Neue Zürcher Zeitung

So schlecht schläft die Schweiz

Die 24-Stunden-Gesellschaft fordert ihren Tribut – immer mehr Menschen fühlen sich am Morgen nicht ausgeruht



Augen zu und durch: Der Schlaf ist für viele Schweizerinnen und Schweizer zu einem Problem geworden. CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

SIMON HEHLI

Am frühen Morgen lüften, dann die Fenster und die Läden schliessen bis am Abend. Oder feuchte Leintücher ans Fenster hängen: Tipps für ein angenehmeres Klima im Schlafzimmer sind gefragt. Denn in den Tropennächten ist es schwierig, die ideale Schlaftemperatur von 16 bis 20 Grad zu erreichen. So ist derzeit für viele Menschen an eine erholsame Nachtruhe nicht zu denken. Doch auch nach dem Abklingen der Hitzewelle wird das Problem nicht verschwinden. Denn die Schweiz schläft grundsätzlich ziemlich schlecht.

Deutschschweizer zufriedener

Nur 48 Prozent sagen, sie würden gut oder sehr gut schlafen. 21 Prozent schlafen schlecht, 31 Prozent sehen sich irgendwo dazwischen. Das geht aus einer Umfrage bei 2000 Personen hervor, die für den neuen «Sanitas Health Forecast» gemacht wurde. Diese Resultate decken sich mit den Erfahrungen von Sebastian Zaremba. «Zu uns kommen immer mehr Menschen, die seit Monaten und teilweise Jahren unter schlechtem Schlaf leiden», erklärt der Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin Luzern in dem Buch.

Besonders unzufrieden mit ihrem Schlaf sind die Tessiner und die Romands. Und auch der Wohnort hat einen Einfluss: Menschen auf dem Land schlafen etwas besser als jene in der Stadt. Nur jeder Dritte hat keinerlei Beschwerden im Bett. Über Durchschlafstörungen klagen hingegen 27 Prozent, 23 Prozent schnarchen, 21 Prozent können nicht gut einschlafen. Andere haben nächtliche Wadenkrämpfe, knirschen mit den Zähnen oder leiden an Schlafapnoe.

Junge Erwachsene sollten laut der Forschung etwa sieben bis neun Stunden schlafen, bei Personen zwischen 25 und 64 Jahren kann die Nachtruhe auch etwas kürzer sein. Doch rund 30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer schlafen weniger als sechs Stunden, die grösste Gruppe kommt auf sechs bis sieben Stunden Schlaf.

Wer wenig schläft, stirbt früher

Damit verhalten sich viele Schweizer nicht so, wie sie es selber für gesund hielten: Gut die Hälfte ist überzeugt, dass es für den Körper schädlich ist, wenn man weniger als sechs Stunden schläft. Das bestätigt auch der Schlafmediziner Zaremba: «Die Konsequenzen einer steten Übermüdung sind fatal.» Menschen, die chronisch zu wenig schliefen, würden früher sterben. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steige bei weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht. «Die Meinung, Schlaf sei doch nur Beiwerk, ein passiver Zustand, ist definitiv überholt.»

Doch wo liegen die Gründe für den mangelhaften Schlaf in der Schweiz? 91 Prozent glauben, dafür sei Stress verantwortlich, 71 Prozent geben die Schuld dem TV- oder Handykonsum. Weitere oft genannte Gründe sind Schmerzen, Lärm oder eine ungesunde Ernährung und zu viel Alkohol. Der Arzt Zaremba beobachtet, dass stressbedingte Schlafstörungen deutlich häufiger würden, weil sich unsere Gesellschaft immer schneller und flexibler bewege.

Ein Problem sieht Zaremba bei der dauernden Erreichbarkeit, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Bereich. «Die Vorstellung, sozial etwas zu verpassen, wenn wir auf eine Nachricht nicht unmittelbar antworten, auch mitten in der Nacht, hat Einfluss auf unsere Schlafqualität.» Zaremba geht deshalb davon aus, dass er und seine Kollegen in Zukunft noch mehr Patientinnen und Patienten zu sehen bekommen, die sich aufgrund ihrer sozialen und beruflichen Verpflichtungen immer weniger Zeit nähmen zu schlafen.

