

## Liebe Leserinnen und Leser,

auch Sie werden diese Situation kennen: Nach einem anstrengenden Tag legen Sie sich müde ins Bett und wollen nur noch schlafen. Aber aus dem Schlaf wird nichts – obwohl das Schlafzimmer gut gelüftet ist und Sie es unter der Bettdecke warm und gemütlich haben. Denn plötzlich ist es ruhig, und in der Stille werden die Gedanken laut: Was muss ich morgen alles erledigen? Werde ich bei der Arbeit Zeit haben, den noch offenen Konflikt mit meiner Kollegin anzusprechen? Und wann komme ich endlich dazu, meine Eltern mal übers Wochenende zu besuchen? So schnell solche Gedanken kommen, so schnell ist auch die Müdigkeit verflogen und der ersehnte Schlaf will und will sich nicht einstellen.

Häufig schlecht einschlafen zu können, ist noch keine Schlafstörung im medizinischen Sinne. Dennoch leiden viele Menschen sehr darunter und versuchen, die vermeintliche Störung mit mehr oder weniger hilfreichen Verfahren zu beheben. Während einst Rosskuren Abhilfe versprachen – so etwa „Willst du bei Nacht nicht schlafen, so trage das Herz einer Fledermaus bei dir.“ –, sind es heute Schlafratgeber, Schlafschulungen und nicht zuletzt Schlafmedikamente, die uns den Weg ins Land der Träume weisen sollen.

Die AutorInnen unseres Schwerpunkts beleuchten die Themen Schlafen und Wachen aus der Perspektive von Gesundheitsberuflern: Sie geben eine kurze Einführung in die Schlafmedizin und stellen die gängige Klassifikation von Schlafstörungen vor. Sie erklären, wie wir alle von unserer „inneren Uhr“ gesteuert werden, diskutieren die Verordnung von Schlafmitteln in Deutschland und befassen sich mit der Tages schläfrigkeit von Pflegebedürftigen. Sie zeigen, warum viele Eltern die Frage umtreibt, wann der richtige Zeitpunkt für ihr Kind gekommen ist, allein zu schlafen, und geben uns Einblick in das Leben mit einer seltenen Erkrankung – der Narkolepsie.

In Sachen Gesundheitspolitik stehen in dieser Ausgabe der Pflege-TÜV und das geplante Anti-Korruptionsgesetz auf dem Prüfstand. Ein weiterer Beitrag widmet sich der rezeptfreien Abgabe der „Pille danach“, die auf EU-Ebene beschlossen wurde. Wie es um das Gesundheitswesen in Dänemark tatsächlich bestellt ist, davon berichtet unser Autor Dirk K. Wolter. Er zeigt an einigen Beispielen, dass der Vorbildcharakter, der unserem Nachbarland häufig zugeschrieben wird, an manchen Stellen hinterfragt werden muss.

Die Redaktion und unsere neue Volontärin, die an dieser Ausgabe tatkräftig mitgewirkt hat, wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und eine anregende Lektüre!



*Franca Liedhegener*  
Franca Liedhegener



*Shirin Moghaddari*  
Shirin Moghaddari