Bellevue
NZZ



GEBOT DER EFFIZIENZ

Wir schlafen nicht zu wenig, aber zu wenig gut

Patrizia Messmer | Besser leben
23.06.2022

Eine neue Befragung des Sanitas Health Forecast hat gezeigt, wie unzufrieden viele mit ihrer Schlafqualität sind. Warum das so ist und was es für einen erholsamen Schlaf braucht.

Schweizerinnen und Schweizer schlafen nicht gut. Zumindest nicht so gut, wie sie sich das wünschen. Das legt eine

Befragung nahe, die im neuen Sanitas Health Forecast am vergangenen Montag erschienen ist. Mit den durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht liegen wir zwar eigentlich in einem recht gesunden Rahmen, doch an der Schlafqualität scheint es zu mangeln. So gab weniger als die Hälfte der Befragten an, gut zu schlafen. 63 Prozent leiden gar unter schlafbeeinträchtigenden Symptomen, können nicht ein- oder durchschlafen, werden durch Schnarchen gestört oder haben eine Schlafkrankheit.

Das ist schlecht, nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unsere Gesundheit. Wer chronisch zu wenig schlafe, sterbe früher, wird der Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin, Sebastian Zaremba, zitiert. Denn zu wenig Schlaf erhöhe unser Risiko für Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch psychische Erkrankungen.

Der neue Sanitas Health Forecast



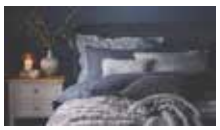
NEUE PUBLIKATION

Der Sanitas Health Forecast erscheint dieses Jahr zum dritten Mal und nimmt sich unter dem Titel «Das neue Du» der Schwerpunktthemen Gehirn, Schlaf und Ernährung an. Auf rund 400 Seiten finden Leserinnen und Leser Interviews mit Experten aus Medizin und Forschung, Porträts, Reportagen und Essays zu Trends und zur Zukunft der Gesundheit. Erhältlich etwa beim Wörtersee-Verlag für Fr. 19.90 (gebundene Ausgabe).

Wie wir schlafen

Am häufigsten berichten die Befragten von Durchschlafproblemen. Die meisten vermuten, Stress und Sorgen hielten sie vom Schlafen ab. Am nachhaltigsten – und auch wichtigsten – wäre natürlich, diese Faktoren aus der Welt zu schaffen. Doch weil bei Stress und Sorgen oft auch äussere Umstände eine Rolle spielen, ist das nicht immer so einfach.

Für eine Verbesserung ist es erst einmal aber sicherlich hilfreich zu wissen, wie wir überhaupt schlafen. Nämlich in Zyklen: Nach den Einschlafen folgt die Leichtschlaf-Phase, dann der Tiefschlaf und schliesslich die REM-Schlafphase, in der wir vermehrt träumen. Bei etwa acht Stunden Schlaf pro Nacht durchlaufen wir diesen Zyklus vier bis fünf Mal. Wobei die ersten vier Stunden Schlaf die erholsamsten sind, weil die Tiefschlaf-Phasen (in denen Temperatur, Puls und Blutdruck sinken, der Körper sich entspannt und regeneriert und das Immunsystem am Arbeiten ist) in der zweiten Hälfte der Nacht abnehmen, dafür die REM-Schlafphasen immer länger werden.



WOHNTIPPS

Mit diesen 8 Tipps schlafen Sie besser

Dass wir zwischen den Zyklen immer mal wieder aufwachen, ist ganz normal. Wir wachen pro Nacht bis zu 30 Mal auf, tatsächlich aber oft unbewusst. Auch wer nicht gleich wieder einschlafen kann, leidet noch nicht unbedingt an einer Schlafstörung. Denn früher war es sogar ganz normal, dass die Menschen nachts für ein paar Stunden wach waren und allerlei erledigt haben, bevor sie nochmals schlafen gingen.

Tipps für eine bessere Schlafhygiene

Wer allerdings öfters nicht wieder einschlafen kann, sollte als Erstes einmal alle Störfaktoren aus dem Schlafzimmer verbannen. Schlafhygiene nennt sich das, und beinhaltet neben dem Entfernen von Störfaktoren auch Verhaltensänderungen, die dafür sorgen sollen, dass der Schlaf erholsamer wird.

