich zum Lachen gebracht. Du hast den Nagel auf den Kopf getroffen.»»

### Maskentesterin

Anne Neyroud

nimmt in ihrer Vorstellung auch die Lungenliga Waadt etwas auf die Schippe. Die CPAP-Treffen, an denen sich CPAP-Patienten über ihre Erfahrungen austauschen, haben sie sehr amüsiert. «Die Dame von der Lungenliga hat mir begeistert mitgeteilt, dass wir unsere Partner zu diesen Aperitifs mitbringen können. Darüber musste ich lachen, weil

ich mir meinen Mann bei solchen Veranstaltungen überhaupt nicht vorstellen kann», scherzt die selbsternannte Maskentesterin. «Ich habe mindestens drei verschiedene Masken ausprobiert und musste jedes Mal meine Meinung dazu sagen. Ich kam mir vor wie eine Influencerin.»

### «Ohne CPAP könnte ich nicht mehr schlafen»

Anne Neyroud betont, wie ernst und wichtig ihr die Behandlung ist. Als sie nach Worten sucht, um neue CPAP-Nutzende zu motivieren, wird sie emotional. «Allen, die zögern, möchte ich sagen, dass es ihnen damit deutlich besser gehen wird. Die Schlafqualität beeinflusst einfach alles. Es lohnt sich wirklich, das Gerät auszuprobieren. Es auszuprobieren und dann

**«Es lohnt sich wirklich, das Gerät auszuprobieren – und dann durchzuhalten.»**



«Jetzt setze ich die Maske selbst dann auf, wenn ich nur ein Mittagsschläpfchen mache, weil ich damit tief schlafen kann.»

### Schlafapnoe: Atemaussetzer führen zu Tagesmüdigkeit

Bei der obstruktiven Schlafapnoe verschliessen sich während des Schlafs immer wieder die Atemwege. Diese Atemaussetzer können pro Nacht bis zu mehrere hundertmal auftreten. Zwar nehmen die Betroffenen das kurze Aufwachen meist nicht bewusst wahr, die Folgen spüren sie jedoch tagsüber: Sie leiden unter starker Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Wird Schlafapnoe nicht behandelt, erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Diabetes, Depressionen, Erektionsstörungen, Bluthochdruck sowie Verkehrsunfälle. Die CPAP-Therapie mit einer Atemmaske ist die effektivste Behandlungsmethode.

### Die Lungenliga

- informiert zu Schlafapnoe: [lungenliga.ch/schlafapnoe](https://lungenliga.ch/schlafapnoe)
- bietet online einen Schlafapnoe-Risikotest an: [lungenliga.ch/schlafapnoe-test](https://lungenliga.ch/schlafapnoe-test)
- berät und unterstützt bei der Auswahl und der Anpassung von Gerät und Maske
- stellt die Geräte zur Verfügung und hilft, die Therapie in den Alltag zu integrieren
- organisiert ein vielfältiges Kursangebot: [lungenliga.ch/kurse](https://lungenliga.ch/kurse)

durchzuhalten. Ich könnte jetzt nicht mehr ohne schlafen.»

Aktuell bereitet Anne Neyroud mit einem Gesangstrio eine Vorstellung für November 2024 vor. Dank ihrer Behandlung hat sie genug Energie, um alle ihre Projekte zu managen. Zwei Proben pro Woche, die Weinlese, die sie zusammen mit ihrem Mann stemmt, und das Schreiben für die Revue 2026 – hierfür sind erholsame Nächte eine absolute Notwendigkeit. ●



Scannen Sie den QR-Code, um den Sketch «CPAP-Blues» von Anne Neyroud anzusehen. (Facebook)





# «Schlafprobleme beginnen nicht erst um 22 Uhr»

Viele Menschen erkennen nicht, dass sie zu wenig oder schlecht schlafen. Ruth Kappeler erklärt in Schlafworkshops der Lungenliga, wie lebensnotwendig erholsamer Schlaf ist und zeigt einfache Übungen, die helfen können, besser zu schlafen.

Text: Mirjam Andres

Wenn wir schlecht schlafen, sind wir morgens nicht einfach nur müde: Wir können uns zudem nicht konzentrieren, reagieren langsam, fühlen uns überfordert, schätzen Risiken falsch ein und sind weniger einfühlsam. Auf Dauer macht schlechter Schlaf krank und schlägt auf das Gemüt.

## Ruth Kappeler, wie gut schlafen Ihre Workshop-Teilnehmenden?

Die berufliche oder familiäre Belastung ist bei den meisten sehr hoch. Etwa ein Drittel gibt an, nicht regelmässig zu schlafen. Erschreckend viele haben sich daran gewöhnt, nicht gut zu schlafen. Oft ist ihnen nicht bewusst, wie wichtig Schlaf ist. Sie sind tagsüber oft müde, unternehmen jedoch nichts, um dies zu ändern.

