

# Gut schlafen will gelernt sein

In einem Vortrag gab die in Bühler wohnhafte Psychotherapeutin Nadja Zöch-Schüpbach Tipps für einen besseren Schlaf.

**Claudia Hutter**

Die evangelischen Kirchgemeinden Bühler und Gais hatten zu ihrer ersten Veranstaltung im neuen Jahr eingeladen. Der Vortrag von Nadja Zöch-Schüpbach, die seit letztem Herbst in Gais als selbstständige Psychotherapeutin, Fachpsychologin und Feldenkrais Practitioner arbeitet, war unerwartet gut besucht. Die meist älteren Gäste strömten in Scharen ins Kirchgemeindehaus, schnell waren weitere Stühle bereitgestellt. Rund 70 Zuhörerinnen und Zuhörer fanden sich ein. «Nein, mit so viel Publikum hatten wir wirklich nicht gerechnet», sagte Sozialdiakon Armin Elser von der Erwachsenenbildungsgruppe erfreut.

## Nervensystem herunterfahren

Schlaf, und dabei noch guter Schlaf, ist keine Selbstverständlichkeit. Rund ein Drittel der Menschen leidet unter schlechtem Schlaf oder Schlafstörungen. Erholbarer Schlaf wird unterschiedlich definiert, dies zeigte auch eine Umfrage im Publikum. «Wichtig bei einem erholsamen Schlaf ist es, dass das Nervensystem herunterfahren kann», betonte die Vortragende. Umgekehrt gilt: Je besser es dem Menschen tagsüber geht, umso erholsamer wird er schlafen. Das System kann sich nach einem positiv erlebten Tag leichter herunterfahren. Dies ist wiederum Voraussetzung für einen guten Schlaf. Die Hormone Se-



Sie ist «Schlafexpertin» und bietet fortlaufend Kurse zum Thema an: Nadja Zöch-Schüpbach.

Bild: Claudia Hutter

rotonin, im Volksmund Glückshormon genannt, und Melatonin, das schlaffördernd wirkt, spielen dabei eine entscheidende Rolle.

## Keinen Fernseher im Schlafzimmer

Von einem TV-Gerät im Schlafzimmer rät die Therapeutin unbedingt ab. Blaues Licht verhindert, dass sich das Nervensystem beruhigt. Besser ist gedimmtes, im Ton warmes Licht. Auch Alkohol mag der Körper gar nicht auf die Nacht. Denn die Leberzeit, also jene Zeit, während der sich die Leber entgiftet, ist zwischen ein und drei Uhr morgens. Das heisst, wenn die Leber in dieser Zeit aktiv werden muss aufgrund des zugeführten Alkohols, wacht der Mensch zwangsläufig auf, wälzt sich eventuell hin und her und findet nur angestrengt wieder in den Schlafmodus zurück. Unter Stress und in ständiger Aktion, zum Beispiel mit E-Mails und Handy beschäftigt am Abend, kann der Körper das für den Schlaf dringend benötigte Melatonin nicht bilden.

## Gut gelaunt ist gut geschlafen

Schlaf dient nicht nur der Erholung und Regeneration, er ist auch unerlässlich für den Zell- und Immunaufbau, die Bearbeitung und Verarbeitung von Informationen sowie das Gedächtnistraining und die Selektion von Wesentlichem und Unwesentlichem. Wie viel Schlaf jeder einzelne Mensch braucht, das

sei völlig individuell, führte die Therapeutin aus. Ob neun, sieben oder gar nur vier oder fünf Stunden, man könne nicht generell sagen, wie viele Stunden ein Mensch benötige. Entscheidend sei das persönliche Wohlbefinden. «Wer mit einer guten Stimmung aufsteht und inneren Antrieb verspürt, der hat gut geschlafen», sagte die Therapeutin. Zudem riet sie zu regelmässigem Aufstehen und Zubettgehen. Dies sei förderlich für einen guten und erholsamen Schlaf.

