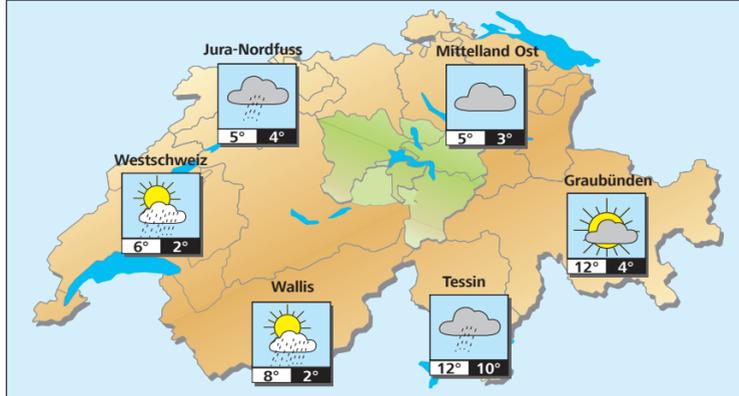


DAS WETTER HEUTE IN DER SCHWEIZ

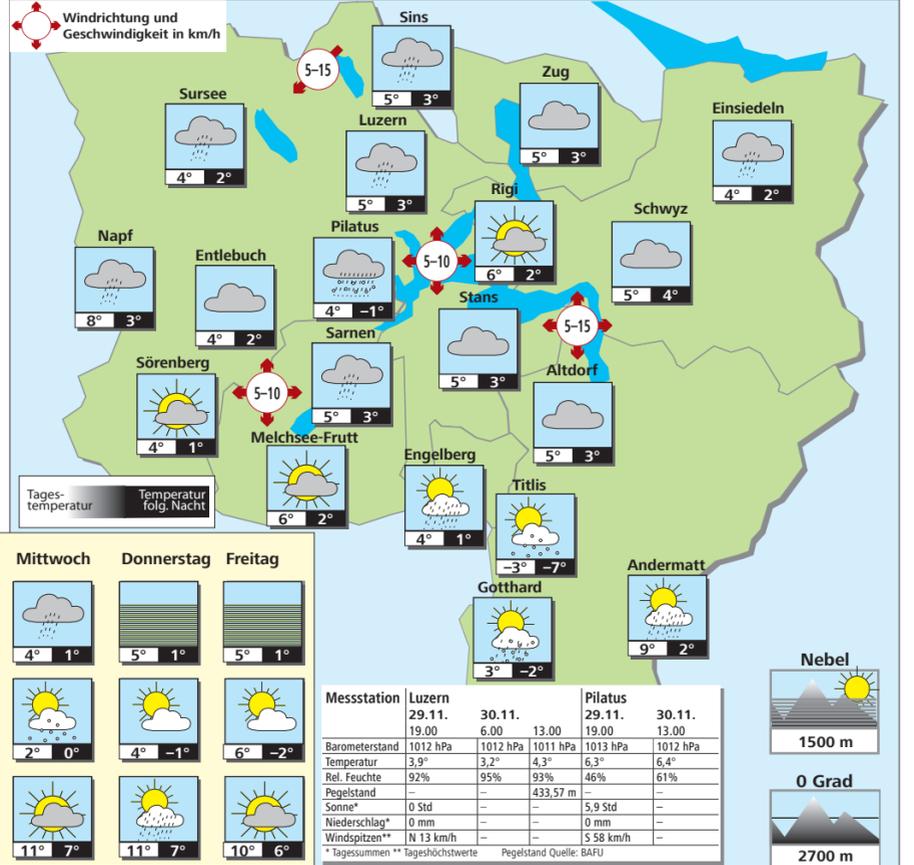


Sonnenaufgang: 7.52
 Sonnenuntergang: 16.38
 Mondaufgang: 13.53
 Monduntergang: 1.48

Niederschlags-wahrscheinlichkeit

Mittelland	Alpen
100	100
90	90
80	80
70	70
60	60
50	50
40	40
30	30
20	20
10	10
0	0

