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.

Was ist dein Geheimtipp für schlaflose Nächte? Erzähls uns in den Kommentaren!

Instagram und andere Social-Media-Plattformen setzen pauschal auf künstliche Intelligenz. Dabei wird das Zeigen einer weiblichen Brustwarze oft eher geblockt als die Hasskommentare unter solchen Posts.

Und ich kann Ihnen auch sagen, warum all diese jungen, weissen, männlichen Gründer der riesigen Technologieplattformen und Milliardäre sich einen Dreck um einen erweiterten Schutz scheren: Weil sie selbst bis heute weder online noch offline Ziel von Belästigung, Missbrauch, Rassismus, sexuellen Übergriffen, Gewalt, Vergewaltigung oder Rache-Pornos geworden sind. Deshalb haben sie bislang auch nicht proaktiv für die Verhinderung all dieser Dinge auf ihren Plattformen gesorgt. Wissen Sie, was ich wirklich will? Eine soziale Revolution lostreten.

Wie das?

Ich werde Ihnen mal aus einem Tweet an uns vorlesen «MLNP ist ziemlich heiss und echt. Ich habe dort ein Video gefunden, in dem die Frau tatsächlich ‹Ich liebe dich› sagt, während sie mit ihrem Mann schläft. Ehrlich gesagt habe ich angefangen zu weinen.»

Tatsache ist, dass Männer genauso gern mit Frauen schlafen, nur fehlen ihnen die Vorbilder. Bei uns sehen sie andere Männer, die sich verletzlich zeigen, offen sind, auch mal einer Frau die Führung überlassen, Frauen Freude bereiten und es geniessen. Das ist Sexualerziehung, und die funktioniert nun mal am besten, wenn man hinschaut, statt immer nur zu lesen oder zuzuhören. Wir wollen es jedem einzelnen Menschen auf der Welt leichter machen, offen und ehrlich über Sex zu sprechen, denn das tun wir derzeit nicht.

Der Einfluss, den Internetpornos auf die Psyche und die Sexualität nehmen, beginnt aufgrund des Zugriffs auf mobile Geräte immer früher. Schon Viertklässler sehen Hardcore-Inhalte. Die wenigen Stunden Sexualkunde an den Primarschulen dürften das nicht auffangen können. Was tun?

Das, worum mich Eltern und Lehrpersonen seit Jahren bitten: Eine «Academy of Sex Education» aufbauen, ein Sex-Portal, das sich speziell an Kinder und Jugendliche richtet, aber auch Informationen für Erwachsene bietet.

Was wäre bei so einer Academy zu finden?

Ich lade Sexualpädagoginnen und -pädagogen aus der ganzen Welt ein, Kursmaterialien, Videos, Bücher, Comics und Blog-Posts einzureichen. Wir suchen altersgerechte Hilfsmittel und Inhalte, die anleiten, wie man mit Sechsjährigen über Sex spricht, genauso wie Unterrichtsmaterial für Erwachsene. Einiges davon ist kostenlos, für anderes verlangen wir Gebühren, und sämtliche Inhalte werden wir persönlich kuratieren. Meint jemand, etwas zu der in den USA sehr populären Enthaltsamkeitserziehung einreichen zu müssen, werden wir das garantiert nicht veröffentlichen.

«Empathie, Sensibilität, Grosszügigkeit, Respekt und Ehrlichkeit sind beim Sex Werte, die bewusst gelehrt werden sollten»: Cindy Gallop.

Bild: Getty Images

Solange die Academy noch nicht am Start ist – was empfehlen Sie Eltern, wenn es um Aufklärung geht?

Es ist einfach, das Richtige zu tun. Wenn Ihr Kind wissen will, woher die Babys kommen oder andere Fragen stellt, wäre es kontraproduktiv, den Raum zu verlassen, das Thema zu wechseln oder peinlich berührt zu reagieren. Antworten Sie ehrlich und geradeheraus. So öffnen Sie den Kommunikationskanal zum Thema Sex und vermitteln, dass Sie immer für Ihr Kind da sein werden, auch wenn es älter wird. Des Weiteren ist es heutzutage leider so, dass, wenn man mit seinem Kind über Sex spricht, gleichzeitig über Pornos gesprochen werden muss.

Was gilt es dabei zu beachten?

Ich glaube, dass sich Eltern viel zu viele Sorgen machen. Denn je nach Altersstufe expliziter oder weniger explizit, gilt es im Grunde nicht mehr zu sagen als: «Also, Schatz, wir haben gerade über Sex gesprochen, und du weisst, dass wir gemeinsam Videos und Zeichentrickfilme anschauen, in denen Dinge passieren, die nicht real sind. Nun, es gibt auch Filme und Videos über Sex, und die sind auch nicht echt. Und deshalb können sie ziemlich verwirrend sein, weshalb sie für Grosse gemacht sind. Aber wenn dir mal jemand so etwas zeigt oder du darüber stolperst, komm zu mir, ich kann es dir erklären.» Und bitte, bringen Sie ausserdem den Kindern endlich Manieren bei!

Worauf wollen Sie hinaus?

Eltern bringen ihren Kindern gute Tischmanieren bei, Arbeitsmoral, Verantwortungsbewusstsein. Aber niemand erzieht die Kinder dazu, sich gut im Bett zu benehmen. Das sollten sie aber. Empathie, Sensibilität, Grosszügigkeit, Respekt und Ehrlichkeit sind beim Sex Werte, die bewusst gelehrt werden sollten. Das ist übrigens auch der einzige Weg, die Vergewaltigungskultur zu beenden.

Inwiefern?