Ruth Kappeler,  
Lungenliga  
Zentralschweiz



## Welche Frage wird Ihnen am meisten gestellt?

Wie viele Stunden Schlaf brauche ich? Wann ist die beste Schlafenszeit? Kann ich den Schlaf nachholen? Diese Fragen kommen in jedem Workshop.

## Was antworten Sie darauf, ob man Schlaf nachholen kann?

Der Schlafbedarf ist individuell und ändert sich im Verlauf des Lebens. 90 Prozent der Erwachsenen brauchen sechs bis acht Stunden Schlaf. Für die meisten, die morgens früh um sechs aufstehen, ist der Schlaf vor Mitternacht deshalb wichtig. Schlaf können wir nur sehr begrenzt nachholen. Wer unter der Woche nur vier Stunden pro

Nacht schläft, kann den Schlaf niemals am Wochenende oder in den Ferien nachholen.

## Was können wir vor dem Schlafengehen machen, um besser zu schlafen?

Schlafprobleme beginnen nicht erst abends um zehn Uhr, sondern bereits morgens! Work-Life-Balance heisst nicht, tagsüber pausenlos unter Hochdruck zu arbeiten, um sich dann abends bei Alkohol zu vergnügen.

Wir sollten uns bereits tagsüber Pausen gönnen. Ausserdem ist unsere Freizeit meist überladen, wir haben zu wenig Erholungszeiten. Öfters den Faultiermodus zulassen, einfach sein: Dies würde uns helfen, besser zu schlafen.

## Kommt es zu weiteren Aha-Effekten?

Schon mit kleinen Ritualen kann man viel erreichen. Trinken Sie tagsüber ein paar mal für fünf Minuten ein Glas Wasser und schauen Sie dabei einfach aus dem Fenster. Oder machen Sie einen kurzen Powernap. Auch Atemübungen kennen viele nicht, obwohl diese wirkungsvoll sind.



«Unsere Mitarbeitenden sprechen häufig vom Schlafworkshop. Sich in einem lockeren und intimen Rahmen mit dem eigenen Schlaf auseinanderzusetzen, hat bei ihnen viel ausgelöst.»

Manuel Kiefer, AXA

### Erwarten wir zu viel vom Schlaf?

Manchmal. Wer nachts einmal oder zweimal aufsteht, um auf die Toilette zu gehen, leidet nicht unter einer Schlafstörung. Personen im Rentenalter brauchen durchschnittlich noch sieben Stunden Schlaf. Wenn eine ältere Person eine Stunde Mittagsschlaf macht, abends um zehn Uhr ins Bett geht und dann um vier Uhr morgens aufwacht, leidet sie nicht an einer Schlafstörung, sondern ist ausgeschlafen.

### Warum sollte ein Betrieb auf den Schlaf der Mitarbeitenden achten?

Wer gut schläft, geht morgens motivierter zur Arbeit, ist leistungsfähiger und fällt weniger aus. Die Teilnehmenden melden zurück, dass sie im Workshop viel Neues über den Schlaf erfahren haben. Der Austausch und das Gefühl, mit Schlafproblemen nicht allein zu sein, tut ihnen gut. ●



In den Schlafworkshops wird den Mitarbeitenden bewusst, wie wichtig der Schlaf für ihre Gesundheit ist.

### Bewusst ins Bett gehen

Tipps der Schlafexpertin:

- Vor dem Zubettgehen die To-dos in ein Heft notieren. Danach mit dem Gedanken zuklappen: «Für heute ist alles erledigt.»
- Das Bett ist Ihr bester Freund. Gehen Sie mit einer positiven Einstellung schlafen.
- Das Bett ist nur zum Schlafen und für Sex da. Trennen Sie den Schlaf klar vom Tag ab.
- Babys oder Kleinkinder im Haus? Wechseln Sie sich für ganze Nächte ab, damit wenigstens ein Elternteil erholsam durchschlafen kann.
- Sie wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen? Stehen Sie auf, öffnen Sie das Fenster, atmen Sie ein paarmal tief durch.
- Atmen Sie durch die Nase ein und zählen dazu auf 4. Atmen Sie langsam durch den halbgeschlossenen Mund aus und zählen Sie dabei auf 8. Wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie diese wieder zurück.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vierra, J., Boonla O., Prasertsri, P. (2022) Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. National Library of Medicine. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/39277512](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39277512/)



# Gut schlafen trotz Schlafapnoe

Die CPAP-Therapie ist die wirksamste Behandlung von Schlafapnoe. Als Patientin oder Patient können Sie dazu beitragen, die Anzahl der nächtlichen Atemaussetzer zu reduzieren, erklärt der Schlafforscher.

Text: Mirjam Andres

«Die Behandlung von Schlafapnoe ist lebensverlängernd und genauso wichtig wie die richtige Einstellung eines Bluthochdruckes», sagt Dr. Albrecht Vorster, Leiter des Swiss Sleep House am Inselspital Bern. «Wird Schlafapnoe nicht behandelt, erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Diabetes, Depressionen, Erektionsstörungen, Bluthochdruck sowie Verkehrsunfälle. Die nächtliche CPAP-Therapie mit einer Atemmaske ist die effektivste Behandlung einer mittelschweren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe.»