## Schlafräuber Alkohol, Zucker, Kaffee

Von längeren Nickerchen während des Tages rät sie ab. Ein Power napping darf sein, jedoch nicht mehr. Mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollte kein Alkohol konsumiert werden. Bei Kaffee gilt ein Verzicht sogar vier bis acht Stunden zuvor. Von zuckerhaltigem Essen und Rohkost am Abend rät die Expertin ebenfalls ab, zudem sollte gut gekaut werden – das heisst, rund 40-mal pro Biss. Wer das Essen bereits im Mund gut einspeichelt, entlastet den Magen.

Wer sich noch mehr Informationen wünscht oder sein Schlafproblem grundsätzlich angehen möchte, der findet unter [www.justbe.care](http://www.justbe.care) die Termine von Nadja Zöch-Schüpbach für den Kurs «Eine Mütze Schlaf – wie Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen» und weitere Angebote, die helfen, Stress zu regulieren.

## Frauen des UH Appenzell sind Qualisiegerinnen

**Vanessa Speck**

Das letzte Heimspiel der Qualifikationsrunde der Frauen des UH Appenzell in der NLB wurde am Samstag in der heimischen Turnhalle Gringel gegen Floorball Uri ausgetragen. Den UHA-Frauen fehlten noch drei Punkte aus zwei Spielen, um sich als Qualisieger krönen zu dürfen. In der 8. Spielminute gelang es der flinken Anina Ryser, den Ball im Tor zu versenken. Leider wahrte der knappe Vorsprung nicht lange. Ein gehaltener Schuss von der Torfrau prallte der Gegnerin unglücklich vor die Schaufel, die dann kurz vor Drittelsende den Ausgleich erzielte.

Zuerst führte Floorball Uri einen Konter aus, welchen sie jedoch nicht verwerteten wurde. Im Gegenzug netzten die Innerrhoderinnen nach nur 15 Sekunden nach Anpfiff des zweiten Drittels ein. In der 28. Spielminute wurde gegen die Gäste aus Uri ein Strafstoss ausgesprochen. Captain, Nicole Fässler, lief an und verwertete eiskalt zum 3:1. Mit diesem Spielstand ging es in die zweite Pause. Erneut legten die Appenzellerinnen einen Blitzstart hin und erneut war es Nicole Fässler, die Zuspziel von Frida Svensson, die

das Heimteam jubeln liess. Der UHA dominierte in der Folge, Konteraktionen der Gegnerinnen wurden durch eine Glanzleistung der Appenzeller Torhüterin, Nathalie Müller, allesamt abgewehrt. In der letzten Minute der Partie erzielte Joel Bitzi das erste Tor ihrer NLB-Karriere. Mit einem Endstand von 5:1 setzten sich die UHA-Frauen gegen Floorball Uri durch. Mit diesen drei Punkten dürfen sich die Appenzellerinnen bereits vorzeitig als Qualisiegerinnen betiteln lassen.

## Red Lions Frauenfeld als Playoff-Gegner

Am Sonntag stand bereits das letzte Meisterschaftsspiel auswärts gegen die UH Red Lions Frauenfeld auf dem Programm. In der 23. Spielminute gelang es Amelie Alanne den ersten Treffer der Saison und somit das 1:0 für den UH Appenzell zu erzielen. Die Appenzellerinnen gewannen schliesslich mit 3:2. Sie hatten dank diesem Qualifikationssieg das Privileg, den Playoff-Gegner als Erstes zu wählen und entschieden sich für die 8. platzierten Red Lions Frauenfeld. Die Best-of-five-Serie beginnt am 11. Februar in der Turnhalle Gringel.

## TV Waldstatt erturnte sich am Rhönrad zehn Medaillen

**Stefan Roth**

Am vergangenen Samstag durften 16 Rhönradturnerinnen des TV Waldstatt für den dritten Wettkampf der Saison nach Hölstein im Kanton Basel-Land aufbrechen.

Fünf Turnerinnen starteten in der Disziplin Spirale. Während es Salome Fässler (4.) und Mailin Knöpfel (16.) im Level Basic nicht ganz nach Wunsch lief, brillierte Anna Fässler. Sie durfte sich die Silbermedaille umhängen lassen. Tamara Roth (7.), welche in Level 1 turnte, musste leider zwei Stürze in Kauf nehmen. Dafür konnte sich Janina Kriemler (3.) im Level 2 beweisen und erreichte mit der Note 4,95 den dritten Rang.