DAS WETTER HEUTE IN DER ZENTRALSCHWEIZ



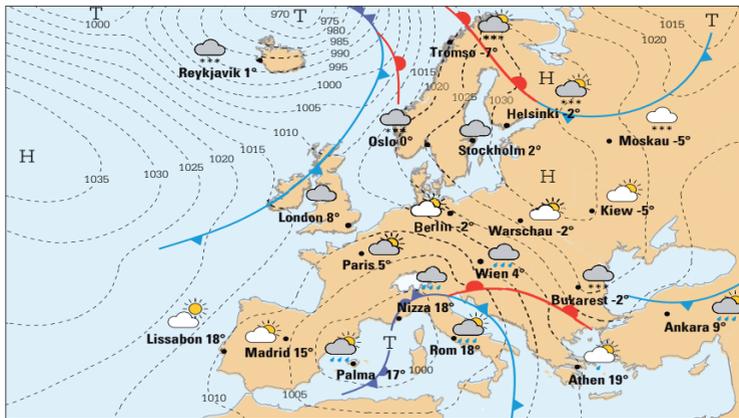
TENDENZEN

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Alpen-Nordseite				
Mittelland	5° 2°	4° 1°	5° 1°	5° 1°
Höhenorte über 1000 m ü. M.				
Alpen-Südseite	12° 8°	11° 7°	11° 7°	10° 6°

Messstation

	Luzern 29.11.	Luzern 30.11.	Pilatus 29.11.	Pilatus 30.11.
Barometerstand	1012 hPa	1012 hPa	1011 hPa	1012 hPa
Temperatur	3,9°	3,2°	4,3°	6,4°
Rel. Feuchte	92%	95%	93%	46%
Pegelstand	—	—	433,57 m	—
Sonne	0 Std	—	5,9 Std	—
Niederschlag	0 mm	—	0 mm	—
Windspitzen	13 km/h	—	5,58 km/h	—

EUROPAWETTER



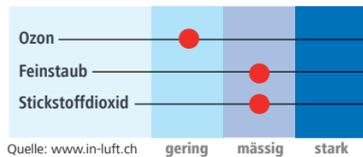
WETTERSTATIONEN

	gestern	morgen	gestern	morgen
Basel	bedeckt 5°	Regen 7°	Lissabon	ziemlich sonnig 17°
Chur	teilw. sonnig 13°	bewölkt 10°	London	bewölkt 10°
Jungfrau-Joch	bewölkt -2°	teilw. sonnig -6°	Madrid	teilw. sonnig 14°
Locarno	Regen 11°	bedeckt 11°	Mailand	bewölkt 12°
Sitten	bewölkt 11°	teilw. sonnig 9°	Moskau	Schneefall -10°
Zürich	bedeckt 3°	Nebel 5°	München	bedeckt 1°
Amsterdam	bedeckt 3°	bewölkt 4°	Nizza	bewölkt 16°
Athen	ziemlich sonnig 19°	bewölkt 18°	Oslo	bewölkt -1°
Belgrad	bewölkt 6°	bewölkt 5°	Palermo	sonnig 29°
Berlin	bedeckt -1°	sonnig 0°	Paris	bedeckt 4°
Brüssel	Nebel 2°	bedeckt 3°	Prag	bedeckt 2°
Dubrovnik	bewölkt 16°	bewölkt 18°	Reykjavik	Regen 3°
Frankfurt	Nebel 0°	bewölkt 6°	Rom	sonnig 22°
Istanbul	Regenschauer 10°	Regenschauer 12°	Tel Aviv	ziemlich sonnig 22°
Las Palmas	ziemlich sonnig 22°	bewölkt 23°	Tunis	teilw. sonnig 26°
			Wien	bewölkt 3°

EXTREMWERTE HEUTE

	Luzern	Pilatus
Max. Temp.	14,2° 1979	9,6° 2000
Min. Temp.	-6,7° 1889	-15,5° 1990
Niederschlag	28,8 1935	24,2 1981

SCHADSTOFFBELASTUNG



Trotz Störung weiterhin Hochnebel

Allgemeine Lage: Die Schweiz liegt zwischen einem Hoch mit Kern über Russland und einem Tief über den Balearen in einer südlichen Höhenströmung. Diese führt feuchte Mittelmeerluft zu den Alpen und teilweise darüber. **Zentralschweiz:** Zunächst meist bewölkt und besonders am Morgen auch im Luzerner Mittelland aus Süden stellenweise etwas Regen. Im Tagesverlauf oberhalb von 1500 Metern und in den Alpen zunehmend sonnige Abschnitte. Über dem Flachland noch zähe, hochnebelartige Bewölkung. In den Bergen mässiger Südostwind, im Flachland Bise.