Albrecht Vorster setzt sich gleichzeitig dafür ein, nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen zu behandeln. Patientinnen und

Patienten könnten nämlich entscheidend dazu beitragen, die Anzahl Atemaussetzer im Schlaf zu reduzieren, betont er. «Man kann es vergleichen mit Physiotherapie: Nehmen wir einfach Schmerzmedikamente, bekämpfen wir die körperliche Ursache nicht. Machen wir die empfohlenen Übungen, können wir die Beschwerden langfristig beheben oder mildern.» Bei leichteren Fällen von Schlafapnoe gelinge es in bis zu 90 Prozent der Fälle, die Symptome durch eine Änderung bestimmter Lebensgewohnheiten deutlich zu lindern.

## So können Sie Ihre Schlafapnoe positiv beeinflussen:

### Nehmen Sie 10 Kilo ab

Sind Sie übergewichtig? Wenn Sie 10 Kilos abnehmen, reduzieren sich die nächtlichen Atemaussetzer um die Hälfte. Dabei müssen Sie nicht gleich das Normalgewicht erreichen, bereits 10 Kilo haben einen enormen Effekt.

### Schlafen Sie auf der Seite

Die Hälfte der Schlafapnoe-Patientinnen- und Patienten hat eine lageabhängige Schlafapnoe, die sich durch die Seitenlage stark verbessert. Dabei helfen

entsprechend platzierte Kissen oder Westen, welche die Rückenlage verunmöglichen.

### Essen Sie ab 20 Uhr nichts mehr

Später als 20 Uhr sollten Sie nichts mehr essen, auch keine Snacks. Damit vermeiden Sie häufigere Schlafphasenwechsel, welche die Atmung destabilisieren.

### Vermeiden Sie Alkohol

Alkohol und Schlafmittel lassen die Rachenmuskulatur erschlaffen, was wiederum das Schnarchen und die nächtlichen Atemaussetzer verstärkt. Verzichten Sie abends auf Alkohol, auch wenn es nur ein Glas ist.

### Atmen Sie durch die Nase

Verbessern Sie ihre Nasenatmung. Beobachten Sie Ihre Atmung im Lauf des Tages immer wieder selbst. Sobald Sie feststellen, dass

**«Bei leichter Schlafapnoe gelingt es in den meisten Fällen, die Symptome durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten deutlich zu lindern.»**

Albrecht Vorster



Das Didgeridoospielen stärkt die Rachenmuskeln und wirkt nachweislich gegen Schnarchen und Schlafapnoe.

Sie durch den Mund atmen, wechseln Sie wieder bewusst zur Nasenatmung. Nachts können Sie die Nasenatmung mit einem Kinnband oder einem Nasenspreizer unterstützen (erhältlich in der Apotheke). Lassen Sie Allergien behandeln.

### Rachenmuskeln stärken

Die App SnoreFree bietet ein Therapieprogramm mit Videoübun-

gen, die gezielt die Muskulatur in Mund, Hals und Rachen stärken. Bereits 10 Minuten Training pro Tag genügen, um das Schnarchen zu reduzieren. Auch Didgeridoospielen hilft.<sup>1</sup> •

**«Täglich 10 Minuten Rachenmuskeltraining sollte der Partnerin oder dem Partner zuliebe machbar sein, oder nicht?»**

Albrecht Vorster

### Gut schlafen mit Atemmaske

Manchen Schlafapnoe-Betroffenen fällt es schwer, sich an die Maske zu gewöhnen. Andere klagen, dass sie nicht mehr gut einschlafen können, wenn sie nach dem Toilettengang wieder ins Bett zurückkehren. Hier ein paar Tipps von Fachleuten zum Durchhalten:

- Schalten Sie das CPAP-Gerät ab, wenn Sie nachts kurz aufstehen. Stellen Sie es ein, wenn Sie wieder im Bett liegen. So baut sich der Druck der Sauerstoffzufuhr wie beim Schlafengehen erneut langsam auf.
- Empfinden Sie die Atemmaske als lästigen Fremdkörper? Tragen Sie die Maske zur Gewöhnung anfangs vor dem Fernsehen oder beim Lesen.
- Bei einer lageabhängigen Schlafapnoe schlafen Sie auch mit CPAP besser in Seitenlage. Der Maskendruck reicht oft nicht komplett aus, die in Rückenlage zurückrutschende Zunge zu mobilisieren.
- Überwachen Sie selbst Ihren Schlaf. So sehen Sie, dass Ihre Sauerstoffsättigung nachts besser ist, wenn Sie die Atemmaske benutzt haben. Für das Tracking empfiehlt Albrecht Vorster den CIRCUL-Fingerring (mit App), alternativ den Viatom-O2-Ring oder Go2Sleep von Sleepon.
- Geduld! Wie Anne Neyroud in der Titelgeschichte erzählt, lohnt es sich, durchzuhalten, auch wenn man dafür mehrere Gerätetypen testen muss. Die Lungenliga unterstützt Sie dabei.

