SCHLAFPROBLEME

«Ich schlafe seit Monaten nicht länger als eine Stunde am Stück»

Publiziert 23. Juni 2022, 09:59

Mehr als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer schläft laut einer neuen Studie nicht gut. Auch die 20-Minuten-Community kämpft mit Schlafproblemen. Vier Leserinnen und Leser erzählen.



von
Marino Walser



Laut einer Studie der Krankenkasse Sanitas schläft mehr als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer nicht gut.
Getty Images

Darum gehts

- Laut einer neuen Studie der Sanitas haben 52 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer Probleme beim Schlafen.
- Rund ein Fünftel der Befragten gab an, ihr Schlaf sei schlecht bis sehr schlecht.
- Auch die 20-Minuten-Community kämpft mit Schlafproblemen.

Die Schweizerinnen und Schweizer schlafen nicht gut. Das zeigt eine **neue Studie** der Krankenkasse Sanitas. Die drei häufigsten Ursachen sind laut Schlafmediziner Sebastian Zaremba die stressbedingte Durchschlafstörung, die Atemstörung – also Schlafapnoe – und das Restless-Legs-Syndrom – unruhige Beine.

Laut Studie leiden die meisten der Befragten unter einer Durchschlafstörung. 68 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer verlassen mindestens einmal in der Nacht ihr Bett. Auch 20-Minuten-Leserinnen und -Leser haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Vier von ihnen erzählen.

Jessica Merz (32), aus dem Kanton Luzern: «Seit zwei bis drei Monaten wache ich jede Stunde auf.»

«Ich gehe jeden Tag etwa um 23 Uhr ins Bett. Nachdem ich nach knapp einer Stunde eingeschlafen bin, wache ich jede Stunde wieder auf. Seit zwei bis drei Monaten stehe ich jeweils auf und trinke einen Schluck Wasser. Klingelt der Wecker am Morgen, bin ich extrem müde und gereizt. Ausserdem habe ich täglich Kopfschmerzen und Schwindelgefühl. Ich denke, das ist auf den Schlafmangel zurückzuführen. Ich beginne bald einen neuen Job. Ich frage mich, wie es aufgrund meiner Müdigkeit möglich sein soll, zu arbeiten. Schlafprobleme sind in der Gesellschaft weit verbreitet. Man sollte mehr darüber sprechen.»

A.B.* (28), aus dem Kanton St. Gallen: «Seit drei Jahren geht es mir nicht mehr gut.»

«Seit ich vor drei Jahren mit meiner Weiterbildung begann, habe ich Probleme beim Schlafen. Ich wachte am Morgen extrem müde auf, hatte keine Energie und war lustlos. Dies zog sich durch den ganzen Tag. Auch nach 8,5 Stunden Schlaf wachte ich gerädert auf. Als es mir immer schlechter ging, ging ich zum Arzt. Dabei stellte sich bei mir eine Schlafapnoe heraus. Da ich aufgrund einer schiefen Nasenwand schlecht durch die Nase atmen konnte, riet mir mein Arzt zu einer Operation. Heute atme ich zwar super durch die Nase, wache aber immer noch total kaputt auf. Im September stehen weitere Untersuche an.»

M.B.* (38), aus dem Kanton Zürich: «Wenn es hoch kommt, schlafe ich vier Stunden pro Nacht.»

«Ich war jahrelang im Sicherheitsdienst tätig. Aufgrund der Arbeitszeiten ist mein Schlafrhythmus völlig aus der Bahn. Mittlerweile schlafe ich pro Nacht maximal vier Stunden. Einmal pro Woche legt es mich dann völlig zusammen. Dann schlafe ich vielleicht mal acht Stunden. Das Ganze geht nun schon seit sieben oder acht Jahren so. Anfangs habe ich mit natürlichen Mitteln versucht, gegen mein Schlafproblem anzukämpfen. Seit sechs Jahren greife ich jedoch auf chemische Medikamente zurück. Diese helfen mir beim Einschlafen. Durchschlafen kann ich aber trotzdem nicht. Der ständige Schlafmangel hat Einfluss auf meine Nerven und das Konzentrieren fällt mir schwer. Beim Autofahren habe ich oft kein gutes Gefühl. Ich hatte mehrmals einen Sekundenschlaf.»

D.M.* (46), aus dem Kanton Bern: «Am Stück schlafe ich maximal zwei Stunden.»

«Ich schlafe seit etwa eineinhalb Jahren nicht mehr als maximal zwei Stunden am Stück. Trotzdem bin ich am Morgen nicht wirklich niedergeschlagen. Aber langsam habe ich ein wenig Angst. Ich frage mich, wie lange es noch dauert, bis ich durch meinen Schlafmangel einschneidende Probleme bekomme. Ich habe bereits diverse Mittel von meinem Arzt verschrieben bekommen – es hilft aber nichts. Ich bin mit meinem Latein am Ende. Da ich im Aussendienst tätig bin, bin ich auf mein Auto angewiesen. Des Öfteren denke ich vor dem Fahren, dass es eigentlich gefährlich ist, mich so ins Auto zu setzen.»