Dazu gehört auch die Etablierung eines gleichmässigen Schlafrhythmus. Das heisst, auch am Wochenende um ähnliche Zeiten ins Bett gehen und aufstehen. Dasselbe gilt beim Mittagsschlaf oder Power-Nap: Entweder man macht ihn jeden Tag oder lässt es lieber ganz bleiben. Weil es bei gelegentlichem Schlafen über den Tag sonst den Rhythmus durcheinanderbringt.



Eine gute Schlafhygiene sorgt für erholsameren Schlaf. (Bild: Unsplash / Hayley Murray)

Weitere Punkte sind: das Bett nur zum Schlafen nutzen und nicht zum Arbeiten, Essen oder Fernsehen. Erst zu Bett gehen, wenn man wirklich müde ist, keine elektronischen Geräte vor dem Schlafen nutzen, regelmässige Bewegung an der frischen Luft, aber keine allzu intensiven Sporteinheiten mehr kurz vor dem Schlafengehen und nachts nicht auf den Wecker schauen, sondern diesen am besten umdrehen.

Auch Alkohol ist ein Störfaktor für erholsamen Schlaf, der Schlummertrunk ist also entgegen seinem Namen keine ratsame Einschlafhilfe. Alkohol stört den Schlafrhythmus nämlich mehr, als dass er durch leichteres Einschlafen etwas zur Erholung beitragen würde. Oft sorgt Alkoholkonsum vor dem Schlafen nämlich dafür, dass wir früher aufwachen. Denn wir machen eine Art Mini-Entzug durch, die den Schlaf vor allem in der zweiten Nachthälfte stört.

Tiefschlafphase beeinflussen

Auch die Ernährung ist ein wichtiger Punkt für einen erholsamen Schlaf. Wie eine Studie der Columbia University zeigte, machen schnellverdauliche Kohlenhydrate zwar schläfrig, verkürzen allerdings die Tiefschlafphasen und lassen uns öfters aufwachen; genauso wie zuckerreiche Nahrung. Empfehlenswert ist vielmehr eine ballaststoffreiche Mahlzeit vor dem Schlafen mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüseb oder Nüssen, denn sie fördern den Tiefschlaf.

Lässt sich die Tiefschlafphase verlängern?

Weil die Tiefschlafphase so wichtig ist für unsere Gesundheit, wird mittlerweile auch n geforscht, wie sich diese gezielt verlängern lässt. So zum Beispiel hat die ETH Zürich ein Stirnband entwickelt, das die Hirnaktivität während des Schlafes misst und während der Tiefschlafphase ein den Hirnwellen rhythmisch angepasstes Geräusch abgibt. So sollen die langsamen Hirnwellen intensiviert und der Tiefschlaf gestärkt werden. Momentan wird das Gerät erst zu Forschungszwecken eingesetzt, das Ziel ist aber, dass das Gerät in Zukunft für Menschen mit Schlafproblemen auf ärztliches Rezept erhältlich ist.

Und die Universitäten Zürich und Freiburg haben bereits vor einigen Jahren herausgefunden, dass man den Tiefschlaf entgegen den weit verbreiten Annahmen doch beeinflussen kann. Nämlich mittels Hypnose: In der Studie wurde einer Hälfte der Probandinnen eine speziell dafür entwickelte Tiefschlafhypnose vorgespielt, der anderen Hälfte ein neutraler Text.

Im Gegensatz zu dem normalen Text erhöhte die Schlafhypnose den Tiefschlaf um 80 Prozent und liess die Probandinnen deutlich schneller einschlafen – allerdings wirkte das nur bei denjenigen, die sich bei der vorhergehenden Abklärung als gut hypnotisierbar herausstellten, was gesamthaft nur auf etwa die Hälfte der Menschen zutrifft. Da die Methode aber frei von Nebenwirkungen ist, ist sie durchaus einen Versuch wert.