1) Puhan, M. A., Suarez, A., Lo Cascio, C., Zahn, A., Heitz, M. & Braendli, O. (2006). Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 332(7536), 266-270.



## Zur Ruhe kommen

Tipps, die helfen, sich zu entspannen, müde zu werden und besser einzuschlafen.



### Morgenspaziergang

Guter Schlaf beginnt am Morgen. Bewegen Sie sich so oft wie möglich draussen, um Tageslicht zu tanken. Empfohlen wird ein einstündiger Spaziergang am Morgen oder über den Mittag.

Melatonin ist ein Hormon, das in der Zirbeldrüse hergestellt wird. Es steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus und wird bei Dunkelheit ausgeschüttet. Deswegen werden wir abends müde. Der Melatoninspiegel im Blut steigt gegen Abend an und erreicht mitten in der Nacht seinen Höhepunkt. In den frühen Morgenstunden fällt der Spiegel wieder ab. Je mehr Zeit wir am Tageslicht verbringen, desto mehr

Melatonin wird nachts ausgeschüttet. Wenn wir zu wenig Licht bekommen, ist der Melatoninspiegel abends zu tief, deshalb werden wir nicht müde.<sup>1</sup>

Also nichts wie raus! Dafür braucht nicht die Sonne zu scheinen. Selbst an grauen Wintertagen beträgt die Lichtstärke mittags 2000 bis 3000 Lux. Zum Vergleich: Eine gewöhnliche Beleuchtung erreicht 50 bis 250 Lux.

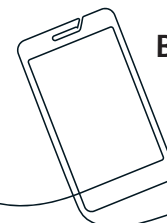
### Dunkle Farben beruhigen

Im Wohnbereich sind sogenannte Nichtfarben im Trend. Weisse Wände und helle Möbel schaffen angeblich eine freundliche Stimmung. Viele haben geradezu Angst

vor Farben. Dunkle Farben verbindet man mit Schwere. Zu Unrecht. Dunkle Räume vermitteln Geborgenheit, wirken sinnlich, tief und warm.<sup>1</sup> Dunkelblau verlangsamt die Gedanken.

Eine tannengrüne oder nachtblaue Wand im Schlafzimmer ist deshalb eine gute Idee.<sup>2</sup>

Die Farbtherapeutin empfiehlt für das Schlafzimmer zudem Hellblau, das beruhigend wirkt.<sup>3</sup> Sie können Ihre Wände nicht streichen? Dann probieren Sie es vielleicht mit der Bettwäsche.



### Bildschirme aus!

Schalten Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen alle

Bildschirme aus, auch das Handy. Nicht aufgrund des blauen Lichts, sondern wegen der Emotionen, welche die Nachrichten auf Social Media oder im TV auslösen.

Unser Gehirn entsorgt jede Nacht sieben Gramm verbrauchte Proteine. Diese notwendige Gehirnwäsche kann nur gemacht werden,





wenn wir erholsam schlafen. «Ein sauber gespültes Gehirn hält länger. Gönnen wir uns also auch unter der Woche genügend Schlaf statt einer zusätzlichen Folge einer TV-Serie», schreibt Albrecht Vorster.

### Warum wir schlafen

Warum können Delfine mit einer Gehirnhälfte schlafen und gleichzeitig mit der anderen wach bleiben? Was hat es mit den ruhelosen Beinen, den «restless legs» auf sich? Können wir unsere Träume selbst bestimmen? Ein informatives, unterhaltsames und

verständlich geschriebenes Buch.



Albrecht Vorster,  
Heyne Verlag  
(Deutsch)

### Wie viel Schlaf brauche ich?

Um unsere persönliche Schlafmenge herauszufinden, reichen zwei Wochen Ferien ohne Wecker. In der ersten holen wir Schlafdefizite auf. In der zweiten notieren wir Einschlaf- und Aufwachzeitpunkt, zählen alle Schlafzeiten zusammen und errechnen den Durchschnitt: Dies ist unsere persönliche optimale Schlafdauer, sagt Albrecht Vorster.

### Abendteeritual

Die Natur schenkt uns zahlreiche Heilpflanzen, die schlaffördernd wirken.<sup>4</sup> Nicht nur deren Inhaltsstoffe können uns beruhigen, sondern auch das Teeritual selbst. Vorhersehbare, regelmäßige Abläufe strukturieren den Alltag. Struktur gibt uns Sicherheit. Sicherheit beruhigt. Gestalten Sie das bewusste Zubereiten und Geniessen des Tees als wiederkehrende Zeremonie. Vielleicht trinken Sie den Tee aus einer besonderen Tasse?

