



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem Schlaf ist es wie mit der Gesundheit: Wir merken erst, wie wertvoll er ist, wenn er uns nicht mehr erquickt. Im Dossier beleuchten wir das lebenswichtige Thema Schlaf.

Wir träumen jede Nacht – ob wir uns beim Erwachen an die Träume erinnern können oder nicht. Es ist eine magisch-mystische Welt mit ihren eigenen Gesetzen, in die wir träumend eintauchen. Hatten Sie auch schon einen Traum, in dem Sie plötzlich merken: «Ich träume»? Solche Klarträume sind faszinierend und seit Langem Gegenstand der Forschung. Träume können uns sowohl beglücken wie auch in grosse Angst versetzen. Wer sich intensiv mit seinen Träumen beschäftigt, findet nach und nach den Zugang zu ihrer Sprache und kann ihren Sinn entschlüsseln.

Im Tiefschlaf sind wir uns unseres Tages-Ichs nicht bewusst. Wer und wo sind wir dann? Das ist eine Frage, die uns mehr beschäftigen sollte. Wenn wir aus unserem hoffentlich erholsamen Schlaf erwachen, sind wir wieder ganz die «Alten»: auch ein staunenswertes Phänomen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre, sowohl mit dem Dossier wie auch mit den vielen anderen Artikeln rund ums Thema Gesundheit. Und gute Träume!

Herzlich,

Jürg Lendenmann
Redaktor