



SPIEGEL-Titel 44/2011

„Seitdem ich meinen Wecker zur Wand gedreht habe, kann ich nachts nicht mehr feststellen, wie spät es ist – und schlafe weiter. Ein Therapie-Trick, der funktioniert und Wunder wirkt.“

Peter Arnold aus Pullach in Bayern zum Titel „Schlaflosigkeit – Wenn die Nacht zum Alptraum wird“

Nr. 43/2011, Panorama Deutschland:
Die Härte der Frauen

Nachtragender Zickenkrieg

Ich finde es schade, dass die von Frau Schröder und Frau von der Leyen auf offener Bühne ausgetragene Rivalität als „typisch weiblich“ verallgemeinert wird. Solches (Fehl-)Verhalten kommt doch auch zwischen Männern auf der politischen Bühne vor.

KIEL

JUTTA JÜRGES

Wenn Kristina Schröder und Ursula von der Leyen „das Matriarchat in seiner vollen Blüte“ sind, dann ist McDonald's ab heute Haute Cuisine.

BERN (SCHWEIZ)

KATIA VON ARX

Ursula von der Leyen hat ihren Streit mit Kristina Schröder jedenfalls zivilisierter ausgetragen als Herr Pofalla den mit Herrn Bosbach. Allerdings wird noch viel Wasser den Rhein hinunterfließen, ehe wir matriachale Mosuo-Verhältnisse bekommen werden.

ANDERNACH (RHL.-PF.)

EVA EBENER

Das Team Mann/Frau, Mann/Mann ist immer erfolgreicher als Frau/Frau. Die Verschiedenheit der biologisch-emotionalen Veranlagungen kann bei intellektueller Augenhöhe durch gegenseitige Ergänzung zum Erfolg im Beruf führen. Das Verhalten von Frau von der Leyen gegenüber ihrer Ministerkollegin Schröder beweist den nachtragenden, rechthaberischen Zickenkrieg, der sich zwischen Männern so nie austrägt, weil meist sachlicher argumentiert wird.

HAMBURG

SIEGFRIED F. STORBECK

Glauben Sie wirklich, dass eine von Frauen regierte Welt ohne Kriege, Kämpfe und so weiter auskommt? Dass Frauen im Berliner Politik-Theater mit Höflichkeit und Fairness tatsächlich bestehen können? Frau von der Leyen wäre schon längst nicht mehr Ministerin, wenn sie sich nicht gegen die Anfeindungen, die der politische Alltag so mit sich bringt, zur Wehr setzen könnte. Frau Schröder wird das entweder lernen, oder sie wird nicht weiterkommen.

NEURIED (BAD.-WÜRTT.)

SABINE WEISS

Nr. 44/2011, Schlaflosigkeit –
Wenn die Nacht zum Alptraum wird

Schlafwandern am Tag

Die Hauptproblemgruppe sind diejenigen, die um 20 Uhr vor dem Fernseher einschlafen und um 23 Uhr aufwachen und danach keinen Schlaf mehr finden.

GÖTTINGEN

GÜNTER LEICHSERING

Der Wunsch einzuschlafen und die Befürchtung, am nächsten Tag unausgeruht zu sein, verhindern den Eintritt des Schlafs. Dagegen hilft nur Ablenkung, wie das Lesen eines anspruchsvollen Buchs, bis man vom Schlummer übermannt wird.

LÖRRACH (BAD.-WÜRTT.) DR. BERND WARKENTIN

Sehr guter Artikel – bin beim Lesen eingeschlafen.

BERLIN

ALAN BENSON

Wenn man circa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen einen Apfel verzehrt, geht es sehr schnell mit dem Einschlafen.

BERLIN

LUTZ-PETER SCHMITZ

Der tolle Titel hat mich sofort zum Lesen angeregt. In der Therapie gegen meine Schlafstörung habe ich nämlich als Erstes gelernt, die Kampfhaltung aufzugeben und die Störung hinzunehmen. Dies ist zwar keine hinreichende, aber eine absolut notwendige Voraussetzung für die Heilung: Der Kampf vertreibt todsicher den Schlaf. Die passive Haltung des Duldens und Hinnehmens ist in unserer ganz auf Aktivität ausgerichteten Welt eine ungeheuer schwierige Übung. Umso wichtiger wäre es für die Schlaflosen unter Ihren Lesern gewesen, wenn dieser zentrale Zusammenhang zur Sprache gekommen wäre. Stattdessen findet sich das defätistische Extrembeispiel des Mannes, der seltsam gelassen und schicksalsergeben mit seiner Schlafstörung gelebt hat und dann an ihr gestorben ist. Das ist aber genau das falsche Signal.

OLDENBURG (NIEDERS.)

WOLFGANG KOCH

Wenn ein Mensch schlecht schläft, dann hängt er am nächsten Tag rum und baut wenig neue Müdigkeit auf und schläft in der folgenden Nacht noch schlechter. Es gibt bis heute kein Schlafmittel, das man am nächsten Morgen schlagartig vollständig abschalten kann. So wird jedes für die Schlafförderung ausreichend dosierte Medikament in den Folgetag hinein wirken und die Situation weiter verschlechtern.

WASSERBURG (BAYERN) DR. MED. OTTMAR EPPLÉ



Schlafende Probandin bei Untersuchung
Dulden und Hinnehmen

Ich leide seit vielen Jahren an diesem Trauma. Mir graut oftmals schon am Morgen vor der Nacht. Ganz zu schweigen von den Folgeproblemen von Schlafmangel wie Depressionen, Konzentrationschwäche und soziale Isolation. Der Tag wird zum Schlafwandern; man ist auf halben Wege im Schlaf, auf der anderen Seite hellwach. Schlaflosigkeit ist eine unterschätzte Krankheit, Medikamente können helfen, sind aber keine Dauerlösung für Schlafhygiene.

MANILA (PHILIPPINEN)

JÜRGEN SCHÖFER

Diskutieren Sie im Internet

www.spiegel.de/forum und www.facebook.com/DerSpiegel

- ▶ **Titel** Was bleibt von Friedrich dem Großen?
- ▶ **Finanzkrise** Wäre es für Griechenland besser, die Euro-Zone zu verlassen?
- ▶ **Car-Sharing** Können wir in Großstädten ohne eigenes Auto leben?