Manche Heilkräuter entfalten ihre Wirkung über den Duft, andere über den Geschmack. Beide Sinnesindrücke werden an das Gehirn weitergeleitet, unter anderem an das limbische System, das für Gefühle zuständig ist. Diese Teemischung duftet blumig und schmeckt mild aromatisch. Die Inhaltsstoffe der Passionsblume wirken entspannend, diejenigen der Orangenblüte beruhigend, Zitronenmelisse lindert



nervöse Unruhe, und der Geruch der Kamille vermittelt Geborgenheit. Schlafen Sie gut!

### Teerezept

30 g Passionsblume  
20 g Orangenblüte  
15 g Zitronenmelisse  
15 g Kamille  
10 g Minze  
10 g Hopfen

Eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen, einen Teelöffel der Teemischung mit kochendem Wasser aufgiessen, 10 Minuten ziehen lassen. Wer es süss mag, fügt etwas Honig hinzu.

Das Rezept wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Anton Löffel, Kräuterkraut Drogerie Zeller, Solothurn.

[drogerie-zeller.ch](https://drogerie-zeller.ch)

1) [https://schlaf-psychotherapie.ch/wp-content/uploads/2022/01/Wirz-Justice\\_Bromundt\\_2013\\_Lichttherapie.pdf](https://schlaf-psychotherapie.ch/wp-content/uploads/2022/01/Wirz-Justice_Bromundt_2013_Lichttherapie.pdf)  
2) Sweet Home, Der Charme der dunklen Farben, Tagesanzeiger  
3) Ingrid Kraaz von Rohr, Farbtherapie, Verlag nymphenburger  
4) Während zum Einsatz von einzelnen Heilpflanzen Studien vorliegen, sind andere Wirkungsweisen nicht wissenschaftlich nachgewiesen.



# Wir können nicht schlafen **wollen**

Wenn wir gestresst sind oder uns sorgen, schlafen wir schlecht. Wollen wir das Einschlafen erzwingen, gelingt es erst recht nicht. Die Einstellung zu ändern, kann diesen Teufelskreis durchbrechen.

Text: Mirjam Andres

Die Gedanken kreisen, wir wälzen uns hin und her und finden den Schlaf nicht. Dies liegt meist daran, dass wir den Schlaf aktiv suchen, statt uns vom Schlaf finden zu lassen, erklärt Dr. Björn Rasch, Professor für Psychologie sowie Schlaf- und Hypnoseforscher an der Universität Fribourg.

## **Angst und Schlaf vertragen sich nicht**

«Angst und Schlaf sind zwei komplett entgegengesetzte Zustände», erklärt Björn Rasch. Das vegetative Nervensystem reguliert in unserem Körper Stresssituationen und Erholung. Wenn wir Angst haben, wird der Sympathikus aktiv: Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, und die Muskeln spannen sich an. «Schlaf ist das Gegenteil. Die Herzfrequenz wird langsamer, wir atmen tiefer, und die Muskeln entspannen sich. Dafür sorgt der Parasympathikus.»

## **Es schläft uns ein**

Wenn wir wach sind, hat der Verstand die Kontrolle: Wir planen, wir analysieren, wir sichern uns

ab und können unsere Handlungen selbst steuern. «Im Schlaf ist der Alltagsverstand nicht mehr verfügbar. Wir verlieren das Bewusstsein. Wir lösen uns quasi auf.»

Wachsein sei das Gegenteil davon, sich aufzulösen, sagt Björn Rasch. «Deshalb funktioniert es nicht, einschlafen zu wollen. Wenn ich etwas will, ist meine planerische Funktion aktiv. Diese kann ich nicht selbst abschalten. Vielmehr schläft es mich ein. Aber nur, wenn ich es zulasse, vertraue, geschehen lasse.»

## **Akzeptieren hilft**

Björn Rasch empfiehlt, nicht zu schnell in Panik zu geraten, wenn man ein paar Nächte nicht gut geschlafen hat, sondern vorerst gelassen zu bleiben. Sonst bestehe Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten. «Es ist normal, dass wir vorübergehend schlecht schlafen, wenn wir ausserordentlich belastet sind. Ausserdem wachen wir auch in guten Nächten nachts 15- bis 25-mal kurz auf, auch junge Menschen», betont er. Den aktuellen

Zustand zu akzeptieren und sich darauf einzustellen, könne helfen.<sup>1</sup>

## **Sich wach erholen**

«Wir können uns auch wach erholen», regt Björn Rasch an. «Entspannt im Bett zu liegen, hat zwar nicht dieselbe Qualität wie Schlaf, aber es ist immer noch viel besser, als ängstlich wach zu liegen.» Denn unser Körper verbrauche viel Energie, wenn wir uns stressen. «Nutzen Sie die Wachtzeit für Dinge, für die Sie im Alltag keine Zeit finden, zum Beispiel zum Meditieren.»

