



Die Blutalge unter dem Mikroskop.

ZÜRICHSEE

Bald blutrot: Der Zürichsee

Bald färbt sich der Zürichsee blutrot. Dafür verantwortlich ist die Burgunderblutalge, die dann an die Oberfläche kommt. Schon im Hochsommer zeichnete sich ab, dass die rote Pest extreme Ausmasse annehmen wird, wie die «Zürichsee-Zeitung» schreibt. (on)

KANTON SCHWYZ

Starkes Wachstum in Ausserschwyz

Die Publikation «Der Kanton Schwyz in Zahlen» attestiert der Gemeinde Altendorf das höchste Bevölkerungswachstum über die letzten Jahrzehnte. Ausserdem sind die Märchler Gemeinden Schübelbach und Reichenburg stark gewachsen. Ebenfalls gestiegen ist die ausländische Wohnbevölkerung. Gesamtkantonale die grösste Ausländergruppe sind die Deutschen mit 25 Prozent. In der March und den Höfen ist der Dienstleistungssektor der bedeutendste. In Industrie und Gewerbe sind in der March 31 Prozent, in den Höfen 20 Prozent der Arbeitnehmer beschäftigt. Die bedeutendsten Unternehmen in Ausserschwyz sind das Seedamm-Center und Charles Vögele in Pfäffikon sowie das Spital und die Estée Lauder in Lachen. (on)

BUTTIKON

Schulproblem neu diskutieren

Die Bevölkerung hatte das Projekt für einen Neubau des Schulhauses Sonnenhügel an der Urne versenkt. Das Schulproblem in Buttikon muss aber dennoch gelöst werden. Zu diesem Zweck startet der Gemeinderat nun ein Mitwirkungsverfahren. Die Ausgangslage und mögliche Lösungsvarianten sollen mit allen direkt Betroffenen analysiert werden, wie die Gemeinde mitteilt. (on)

ALTENDORF

Endgültiges Aus für Abfallmarken

Bislang konnten die Abfallgebührenmarken noch bei der Gemeindeverwaltung Altendorf bezogen werden. Wegen der grossen Nachfrage sind nun keine Marken mehr beim Zweckverband Abfallentsorgung March erhältlich. (on)

SCHLAFSTÖRUNGEN KÖNNEN ZU EINEM TEUFELSKREIS WERDEN

Schlaflosigkeit: Wenn das Sandmännchen streikt

Schlafstörungen sind in der Schweiz eine Volkskrankheit. Jeder dritte Schweizer kann nicht ein- oder durchschlafen. Jeder zwölfte sucht sein Heil in Schlafmitteln. Die sind aber keine Lösung.

Wer kennt das nicht? Man liegt nachts wach, wälzt sich herum und kann einfach nicht einschlafen. Ein sehnsüchtiger Blick auf die Uhr – 1.30. Was tun? Rund 30 Prozent der Schweizer leiden unter Schlafstörungen, wobei Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Aber Schlaf ist lebensnotwendig. Wer nicht schlafen kann, gerät in einen Teufelskreis aus Müdigkeit, Depression und anderen Folgekrankheiten.

Der Mensch braucht durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Hin und wieder schlecht zu schlafen, ist kein Grund zur Besorgnis. Dr. Eva Birrer, Schlafspezialistin von der Seeklinik Brunnen, erklärt, ab wann es krankhaft wird: «Wenn der Betroffene zwei- bis dreimal in der Woche über mehrere Wochen Ein- und Durch-



Eva Birrer

schlafstörungen hat und tagsüber an Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit und Stimmungsbeeinträchtigung leidet.» Kurz: Schlafstörungen werden zur Krankheit, wenn der Betroffene subjektiv stark darunter leidet. Mit der Zeit werde man «mürbe» und erschöpft, die Lebensqualität erheblich eingeschränkt, so die Expertin. Darunter leidet dann auch das gesamte Immunsystem. Übrigens: Schlafstörungen sind eine anerkannte Krankheit. Die Schlafmedizin kennt ganze 80 verschiedene Schlafstörungen.

