SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Schweizer haben ein Problem im Bett

Publiziert 20. Juni 2022, 17:39

Mehr als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer schläft nicht gut. Das zeigt eine Studie der Krankenkasse Sanitas.



von
Marino Walser



Eine Studie der Krankenkasse Sanitas zeigt: Weniger als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer schläft gut.
20min/Simon Glauser

Darum gehts

Die Schweiz schläft nicht gut. Das zeigt eine Studie der Sanitas, die am Montag erschienen ist. Gemäss dieser Studie sind 52 Prozent der Befragten der Meinung, nicht gut zu schlafen. Nur 48 Prozent sagen, dass sie gut bis sehr gut schlafen.

In der «Sanitas Health Forecast 2022»-Studie gab die überwiegende Mehrheit – nämlich 86 Prozent – der Schweizerinnen und Schweizer an, pro Nacht im Durchschnitt sieben Stunden zu schlafen. Empfohlen wird für Erwachsene zwischen 26 bis 64 Jahren eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden. Aber nicht nur die Anzahl Stunden, die wir schlafen, entscheidet darüber, wie fit wir aufwachen – auch die Qualität des Schlafs ist wichtig.

Die Gründe für einen qualitativ schlechten Schlaf sind laut der Studie unterschiedlich. Die drei häufigsten Ursachen sind laut Schlafmediziner Sebastian Zaremba jedoch die stressbedingte Durchschlafstörung, die Atemstörung, also Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom – unruhige Beine. Laut Studie leiden die meisten der Befragten unter einer Durchschlafstörung. Dabei verlassen 68 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer mindestens einmal in der Nacht ihr Bett.

Nachts das WC benutzen zu müssen ist für 46 Prozent der Befragten der Hauptgrund, weshalb sie aufwachen. 45 Prozent gaben an, dass Sorgen, Stress oder Probleme sie um einen durchgängigen Schlaf bringen.

Das sind weitere Gründe, die die Befragten vom Schlaf abhalten:

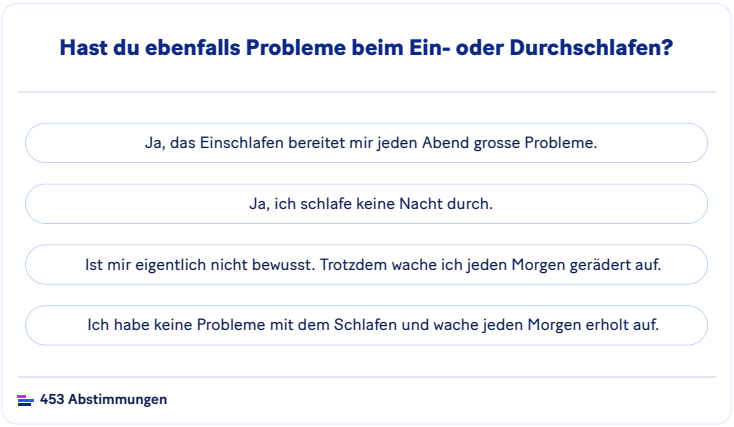
- Zu späte oder schwere Mahlzeiten
- Geräusche von draussen
- zu warm oder zu kalt im Zimmer
- Geräusche von anderen Personen
- Träume
- Schmerzen
- Licht

Der Schlaf trägt zu unserer Gesundheit bei

Doch warum schlafen wir überhaupt? Über diese Grundfrage streiten sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler seit es die Schlafforschung gibt. In einer Sache sind sie sich aber einig: unser Schlaf ist lebenswichtig und hat grossen Einfluss auf den Alltag. Denn dieser verleiht uns Energie.

Schlechter Schlaf ist aber nicht nur dafür verantwortlich, dass wir müde sind, sondern schadet auch unserem Körper. Unter anderem trägt Schlaf dazu bei, dass wir uns im Alltag besser konzentrieren können. Das sehen auch die Befragten so: 83 Prozent glauben, dass Schlafmangel einen sehr starken Einfluss auf ihre Konzentrationsschwäche und auf ihre Laune hat.

Wie schädlich wenig oder schlechter Schlaf ist, wissen jedoch die Wenigsten. Denn Schlafen hat auch einen wesentlichen Einfluss auf beispielsweise Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.



Röstigraben auch bei der Schlafqualität

Offensichtlich spielt es auch eine Rolle, wo in der Schweiz man lebt – je nachdem schlafen die Leute schlechter oder besser. In der Studie geht hervor, dass sich die Schlafqualität zwischen dem Tessin, der Westschweiz und der Deutschschweiz unterscheidet. Gaben in der Deutschschweiz 50 Prozent an, mit ihrem Schlaf zufrieden zu sein, waren es in der Westschweiz 43 Prozent und im Tessin gar nur 40 Prozent der Befragten.

Dass Romands und Tessiner schlechter schlafen als Menschen in der Deutschschweiz, decke sich mit den Ergebnissen einer europäischen Studie, nach der Schlafstörungen in Frankreich und Italien verbreiteter seien als in der Schweiz, sagt die Neurologin und Schlafmedizinerin Rositsa Neumann.

«Kulturell stehen Romands sowie Tessinerinnen und Tessiner ihren Nachbarn in Frankreich und Italien in vielerlei Hinsicht näher.» Das liege wohl an Unterschieden in der emotionalen Verarbeitung von Belastungssituationen, am Umgang mit Stress sowie an der Wahrnehmung von Leid und Schmerz, sagt Neumann.

Ebenfalls zeigt sich in der Studie der Sanitas Krankenkasse, dass man auf dem Land offenbar besser schläft als in der Stadt. 51 Prozent der in der Studie befragten Landbevölkerung ist mit ihrem Schlaf zufrieden, in der Stadt sind es nur 45 Prozent.