



→ TOTAL LOKAL

Das Einschlaf-Wundermittel

Jeder vierte Deutsche leidet an Einschlafstörungen, schätzen Fachleute, ohne nach Lebensalter zu differenzieren. So ein Vierter bin ich nicht. Im Gegenteil. Dank regelmäßigem Konsum später TV-Talk Shows mit den ewig gleichen Gästen muss mich meine liebe Frau für die reguläre Schlafvorbereitung erst mal vor der Flimmerkiste wecken. Daher kann ich mir vorstellen, welche Pein es bedeuten muss, nicht einschlafen zu können. Auch bleiben mir die tausend Tricks nicht verborgen, die den armen Betroffenen als Einschlafhilfen empfohlen werden – von ätherischen Ölen bis hin zu Omas Rezept der warmen Milch mit Honig. Zwei Tricks sind allerdings gefährlich: Schäfchen zählen bringt das Gehirn erst recht auf Trab, und Schlaftabletten machen rasch süchtig. Unsere Mülheimer Freunde berichten jetzt von einem wohlfeilen Einschlaf-Wundermittel. Ihrem zweieinhalbjährigen Enkel Tim (Name aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes geändert) drückten sie die ADAC-Motorwelt in die Händchen. Alsbald schwebte er im roten Cabriolet in den Himmel des Schlafs. Manchmal verlangt Tim jetzt schon „Zeitung!“ Autos können auch süchtig machen.