PILATUS TODAY

Schlafprobleme

Handy weg, Sex her - das sagt eine Studie über den Schlaf in der Schweiz

Eine neue Schlafstudie fühlt der Schweiz auf den Zahn: Wie viele schlafen schlecht? Was hilft gegen Schlaflosigkeit – und was stört? Hier kommen die neun wichtigsten Erkenntnisse aus der Studie.



Schnarchen, Albträume, Wadenkrämpfe: Fast zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer werden in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt. (© Getty Images)

Um was gehts?

Schnarchen, Albträume, Wadenkrämpfe: Fast zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer werden in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt. Nur knapp die Hälfte gibt an, gut bis sehr gut schlafen zu können.

Als «nicht bis überhaupt nicht gut» bewertet hingegen jeder und jede Fünfte den eigenen Schlaf. Dies geht aus der von der Krankenversicherung Sanitas finanzierten «Health Forecast»-Studie hervor. An der Befragung nahmen rund 2000 Personen zwischen 18 und 74 Jahren aus allen Landesteilen teil.

Gibt es regionale Unterschiede?

Ja, die gibt es. Gemäss 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.

Wie hängt Schlaf und Gesundheit zusammen?

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. Wie schädlich Schlafmangel sein kann, das wissen der Befragung zufolge viele allerdings nicht.

Was stört beim Schlaf?

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.

Wie viele leiden an Albträumen?

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. Wenn es denn ginge, würden denn auch knapp die Hälfte gerne Träume beeinflussen können und die Regie übernehmen. Bei den unter 30-Jährigen sind es sogar zwei Drittel, bei den über 60-Jährigen hingegen nur ein Drittel.

> **Mehr zur Studie**
>
> Die Studienergebnisse des «Health Forecast» flossen ein in das am Dienstag erscheinende Buch mit dem Titel «Das neue Du». Eingebettet sind die Resultate auf gut 400 Seiten mit Tipps, Porträts, Reportagen und Interviews.
>
> Am Dienstag, 21. Juni kommt das Buch «Das neue Du» zu einem Verkaufspreis von rund 20 Franken in den Handel. Neben dem Kapitel rund um Schlaf ist darin etwa auch zu lesen, wie stark der Optimierungswahn der Schweizerinnen und Schweizern ist oder wie sie Hirn-Computerchips beurteilen, die die kognitiven Fähigkeiten verbessern sollen.

Welchen Einfluss hat unser Medienkonsum?

Rosita Neumann, Neurologin und Schlafmedizinerin am Zentrum für Schlafmedizin der Hirslanden-Gruppe in Zürich hält in einem Interview im Buch fest, dass «die Verwischung der Trennlinien zwischen Beruf und Privatleben» durch die ständige Erreichbarkeit uns häufiger oder permanent gestresst zurücklasse. «Schauen wir abends in diesem angespannten Zustand auf unser Handy, anstatt zu schlafen, gerät unsere biologische Uhr zusätzlich durcheinander und hält uns erst recht vom Schlafen ab», wird die Forscherin zitiert.

Tatsächlich werden denn auch Stress und Sorgen von 91 Prozent der 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.

Welche Mittel helfen bei Schlaflosigkeit?

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.

Welchen Einfluss hat Sex auf den Schlaf?

Einen sehr positiven, zumindest wenn man die Studien-Teilnehmenden

fragt: 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.

Was ist guter Schlaf überhaupt?

Christian Neumann, Leiter des Schlaflabors Fluntern in Zürich, hat darauf eine einfache Antwort: «Der Schlaf ist dann gut, wenn ich von allein aufwache, mich erholt und ausgeruht fühle und für den Rest des Tages ausreichend Energie habe», wird er zitiert. Eigentlich ganz simpel.