## Neun Turnerinnen vom TV Waldstatt am Start

Im Gerade Level Basic gingen neun Turnerinnen vom TV Waldstatt an den Start: Elin Brunner (10.), Larissa Rüdlinger (37.), Tiziana Pfister (41.), Simea Erhard (45.) und Sharon Verhoeff (60.) turnten ihren dritten Wettkampf und zeigten gute Fortschritte zu den ersten beiden Wettkämpfen. Für Sandra

Roth (3.), Jara Stricker (17.), Livia Zollet (34.) und Andrea Rüdlinger (36.) war es bereits die zweite Saison. Sandra Roth durfte freudig die Bronzemedaille in Empfang nehmen.

## Sieg für Salome Fässler, zweiter Platz für Lea Küng

In Gerade Level 1 entschied Salome Fässler mit einer schwierigen und sauber geturnten Kür den Wettkampf für sich. Dicht gefolgt von Lea Küng, welche schon zum zweiten Mal in der Saison auf das zweite Siegereckchen steigen durfte. Mailin Knöpfel verpasste mit ihrem vierten Rang nur ganz knapp das Podium. Als letzte Disziplin fand am Samstag Sprung Level 1 statt. Mit einem schönen Grätschwinkelsprung sprang Anna Fässler auf Rang drei. Dicht gefolgt von Lea Küng (4.) und Mailin Knöpfel (5.).

Am Sonntagmorgen in Gerade Level 2 lief es bei Janina Kriemler rund und sie erzielte den sechsten Rang. Mit dem gleichen Sprung klassierte sich Salome Fässler auf Rang zwölf, während Janina Kriemler zum ersten Mal einen gestreckten Salto zeigte und damit auf dem

zweiten Rang landete. Im Sprung einen Level höher sprang Luca Küttel mit seinem gestreckten Salto mit halber Schraube zum Sieg, gefolgt von Natalie Roth auf Rang drei. Nach langer Trainingspause zeigte Natalie Roth in Gerade Level 3 eine fast fehlerfreie Kür und belegte den guten fünften Schlussrang. Bei Luca Küttel lief es nach Wunsch und er durfte sich über die Bronzemedaille freuen.

## Persönliche Bestnoten im Geradeturnen

Im Level Elite starteten Noemi Meier und Fabienne Wehrli, die beide im Geradeturnen persönliche Bestnoten erreichten. In der Disziplin Sprung zeigten sie einen gestreckten Salto vorwärts. Bei Fabienne Wehrli schlich sich in der Spirale ein Fehler ein, was im Mehrkampf den achten Rang bedeutete. Noemi Meier überzeugte mit dem vierten Rang. Insgesamt erturnte sich die Delegation aus Waldstatt zehn Medaillen. Diese Ergebnisse geben Hoffnung darauf, das sich einige aus diesem Team für die Schweizermeisterschaften qualifizieren.

## Autofahrer missachtet Vortritt

**Heiden** Am Montag kurz nach 20.15 Uhr fuhr ein 23-jähriger Personenwagenlenker die Asylstrasse entlang Richtung Heiden Zentrum. Gleichzeitig fuhr ein 65-Jähriger mit einem Lieferwagen auf der Werdstrasse und beabsichtigte ebenfalls Richtung Heiden Zentrum zu fahren. Der Automobilist nahm das Stoppsignal bei der Coop Kreuzung zu spät wahr und kollidierte in der Folge seitlich-frontal mit dem Lieferwagen. Beide Fahrzeuglenker sowie der Beifahrer des 23-Jährigen blieben unverletzt. An den Fahrzeugen entstand ein Sachschaden von rund 45000 Franken. (kpar)

## Unfall wegen Sekundenschlaf

**Trogen** Am Montag kurz nach 12 Uhr fuhr ein 27-jähriger Mann mit seinem Lieferwagen auf der Bühlerstrasse in Richtung Bühler. Im Bereich Berg nickte der 27-Jährige kurz ein, fuhr rechts in ein steiles Wiesenbord und kollidierte in der Folge mit dem Heck des vor ihm fahrenden Autos der 46-jährigen Frau. Seinen Führerausweis musste der 27-Jährige abgeben. (kpar)