Nur knapp die Hälfte aller Schweizer und Schweizerinnen kann gut schlafen

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



Städter scheinen mehr Mühe mit ihrem Schlaf zu haben als Menschen, die auf dem Land leben. Bild Keystone

Nur knapp die Hälfte der Befragten gibt an, gut bis sehr gut schlafen zu können. Als «nicht bis überhaupt nicht gut» bewertet hingegen jeder und jede Fünfte den eigenen Schlaf. Das 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.

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.

Muffel schlafen schlechter

Viel Einfluss auf die Schlafqualität hat offenbar auch, welchen «Gesundheitscharakter» sich die Befragten selbst zuschreiben: Gesundheitsmuffel klagen deutlich häufiger über schlechten Schlaf als die Gesundheitsenthusiasten, -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.

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.

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 Studienergebnisse des «Health Forecast» flossen in das kürzlich erschienene Buch mit dem Titel «Das neue Du» ein. Eingebettet sind die Resultate auf gut 400 Seiten mit Tipps, Porträts, Reportagen und Interviews.

Handy statt Schlaf

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 zurücklässt. «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.

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.

Sex für besseren Schlaf

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 schlussendlich 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*

Künstliche Intelligenz für Lawinenwarner

Forscher des Lawinenforschungsinstituts in Davos haben einer Maschine beigebracht, die Lawinengefahr selbstständig zu beurteilen. Sie schnitt bei der automatischen Vorhersage der regionalen Lawinengefahrenstufe etwa gleich gut ab wie ein erfahrener Lawinenprognostiker.

Der vollständig datengetriebene Ansatz, bei dem ein Computer mithilfe von künstlicher Intelligenz die Lawinengefahr einschätzt, kommt seit dem vergangenen Winter zum Einsatz. Das teilte das WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF) kürzlich mit. Allerdings würden dadurch menschliche Lawinenprognostiker nicht überflüssig. Vielmehr dienten die Resultate, die der Computer ausspuckt, als Zweitmeinung.

Normalerweise schätzen drei Lawinenwarnerinnen oder -warner unabhängig voneinander, beruhend auf vorhandenen Daten, die Gefahrensituation ein. Statt nun direkt aus diesen Einschätzungen das Lawinenbulletin für den nächsten Tag zu erstellen, wird zuerst die menschliche mit der maschinellen Meinung abgeglichen.

«Der Computer wertet die Daten anders aus als wir Menschen. Daher kommt er manchmal auch zu einem etwas anderen Ergebnis», liess sich Lawinenwarner Frank Techel in der Mitteilung zitieren. Dann werde die konsolidierte Einschätzung der Expertinnen und Experten nochmals kritisch überprüft – und allenfalls angepasst.

Nur für trockene Lawinen

Dem SLF zufolge eignet sich das Modell derzeit nur für trockene Lawinen. Modelle für Nassschneelawinen und für die Stabilität der Schneedecke lägen aber bereits vor und sollen im kommenden Winter getestet werden. *sda*

https://doi.org/10.5194/nhess-22-2031-2022

Katzen bedrohen die letzten Schmalfussbeutelmäuse in Australien

Die Schmalfussbeutelmaus kommt nur auf der Känguru-Insel vor Australiens Südküste vor. Sie ist vom Aussterben bedroht.



Die 2019 und 2020 von Buschfeuern verwüstete Känguru-Insel vor der australischen Südküste. Bild Keystone/a

Schätzungen zufolge gibt es nur noch rund 500 Exemplare. Durch die verheerenden Buschfeuer 2019 und 2020 waren bereits 98 Prozent des Lebensraums der Tiere schwer verbrannt. Eine Studie der Universität Adelaide ergab kürzlich, dass streunende Katzen ein weiteres erhebliches Risiko für das Überleben der Spezies darstellen.

Louis Lignereux und sein Team hatten den Mageninhalt und den Verdauungstrakt von 86 wilden Katzen untersucht, die zwischen Februar und August 2020 in speziell ausgewiesenen Schutzgebieten auf der Insel gefangen wurden. Alle Katzen wurden im Rahmen des nationalen Wildkatzenkontrollprogramms eingeschläfert.

Die Forscher identifizierten die Überreste von acht Känguru-Insel-Schmalfussbeutelmäusen (Sminthopsis aitkeni) im Verdauungssystem von sieben verschiedenen Katzen – das waren mehr als acht Prozent aller untersuchten Tiere. Damit sei erstmals bestätigt worden, dass Katzen effiziente Jäger der endemischen Raubbeutler sind, heisst es im Fachmagazin «Scientific Reports».

«Weil hier eine geringe Anzahl von Exemplaren auf ein kleines geografisches Gebiet beschränkt lebt, sind Känguru-Insel-Schmalfussbeutelmäuse aussergewöhnlich anfällig für stochastische Ereignisse», heisst es in der Studie. Die Jagd durch wilde Katzen (Felis catus), die während der europäischen Besiedelung nach Australien eingeführt wurden, erhöhe den Druck auf die Tiere – und könne möglicherweise zu deren Aussterben führen. Es sei deshalb dringend notwendig, die Populationen von streunenden Katzen in Gebieten, in denen bedrohte Arten leben, unter Kontrolle zu halten. *sda*

Neue Bärenhunde-Art anhand eines fossilen Kiefers identifiziert

Paläontologen unter Basler Leitung haben einen versteinerten Unterkiefer einer neuen Grossraubtierart zugewiesen.



Zwei Bärenhunde vertilgen einen Delfin: Paläontologen haben eine neue Gattung und Art dieser Grossraubtiere beschrieben. Bild Keystone

Wie das Naturhistorische Museum Basel kürzlich mitteilte, gehört das Grossraubtier zu einer Gruppe von Fleischfressern, die umgangssprachlich als Bärenhunde bezeichnet werden. Denn sie ähneln einer Kreuzung zwischen einem Bären und einem grossen Hund. Einst waren sie sehr artenreich und vielfältig. Doch im späten Miozän vor 7,5 Millionen Jahren starben die letzten Vertreter dieser Raubtiergruppe aus. Die fossilen Überreste der Bärenhunde stammen aus Meeressedimenten, die in den französischen Pyrenäen abgelagert wurden.

Die nun beschriebene Art habe schätzungsweise rund 200 Kilogramm gewogen, berichten die Paläontologen um Bastien Mennecart im Fachblatt «PeerJ». Damit gehöre diese Bärenhunde-Art zu einer der grössten, die jemals in Europa nachgewiesen wurden.

Der untersuchte Kieferknochen stammt aus 12,8 bis 12 Millionen Jahre alten marinen Ablagerungen aus der heutigen Gemeinde Sallespisse am Nordrand der Pyrenäen in Frankreich. Dass er einem bislang unbeschriebenen Bärenhund gehören musste, legten die auffälligen Zähne nahe. Denn das Gebiss wies einen einzigartigen vierten Backenzahn auf, wie die Forscher festhalten. Das spreche für eine neue Gattung.

«Tartarocyon» wählten sie als neuen Gattungsnamen aus. Dieser sei angelehnt an Tartaro. Das sei der Name eines der Legende nach menschenfressenden Riesen, der in den südwestlichen französischen Pyrenäen sein Unwesen trieb – auch in Béarn, der Gegend, in der der Unterkiefer gefunden wurde. *sda*