## **«Senile Bettflucht»**

Seniorinnen und Senioren klagen häufig, dass sie zu früh aufwachen. Oft bestehe kein Grund zur Sorge, sagt Björn Rasch. «Die Schlafqualität sinkt mit dem Alter. Sie wachen zwar nicht häufiger auf als in jungen Jahren, aber länger. Dadurch bemerken Sie das Aufwachen eher und schlafen nicht mehr so schnell ein. Halten Sie an den alten Schlafgewohnheiten fest und gehen

**Der Schlaf ist der Spiegel unseres Lebens.**



früh ins Bett, ist frühes Aufwachen völlig normal, weil Sie genügend geschlafen haben.»

### Wie lebe ich?

«Wenn ich meinen Schlaf verbessern will – vorausgesetzt, es gibt keine anderen organischen Ursachen für meinen schlechten Schlaf –, muss ich mir auch mein Leben anschauen: Wie steht es mit meinen Beziehungen, habe ich Hobbys, bewege ich mich?», gibt Björn Rasch zu bedenken. «Wenn wir tagsüber regelmässig etwas unternehmen, Menschen treffen und uns bewegen, sind wir abends müder.»

Dies gelte auch für das Abendprogramm. «Besser einmal für ein schönes Erlebnis spät ins Bett gehen, als nach den Hauptnachrichten im TV bereits schlafen zu gehen. Und dann

ab vier Uhr morgens bereits wieder wach zu liegen.»

### Wann soll ich mir Hilfe holen?

«Wenn Sie während ein bis drei Monaten mehr als dreimal pro Woche sehr schlecht schlafen und tagsüber deshalb starke Leistungseinbussen haben, handelt es sich um einen stark gestörten Schlaf, der behandelt werden sollte. Fachpersonen sprechen dann von einer Insomnie.»<sup>2</sup> Bei den betroffenen Personen ist der Erregungszustand so extrem, dass sie kaum noch einschlafen oder durchschlafen können. Auf Dauer sind sie körperlich erschöpft, und die schlaf-

losen Nächte schlagen ihnen auf das Gemüt. «Dies müssen wir unbedingt ernst nehmen und behandeln», betont Björn Rasch.

### Schlafmedikamente sind keine nachhaltige Lösung

«Im akuten Fall einer Insomnie sind Schlafmittel ein Segen. Damit können wir kurzfristig den Teufelskreis durchbrechen», sagt Björn Rasch. GABA ist ein hemmender Neurotransmitter, der in der Bauchspeicheldrüse und im Gehirn gebildet wird. Er baut Spannungen, Ängste ab. Schlafmittel fördern dieses hemmende System. «Aus dem Segen wird jedoch rasch ein Fluch», gibt Björn Rasch zu bedenken. Hätten wir uns daran gewöhnt – und dies geschehe schnell –, sei es schwierig, davon loszukommen. Unter vielen anderen Risiken für die Gesundheit steige die Gefahr, nachts beim Aufstehen zu stürzen. Deshalb sei es ratsam, Schlafmittel nie länger als zwei bis drei Wochen zu nehmen und sich psychotherapeutisch begleiten zu lassen. ●



### Schlaf: Rasch erklärt.

200 Fragen und Antworten rund um den Schlaf.

*Björn Rasch, Hogrefe Verlag*

1) Saldaña KS, McGowan SK, Martin JL. Acceptance and Commitment Therapy as an Adjunct or Alternative Treatment to Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Sleep Med Clin.* 2023 Mar;18(1):73-83. doi: 10.1016/j.jsmc.2022.09.003. PMID: 36764788; PMCID: PMC10182873.

2) Riemann D, Espie CA, Altena E, Arnardottir ES, Baglioni C, Bassetti, et al. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *J Sleep Res.* 2023 Dec;32(6):e14035. doi: 10.1111/jsr.14035.



# Bewusstes Atmen beruhigt

Mit bewusstem Atmen können wir Herzfrequenz, Blutdruck und Nervensystem beeinflussen.



Lassen Sie den Atem wenn möglich bei allen Übungen frei durch die Nase ein- und ausfliessen.

### DIE ATEM-BEWEGUNG SPÜREN

Schenkt Ruhe und Stille sowie ein Bei-sich-aufgehoben-Sein.

#### Ausgangsstellung:

Für diese Übung können Sie sitzen oder auf dem Rücken liegen.

- Schliessen Sie die Augen.
- Legen Sie die Handflächen unterhalb des Nabels auf den Bauch. Spüren Sie die Bewegung? Beim Einatmen weitet sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen geht er wieder zurück.
- Legen Sie die Handflächen auf den Oberbauch. Nehmen Sie wieder

wahr, wie die Atembewegung unter Ihre Hände kommt. Werden Ihre Hände dabei vielleicht warm?

- Legen Sie die Handflächen oberhalb der Brust auf den Brustkorb. Spüren Sie, wie sich der Brustkorb durch das Atmen bewegt?
- Probieren Sie verschiedene Variationen aus.



### KUTSCHERSITZ

Wirkt entspannend und hilft, den Atem freier fliessen zu lassen.