Egal, ob sexuelle Belästigung, Missbrauch oder Gewalt – das alles sind Bereiche, in denen die Täterinnen und Täter sich auf unsere Unfähigkeit, über Sex zu sprechen, verlassen und sich sicher sein können, dass die Opfer niemals öffentlich sprechen werden. Wenn wir also die Gesellschaft dazu bringen, offen über Sex zu sprechen, schaffen wir eine glücklichere Welt für Frauen und Männer. Und wenn wir das tun, kommen wir dem Weltfrieden einen Schritt näher, kein Witz.

In der «Sanitas Health Forecast 2022»-Studie verneinen 65 Prozent der Frauen, allerdings nur 45 Prozent der Männer, in ihrem Liebesleben etwas zu vermissen. Unterdrücken die Frauen ihre wahren Bedürfnisse, oder sind sie einfach zufriedener?

Das Problem bei Umfragen zum Thema Sex bleibt immer das gleiche: Die absolute Wahrheit ist sehr schwierig herauszubekommen, weil die Menschen sich ihr nicht stellen

Die Gesundheitsstudie



Nico Schaerer

Die dritte Ausgabe des «Sanitas Health Forecast» trägt den Titel «Das neue Du» und will Mut machen, seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Wie gelingt der persönliche Health Restart? Wie können wir endlich besser schlafen? Wie sieht die ideale

wollen, selbst wenn die Ergebnisse anonymisiert sind. Deswegen tendiere ich eher zu der These «nicht ganz ehrlich».

Könnte die wirtschaftliche Unterlegenheit der Frauen in einem Zusammenhang mit einer etwaigen sexuellen Anspruchslosigkeit stehen?

Oh, absolut! Und dahinter stehen sehr komplexe Gründe und eine jahrhundertealte Unterdrückung. Historisch gesehen wurden nun mal sämtliche Institutionen, einschliesslich Regierungen und Religionen, von Männern dominiert. Uns Frauen wurde es in dieser patriarchalischen Gesellschaft nie erlaubt, die eigene sexuelle Handlungsfähigkeit auszudrücken. Dass sich das noch nicht breitenwirksam geändert hat, liegt nicht zuletzt daran, dass es zu wenig Frauen wie mich gibt.

Hirnpflege aus? Und wie können wir uns gesund ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten? Antworten auf diese Fragen sowie spannende Reportagen, Trends, Porträts und Interviews liefert der «Sanitas Health Forecast» auf über 400 Seiten. Die jährlich erscheinende Publikation kommt als informatives Coffee-Table-Book daher und wird von Sanitas im Wörterseh-Verlag herausgegeben. Sie enthält zudem die neusten Erkenntnisse der ersten Studie zur Gesundheit der Zukunft, für die jedes Jahr 2000 Schweizerinnen und Schweizer befragt werden. Für die Inhalte zeichnet eine Redaktion aus 30 unabhängigen Journalistinnen und Journalisten verantwortlich. Unter diesem Link kann der «Sanitas Health Forecast» für 18 Franken bestellt werden.

Sie meinen Businessfrauen, die in der Sexbranche investieren?

Ich meine Frauen, die durchhalten, auch wenn uns überdurchschnittlich viele Steine in den Weg gelegt werden.

Könne Sie das bitte noch genauer erklären?

Wer im Sex-Tech-Bereich ein Geschäft aufbauen will, muss sich der frustrierenden Tatsache stellen, keine Werbung machen zu dürfen. Nicht mal in den sozialen Medien. Sie wissen schon: Facebook, Twitter, Instagram, selbst auf Reddit. Das ist ein geschlechtsspezifisches Thema, das den Bankrott der Unternehmen, die sich mit Menstruation, Menopause oder Fruchtbarkeit befassen, befeuert. Dabei birgt der riesige Markt enormes Potenzial, und es mangelt nicht an Ideen. Der Grund, warum Sie noch von keiner gehört haben, ist die Schwierigkeit von Vermarktung und Finanzierung. Als mir klar wurde, dass ich einen Zugang zu all diesen Sex-Tech-Deals habe, fasste ich den Entschluss, nicht nur zwei Millionen Dollar für die Finanzierung von MLNP zusammenzubekommen, sondern 200 Millionen Dollar für eine eigene Sex-Tech-Holding namens All the Sky.

Bitte erzählen Sie uns von einigen verheissungsvollen Innovationen.

Da wäre meine Freundin Emily Sauer, die wie viele andere Frauen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hatte. Also erfand sie den «Ohnut», einen Donut-ähnlichen, konzentrischen Ring aus Silikon, den man auf den Penis stülpt und der die Tiefe der Penetration bestimmt. Oder Frances Tang und ihre «Awkward Essentials», darunter der «Drip Stick». Wer keine Kondome benutzt, kennt das Problem: Der Mann kommt in dir, und du kannst entscheiden, ob das Laken ruiniert wird oder du fluchtartig das Bett verlässt. Der Stick löst das Problem. Es ist eine Art Einwegschwamm am Stil, der das Ejakulat aufnimmt. Alles Tech-Ventures, die auf einem persönlichen Problem fussen und nun eine enorm effektive Lösung bieten, von der Milliarden Frauen profitieren würden.

Und was ist das nächste grosse Ding?

Das Wichtigste vorab: Diese Frage darf nie im Passiv gestellt werden, ok? Denn wenn sich beispielsweise als nächstes grosses Ding in der Sextechnologie ändern soll, dass weibliche Gründerinnen gleichberechtigt zu männlichen Gründern finanziert werden, wird das nicht aufgrund einer wunderbaren organischen Veränderung geschehen, bei der weisse, männliche Investoren ganz von selbst sagen: «Oh, jetzt ist es an der Zeit.» Fuck that shit! Ich warte nicht, bis sich etwas ändert. Ich sorge dafür, dass sich etwas ändert.