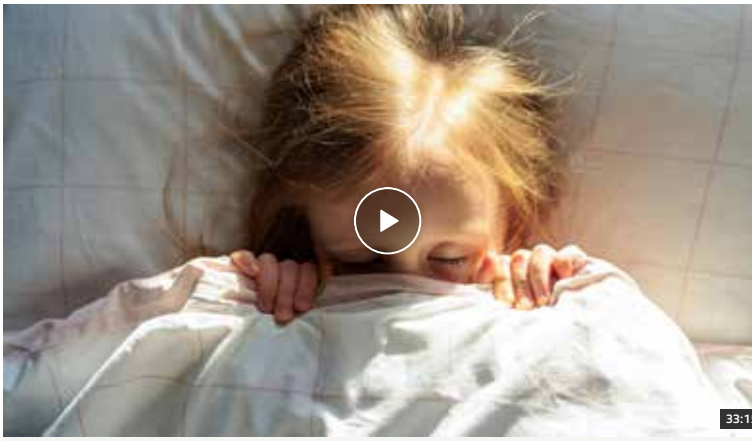
Studie zum Schlafverhalten

Nur knapp die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer schläft gut

Heute, 16:53 Uhr

Dieser Artikel wurde **3**-mal geteilt.

- Fast zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer werden in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt.
- Gemäss einer Studie gibt nur knapp die Hälfte an, gut bis sehr gut schlafen zu können.
- Als «nicht bis überhaupt nicht gut» bewertet jeder und jede Fünfte den eigenen Schlaf.



Archiv: Wie geht gesunder Schlaf?

Aus **Puls** vom 28.03.2022.

Gemäss der Studie klagten die Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer noch am seltensten über schlechten bis sehr schlechten Schlaf (19 Prozent). Bei den Romands waren es 26 Prozent, im Tessin gar 32 Prozent. Zudem scheinen Städter mehr Mühe mit ihrem Schlaf zu haben als Menschen, die auf dem Land leben.

Zur Studie

Die «Health Forecast»-Studie zum Schlafverhalten in der Schweiz wurde vom Krankenversicherer Sanitas finanziert. An der Befragung nahmen rund 2000 Personen zwischen 18 und 74 Jahren aus allen Landesteilen teil.

Viel Einfluss auf die Schlafqualität hat offenbar auch, welchen «Gesundheits-Charakter» sich die Befragten selbst zuschreiben: «Gesundheits-Muffel» klagen deutlich häufiger über schlechten Schlaf als die Gesundheits-Enthusiasten, -Pragmatiker und -Interessierten.

Wie Studien nahelegen, wirken sich schlechter Schlaf und Schlafmangel auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden aus. So können Schlafprobleme und -mangel etwa Depressionen verstärken, die Antriebslosigkeit verschärfen und zu mehr Unfällen führen. Längerfristig erhöht sich auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zähneknirschen, Schnarchen und Wadenkrämpfe

Wie schädlich Schlafmangel sein kann, das wissen der Befragung zufolge viele allerdings nicht. Zähneknirschen, Schnarchen und Wadenkrämpfe sind nur ein paar Beispiele der schlafraubenden Faktoren, unter denen die Schweiz leidet. Auch mit Durchschlafstörungen und Einschlafstörungen haben viele zu kämpfen, tendenziell mehr Frauen als Männer.

Von Albträumen wird fast jeder und jede Zehnte so stark geplagt, dass er oder sie dies als Schlafstörung bezeichnen würde. Die Hälfte der Befragten wird mindestens einmal im Jahr von furchteinflössenden Träumen verfolgt.

Das Handy hält uns vom Schlafen ab

Stress und Sorgen werden für neun von zehn Befragten verantwortlich gemacht für schlechten Schlaf. Ebenso stehen Handy-, PC- und TV-Konsum auf der Liste der Störenfriede, neben unter anderem Schmerzen, Lärm, falscher Ernährung, Alkohol und Bewegungsmangel.

Sex für besseren Schlaf

Um den Schlafstörungen entgegenzuwirken, greift fast jeder und jede zehnte Befragte zu Medikamenten. Ähnlich viele versuchen es mit homöopathischen Mitteln und fast jeder zwanzigste mit CBD-Tropfen.

63 Prozent der Männer geben zudem an, nach dem Sex besser zu schlafen, bei den Frauen sind dies 46 Prozent. Vor allem die Tessinerinnen und Tessiner bewerten Sex als ein hilfreiches Mittel für guten Schlaf.

SRF 4 News, 20.06.2022, 17 Uhr; sda/schm; widb