#### Ausgangsstellung:

- Setzen Sie Ihre Beine weit auseinander. Spüren Sie Ihre Füsse am Boden.
- Stützen Sie die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Der Rücken ist nach vorne gebeugt. Nun lassen Sie Kopf und Hals locker herunterbaumeln und nehmen Ihren Atem wahr.



### BECKEN KREISEN

Beruhigt und erdet.

#### Ausgangsstellung:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Bewegen Sie das Becken ruhig kreisend um die Sitzknochen herum, bis sich ein angenehmer Bewegungsrhythmus einstellt.

#### Ausgangsstellung:

- Nehmen Sie die Füsse gut wahr. Bewegen Sie das Becken im Kreis. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet.

### SUMMEN

Beruhigt, entspannt und verlangsamt den Atem und die Herzfrequenz.

**Ausgangsstellung:** Diese Übung ist überall möglich: im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen.

- Mehrmals täglich 1 bis 10 Minuten summen. Vielleicht Ihre Lieblingsmelodie? Oder einfach «Mmmm» summen.

Die Atem- und Bewegungsübungen wurden zur Verfügung gestellt von Myriam Engler, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin HFP «Methode Atem», [der-atemraum.ch](http://der-atemraum.ch)



# Überraschender und vielseitiger Aargau

## Historische Altstädte, romantische Seen und schöne Landschaften fernab vom Massentourismus

Baden, Bremgarten, Kaiserstuhl, Lenzburg, Rheinfelden, Zofingen: Die Aufzählung ist nicht fertig. Im Kanton Aargau gibt es 13 historische Kleinstädte – dazu über 40 Burgen und Schlösser. Von November bis März befinden sich die Schlösser im Winterschlaf, können aber von aussen bestaunt werden. Eingebettet im Seetal zwischen Lenzburg und Luzern liegt der Hallwilersee. Der See und sein Ufer sind kantonales Schutzgebiet und Heimat vieler Pflanzen und Tiere, über die rund um den See Infotafeln Auskunft geben. Die Ruhe der Natur mit Blick auf die sanfte Hügellandschaft, das mittelalterliche Wasserschloss Hallwyl – nicht zu vergessen die schönen Restaurants – eignen sich

perfekt für einen entschlleunigten Tagesausflug. Im Winter sind auf dem See Themenschiffe unterwegs. Vom Raclette- bis zum Fondue-chinoise-Schiff oder Pasta-Boat: Für jeden Geschmack ist eine Fahrt dabei.

Das Stäpferhaus in Lenzburg beleuchtet in seinen grossen Themenausstellungen relevante Fragen der Gegenwart: von Zeit über Geld bis zu Heimat und Fake. Ab November steht die Gesundheit auf dem Programm: «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen».

Mehr Informationen:  
[seetaltourismus.ch](http://seetaltourismus.ch)  
[aargautourismus.ch](http://aargautourismus.ch)  
[schiffahrt-hallwilersee.ch](http://schiffahrt-hallwilersee.ch)

Der Hallwilersee und sein Ufer sind kantonales Schutzgebiet und Heimat vieler Pflanzen und Tiere.

### Sauerstoff-Tankstellen

An 32 Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der ganzen Schweiz können lungenkranke Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen. Ermöglicht wird dieser Service durch Spendengelder und Beiträge der beteiligten Firmen.

Im Kanton Aargau finden Sie die Sauerstoff-Tankstelle in Aarau:

Bahnhof Apotheke  
 Bahnhofplatz  
 5000 Aarau  
 062 824 44 44

[lungenliga.ch/tankstellen](http://lungenliga.ch/tankstellen)

## WETTBEWERB

Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden am Hallwilersee offeriert für zwei Personen eine Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet. [seerose.ch](http://seerose.ch)

Schicken Sie uns bis zum **14. November 2024** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an [vivo@lung.ch](mailto:vivo@lung.ch) oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, vivo-Wettbewerb, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen mit Ausnahme der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga sowie der mitwirkenden Agenturen und Lieferanten und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Name des Gewinners, der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Eine Übernachtung im Schloss Wartegg gewinnt Hanspeter Zweili aus Solothurn. Herzliche Gratulation!





# Spazieren entspannt

In der dunkleren Jahreszeit ist es besonders wichtig, spazieren zu gehen. Am Tageslicht produzieren wir Vitamin D, und die Bewegung an der frischen Luft stärkt die Immunabwehr.



© Marc Risi

### Der Natur auf der Spur im Reussdelta

Spazieren Sie am Südufer des Urnersees durch das Reussdelta, entdecken Sie die vielfältige Natur, und schalten Sie ab. Verschiedene Wege führen direkt am idyllischen Seeufer entlang durch das Natur- und Landschaftsschutzgebiet, mit Blick auf das beeindruckende Alpenpanorama.

[reussdelta.ch](http://reussdelta.ch)



© Rudolf v. Fischer

### Wasserschloss Landshut

Das märchenhafte Schloss Landshut in Utzenstorf BE ist umgeben von einem Wassergraben und einem idyllischen Park. Es beherbergt das Schweizer Museum für Wild und Jagd sowie eine Wildstation. Verbinden Sie den Ausflug mit einem beliebig langen Spaziergang an der nahen Emme.