Schlafmittel: Keine Lösung

Schlafmittel zählen in der Schweiz zu den Medikamenten mit der höchsten Nachfrage. Das Problem: Schlafmittel bekämpfen lediglich das Symptom, nicht aber die Ursache von Schlafstörungen. Ein Schlafmittel oder Hypnotikum ist ein Stoff, der den Schlafvorgang fördert. Dabei sind die Übergänge zu Betäubungs- und Beruhigungsmitteln fließend, wie Apothekerin Andrea Lombard aus Jona erklärt. Weil die Wirkstoffe zur Gewöhnung führen können, brauche es mit der Zeit immer höhere Dosen. Das kann zur Abhängigkeit führen. Am weitesten verbreitet sind die sogenannten Benzodiazepine. Was diese Mittel betrifft, verzeichnet die Schweiz den höchsten Pro-Kopf-Umsatz weltweit. Auf Dauer jedoch führen diese Schlafmittel sogar zu grossen Schlafproblemen. Eine weitere Gefahr: Werden Schlafmittel überdosisiert, kann es zu Benommenheit und komatösen Zuständen kommen.



Sie sind müde, finden aber einfach keinen Schlaf? So geht es vielen Menschen in der Schweiz.

und spezifisch behandelt werden.» Stark belastete und suchtgefährdete Personen sind besonders von Schlafstörungen betroffen, so Lombard. Abgesehen davon werden Schlafstörungen auch durch die üblichen Verdächtigen ausgelöst. Als da wären: Alkohol, Kaffee, Nikotin, Medikamente, aber auch Lärm, Schichtarbeit und Schnarchen. Schlafspezialistin Eva Birrer bestätigt ausserdem eine Zunahme von Schlafproblemen. Zu erklären sei diese mit Faktoren wie zunehmendem Druck am Arbeitsplatz sowie hohen perfektionistischen Ansprüchen an sich selbst. Auch die Gesellschaft erwarte immer mehr vom Einzelnen.



Andrea Lombard

Was raubt uns den Schlaf?

Die Gründe und Auslöser für Schlaflosigkeit sind vielfältig. Birrer zählt neben körperlichen Ursachen auch Stress oder psychische Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen, auf. Schlaflosigkeit kann allerdings auch ein Symptom psychischer oder physischer Krankheiten sein: «Schlafstörungen sind oft das erste Symptom bei einem beginnenden Burn-out oder einer Depression», erklärt sie. Daher sollte man Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Die Ursachen müssen abgeklärt werden. Andrea Lombard von der Apotheke Jona rät: «Bei Schlafstörungen sollten allfällige ursächliche Grundkrankheiten erkannt

Der Schlaflosigkeit entkommen

Der Griff zum klassischen Schlafmittel sollte möglichst vermieden werden. Eva Birrer schlägt als Massnahmen beispielsweise einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus oder ein «Herunterfahren» am Abend vor. Generell rät sie zu stressreduzierenden Aktivitäten. Apothekerin Lombard empfiehlt ebenfalls beruhigende Massnahmen, wie zum Beispiel ein Bad nehmen,

Musik, Tee oder auch ein kleiner Spaziergang vor dem Zubettgehen. Als Alternativen zum Schlafmittel rät sie zu pflanzlichen Produkten, Alternativmedizin, Entspannungsübungen oder Meditation.

Und nicht zuletzt braucht es für einen guten Schlaf auch die richtige Umgebung. Wichtig ist ein ruhiges und dunkles Schlafzimmer und die richtige Position des Bettes. Dann klappt's auch mit dem Sandmännchen.

Michel Wassner

Schlafstörungen im Alter

Die ältere Generation ab 65 ist häufig von Schlafproblemen betroffen. Der Tiefschlaf-Anteil nehme im Alter ab und man sei leichter weckbar, erklärt Dr. Eva Birrer, Schlafspezialistin von der Seeklinik Brunnen. Ausserdem haben ältere Menschen oft noch weitere Krankheiten, die Schlafstörungen begünstigen können. Auch die Veränderung des gewohnten Schlafrythmus, beispielsweise plötzlich morgens länger schlafen, kann die innere Uhr stören und so zu Schlafproblemen führen.

Mitte stärken – CVP wählen!

Wir holen Bern ins Linthgebiet...

Liste 3.01



Jakob Büchler
Eidg. dipl. Meisterlandwirt · www.koebi-buechler.ch



Liste 3.05



Yvonne Suter
Direktorin, Kantonsrätin · www.yvonne-suter.ch

In den Nationalrat. 