Aussichten: Am Dienstag über dem Flachland Hochnebel mit Obergrenze um 1500 Meter, sonst teilweise sonnig. Am Nachmittag Bewölkungszunahme und später etwas Regen. Schneefallgrenze auf 1300 Meter sinkend. Am Mittwoch mit Bise weiterhin Hochnebel, darüber allmähliche Wetterbesserung. Am Donnerstag und Freitag über dem Flachland Hochnebel, darüber ziemlich sonnig.

www.meteoschweiz.ch
162 Ihre Nummer für jedes Wetter
 CHF -50 + CHF -50/Min.
 Daten/Grafik: MeteoSchweiz / www.meteoschweiz.ch
 01.12.2014

Was tun bei Einschlafstörungen und unruhigem Schlaf?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

RUHE Ich (m, 39) habe immer wieder Einschlafschwierigkeiten, und mir scheint, dass ich allgemein unruhig schlafe. Am Morgen fühle ich mich deshalb oft unausgeruht und nicht optimal leistungsfähig, obwohl ich mich sonst gesund fühle und auch bei der Arbeit nicht übermässig gestresst bin. Was könnten die Ursachen dieser Schlafstörungen sein? Was könnte ich dagegen tun? Medikamente möchte ich keine nehmen. **F. P. in C.**

- Kräutertees: Besonders geeignet bei Schlafproblemen sind Kräutertees mit Baldrian, Melisse, Lavendel, Petersilie und Gänsefingerkraut. Allein der Duft des Tees kann die Bereitschaft zum Schlafen fördern. Versuchen Sie, am späten Nachmittag und vor allem am Abend keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Cola) mehr zu trinken.
- Vermeiden Sie am Abend grosse und schwere Mahlzeiten.
- Körperliche und geistige Aktivitäten nur am frühen Abend, denn sie regen ähnlich wie Koffein oder Nikotin das Nervensystem an, das dem Körper «Aktivität» oder «Stress» signalisiert. Bis dieses Signal wieder abflaut, kann der Körper mehrere Stunden benötigen.
- Das Schlafzimmer angenehm und schlaffördernd gestalten. Denken Sie dabei auch an Matratze und Bettzeug.
- Verzichten Sie im Schlafzimmer auf ein Fernsehgerät.
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr. Das löst eine gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt damit die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf.
- Versuchen Sie vielleicht mal Entspannungstechniken, zum Beispiel autogenes Training, Yoga oder Hypnose.

Kurzantwort

Versuchen Sie, Ihre Lebensgewohnheiten oder Verhaltensweisen vor dem Schlafengehen zu verändern. Vermeiden Sie eine Reihe von Faktoren, welche die Schlafqualität beeinträchtigen können. Probieren Sie auch mal Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder Hypnose. Erzielen Sie so keinen Erfolg, sollten die Schlafprobleme gezielt ärztlich abgeklärt und behandelt werden.

Gut zu schlafen, fällt immer mehr Menschen schwer. Dafür kann es unterschiedlichste Gründe geben. Eine der häufigsten Ursachen bei Schlaflosigkeit und Schlafstörungen ist eine mangelnde Schlafhygiene. Als Schlafhygiene werden alle Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen bezeichnet, die einem gesunden Schlaf förderlich sind. Gerade bei leichteren Formen von Schlafproblemen und bei noch nicht sehr lange andauernden Schlafstörungen kann durch eine konsequente Befolgung dieser Schlafhygiene oft schon eine wesentliche Verbesserung erzielt werden.

Schlafhygiene

Hier ein paar hilfreiche Tipps, die Sie beherzigen sollten.
 • Regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten: Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers.

SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

SARAH HUMMEL
 Geschäftsführerin
 Medpraxis GmbH, Zug
www.medpraxis.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

AboPass ist bei Facebook
 Erfahren Sie als Erste von neuen Angeboten und Verlosungen auf www.facebook.com/abopassshop

ANZEIGE

AboPass-Online-Shop

Profitieren Sie von Ihren Vorteilen als AboPass-Kunde und sparen Sie bis zu 50%.



34% Rabatt

Fr. 29.90 statt Fr. 45.60

Barbapapa im 3er-Set
 Der Kinderbuch-Klassiker kehrt zurück: 3er-Set mit zwei Bilderbüchern und einem Karussellbuch zum Aufhängen mit den beliebten Figuren der Familie Barbapapa. Vom Verlag Gian Laube.
 Diesen und weitere Artikel finden Sie im AboPass-Online-Shop unter www.abopassshop.ch