[schlosslandshut.ch](http://schlosslandshut.ch)



© caroly jost

### Murten Licht-Festival

Tauchen Sie vom 15. bis zum 26. Januar in den Winterzauber der Altstadt von Murten sowie dem nahegelegenen Seeufer ein. Ihre persönlichen Wünsche können Sie auf eine kleine Seelaterne schreiben, die anschliessend in die sanften Wogen des Murtensees gelegt wird.

[murtenlichtfestival.ch](http://murtenlichtfestival.ch)



© Sempachersee Tourismus, Diana Fry

### Waldkathedrale Beromünster

1790 liess das Stift für einen Meditationsweg 94 Rosskastanien und 3500 Hagebuchen pflanzen. Die Baumstämme bilden den Umriss einer Kirche, die Baumkronen ihr Dach. Diesen magischen Ort erreichen Sie in 10 Minuten zu Fuss von der Stiftskirche. Rundwanderung: Beromünster, Bloseberg, Sendeturm, Waldi (1,5 Stunden).

[sempachersee-tourismus.ch](http://sempachersee-tourismus.ch)



Leuchtstift oder Vape?

## Wenn Kinder **vapen** Plattform unterstützt Eltern

Der Konsum von Einweg-E-Zigaretten von Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahren massiv zugenommen. So verlockend diese bunten Vapes aussehen, so unberechenbar sind ihre gesundheitlichen Risiken. Aufgrund des hohen Nikotingehaltes machen sie rasch süchtig und begünstigen einen späteren Tabakkonsum. Vapefree.info wurde von der Lungenliga Tessin und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz konzipiert. Lehrpersonen und Eltern finden wertvolle Informationen sowie konkrete Werkzeuge, um das Phänomen «Vapes» besser zu verstehen und gemeinsam eine vapedfreie Umgebung zu schaffen:

[vapefree.info](http://vapefree.info)

## Bee Healthy stärkt **Gesundheitskompetenzen** geflüchteter Kinder

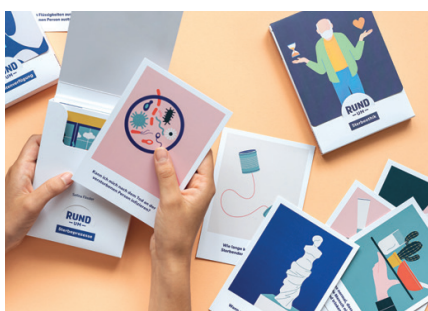
Unterstützt von der Lungenliga Schweiz hat die Berner Fachhochschule unter der Leitung der Ukrainerin Olha Faryma gemeinsam mit Kindern aus der Ukraine die App «Bee Healthy» entwickelt.

[beehealthy.com](http://beehealthy.com)

## Patientenverfügung verständlich erklärt

Verschieben Sie das Erstellen einer Patientenverfügung immer wieder auf später? Drücken Sie sich davor, sich durch seitenlange informationsüberladene Dokumente zu quälen? RUND UM ist eine Serie von Kartensets, die sensible Gesundheitsthemen lustvoll und kompetent vermittelt. Eines von vier Sets widmet sich der Patientenverfügung. In einem handlichen Kartenformat werden illustrierte Fragen verständlich erklärt (Deutsch).

[rundum-kartensets.ch](http://rundum-kartensets.ch)



## Lassen Sie sich **gegen** **die Grippe** impfen

Vor allem bei Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen oder einer Immunschwäche kann eine Grippeerkrankung zu schweren, teils lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Einen guten Schutz vor der Grippe (Influenza) bietet die Grippe-schutzimpfung. Sie schützt nicht nur die geimpfte Person, sondern auch die nahestehenden Personen sowie die Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen.

Freitag, 8. November findet der Nationale Grippeimpftag statt. Sie können sich spontan in einer der teilnehmenden Arztpraxen oder Apotheken impfen lassen (Preis: ca. CHF 30.-). Die Impfung bietet keinen Schutz gegen Erkältungen und Covid-19.

[impfengegengrippe.ch](http://impfengegengrippe.ch)

## Netzwerk **Schlaf**

Der Schlaf ist essenziell für die körperliche und psychische Gesundheit. Und dennoch leidet in der Schweiz jede dritte Person an Schlafstörungen. Um dem Thema Schlaf mehr Sichtbarkeit zu verleihen, haben sich verschiedene Organisationen zusammengeschlossen. Nebst der Vernetzung von Fachpersonen steht vor allem die breite Bevölkerung im Zentrum: Die Schweizerinnen und Schweizer sollen auf die wichtige Gesundheitsressource Schlaf aufmerksam gemacht werden und sich über die Website informieren können: [netzwerkschlaf.ch](http://netzwerkschlaf.ch) Am 23. Oktober wird die Gründung des Netzwerks Schlaf mit einer Publikumsveranstaltung lanciert.



