Die Letzte

Zwei Drittel aller Menschen in der Schweiz haben Schlafstörungen

Studie Schnarchen, Albträume, Wadenkrämpfe: Viele Leute werden in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt. Viele versprechen sich von Lustbefriedigung Abhilfe.

Jeder und jede Fünfte bewertet den eigenen Schlaf als «nicht bis überhaupt nicht gut». Dies geht aus einer 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.

Demnach 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.

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.



Ruhelosigkeit kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. PIXABAY

Die Jugend und ihre Träume

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.

Zähneknirschen, Schnarchen und Wadenkrämpfe sind nur ein paar Beispiele der schlafraubenden Faktoren, unter denen zwei Drittel der Befragen leiden. 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. 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.

Die ständige Erreichbarkeit

Rosita Neumann, Neurologin und Schlafmedizinerin am Zentrum für Schlafmedizin der Hirslanden-Gruppe in Zürich hält 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.

Nach dem Sex geht es besser

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.

Doch was ist guter Schlaf schliesslich 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. *sda*

Um Mitternacht noch 28,6 Grad

Tropennacht In der Schweiz gab es die zweite Tropennacht in Folge. Besonders warm war es in der Innerschweiz.

An vielen Orten in der Schweiz ist die Temperatur nach der grossen Hitze am Sonntag auch in der Nacht auf Montag nicht unter 20 Grad gesunken. Um 3.30 Uhr zeigte das Thermometer in den Alpentälern wie etwa in Altdorf (UR) dank Föhn noch um 27 Grad an.

Die höchste Temperatur nach Mitternacht wurde mit 28,6 Grad in Gersau (SZ) gemessen, wie der Wetterdienst Meteonews mitteilte. An zahlreichen Stationen seien die Temperaturen bis 6.40 Uhr nicht unter die 20-Grad-Marke gefallen, so etwa in Vevey (VD), wo 23,9 Grad gemessen wurden oder Lugano (TI) mit 22,5 Grad. Meteorologen sprechen von einer Tropennacht, wenn die Temperaturen bis am Morgen nicht unter 20 Grad sinken.

Die Schweiz hatte am Wochenende eine aussergewöhnliche Hitzewelle erlebt. Mehrere lokale und nationale Temperaturrekorde wurden geknackt. So war es am Sonntag in Beznau (AG) so heiss gewesen wie seit 75 Jahren im Juni nicht mehr. Wie im Juni 1947 in Basel stieg auch in Beznau das Thermometer auf 36,9 Grad.

Es bleibt schwül und warm

Gestern blieb es mit bis zu 34 Grad weiter heiss. Etwas Abkühlung ist laut den Meteorologen ab morgen in Sicht. Es bleibe aber schwül-warm. In den Bergen stieg das Gewitterrisiko bereits gestern, so Meteonews. Ab heute steige die Wahrscheinlichkeit für Gewitter allgemein, teils können diese auch heftig ausfallen, wie die Wetterdienste weiter schrieben. *sda*

Leserfoto des Tages



«Zu zweit unterwegs» von Alfred Blaser aus Lyss. Ort der Aufnahme: Stein am Rhein.

Aktuelles Monatsthema: «Allzu menschlich»

Teilnehmen am Leserfotowettbewerb:
web.bielertagblatt.ch/mein-beitrag

gesponsert von



Hund stirbt nach Algenvergiftung

Neuenburgersee Die Ursache für den Tod eines Hundes am Samstag am Ufer des Neuenburgersees steht im Zusammenhang mit Cyanobakterien. Das kantonale Amt für Verbraucherschutz und Veterinärwesen ruft Hundebesitzer dazu auf, ihre Hunde nicht im Neuenburgersee baden zu lassen. Der Kantonstierarzt warnt auch Eltern von Kleinkindern, da diese möglicherweise empfindlicher auf das Bakterium reagieren. Von einem allgemeinen Badeverbot wurde vorerst abgesehen. Im Sommer 2020 hatte Neuenburg nach dem Tod von sech Hunden beschlossen, die Strände zu schliessen. *sda*

Eine Million neue Coronafälle?

Sommerwelle Ex-Corona-Taskforce-Chefin Tanja Stadler rechnet bei der sich aufbauenden Corona-Sommerwelle mit über einer Million infizierten Menschen in der Schweiz. «Wir gehen davon aus, dass sich in dieser Welle rund 15 Prozent der Bevölkerung infizieren», sagte sie dem «Blick». Die meisten davon würden aber nicht getestet werden. Aufgrund von Abwasserproben gehe man davon aus, dass die Dunkelziffer höher sei als im Winter. Derzeit dürften es über 80 000 neue Ansteckungen pro Woche sein. Der Bund meldete zuletzt offiziell fast 17 000 neue Fälle innert Wochenfrist. *sda*

Die kurze Flucht eines Häftlings

La Chaux-de-Fonds Einem Häftling ist es gelungen, seinen Wärtern im Gefängnis von La Chaux-de-Fonds zu entkommen. Der «Ausflug» war aber nur von kurzer Dauer. Der Ausbrecher, der sich an Stacheldrahtelementen sowie bei einem Sprung von der äusseren Gefängnismauer verletzte hatte, wurde von der Polizei nach kurzer Flucht in der Umgebung der Strafanstalt aufgegriffen. Anschliessend wurde er zur Behandlung in ein Spital gebracht, bevor er in ein anderes Gefängnis verlegt wurde. Die Neuenburger Polizei bestätigte einen Bericht der Wochenzeitung «Le Ô». *sda*

Jugendlicher an Konzert getötet

USA Ein 15-Jähriger ist bei einem Konzert in der US-Hauptstadt Washington erschossen worden. Drei weitere Menschen wurden verletzt. Mehrere Hundert Menschen hatten sich versammelt, um Musik auf der Strasse zu hören. Zunächst kam es nach Angaben der Polizei zu einem Streit. Kurz darauf sei Panik unter den Anwesenden ausgebrochen – viele seien weggelaufen, gestürzt und hätten sich verletzt. Es sei noch unklar, was diese Panik ausgelöst habe, hiess es. Wenig später seien dann Schüsse gefallen. Die Polizei gab an, mehrere Waffen bei der Veranstaltung entdeckt zu haben. *sda*