Der Einfluss von Corona

Wenig förderlich ist, dass gut 50 Prozent der Männer und 33 Prozent der Frauen zu dick sind – Tendenz steigend. Denn Übergewicht ist die häufigste Ursache für Schlafapnoe. Zaremba bemerkt zudem die Folgen der Pandemie. So steige die Zahl der Long-Covid-Betroffenen, die unter Antriebslosigkeit und Übermüdung litten. Er rechnet damit, dass sich in der nächsten Zeit viele Corona-Patientinnen und -Patienten in Schlafkliniken begeben würden, denn sie würden Symptome beschreiben, die man aus der Schlafmedizin kenne. «So können wir in vielen Fällen die Ursachen von Tagesschläfrigkeit weiter eingrenzen und Behandlungsmöglichkeiten identifizieren.»

Gegen die alltäglichen kleinen Schlafprobleme kämpfen die Schweizer mit unterschiedlichen Strategien an. Die meisten nehmen ein Buch zur Hand, wenn sie nicht einschlafen können. Sie trinken einen Schlaftee, hören Radio oder machen autogenes Training. Auch Sex soll Wunder wirken: Gut die Hälfte der Befragten sagt, sie schliefe danach besser. Allerdings ist dieser Entspannungseffekt bei den Geschlechtern unterschiedlich: 63 Prozent der Männer berichten davon, aber lediglich 46 Prozent der Frauen.

Nur 7 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer greifen regelmässig zu Schlafmitteln. Das dürfte damit zu tun haben, dass eine klare Mehrheit fürchtet, es könnte zu einer Abhängigkeit von den Medikamenten kommen.

Was die Nachtruhe stört

Welche Faktoren aus Sicht der Befragten entscheidend sind, in Prozent



Für die Umfrage wurden 2008 Schweizerinnen und Schweizer befragt. Frage im Wortlaut: «Wie stark sind Ihrer Meinung nach die folgenden Faktoren verantwortlich für mangelnde Schlafqualität von Personen in der Schweiz?»

QUELLE: SANITAS HEALTH FORECAST 2022 NZZ / sta.

Die Zukunft der Spielhöllen entscheidet sich an der Urne

Das Fürstentum Liechtenstein hat bald zehn Kasinos – jetzt will eine Volksinitiative ein Verbot von Spielbanken in der Verfassung verankern

GÜNTHER MEIER, VADUZ

Die Kasinobranche hat sich in Liechtenstein in kurzer Zeit zu einem attraktiven Geschäftszweig entwickelt – mit hohen Abgaben an den Staat, neuen Arbeitsplätzen und als Empfänger gewerblicher Zulieferungen und Dienstleistungen. Die gehäufte Ansiedlung von Spielbanken hat dem Land den Titel «Las Vegas der Alpen» eingetragen. Der Grund dieser Entwicklung liegt in der Gesetzgebung.

Ursprünglich war eine einzige Konzession für eine Spielbank vorgesehen. Doch nach Rechtsstreitigkeiten bei der Konzessionsvergabe entschieden sich Regierung und Parlament 2016 zu einer Gesetzesänderung. Die Zulassung von Spielbanken ist seither über eine sogenannte Polizeibewilligung geregelt: Jeder Gesuchsteller, der die gesetzlichen Vorgaben erfüllt, erhält eine Bewilligung. Auf dieser Grundlage sind inzwischen Bewilligungen für sechs Spielbanken erteilt worden. Fünf weitere Bewilligungsgesuche sind angekündigt, drei davon befinden sich bereits in Prüfung, die entsprechenden Spielbanken könnten bald eröffnet werden.

Weder Regierung noch Parlament rechneten bei der Gesetzesänderung mit einer derart hohen Nachfrage. Die beruhigende Antwort lautete damals, wenn kurzfristig ein Überangebot an Spielbanken auftrete, werde der Markt längerfristig für ein ausgeglichenes Verhältnis von Angebot und Nachfrage sorgen. Gegner der hohen Spielbankendichte – mit bald zehn Kasinos bei knapp 40 000 Einwohnern – äussern dagegen Zweifel an den Gesetzen der Marktwirtschaft.

«Exitstrategie» mit langer Frist

Eine Gruppierung um den früheren Wirtschaftsminister Hansjörg Frick reichte nun im März eine Verfassungsinitiative mit dem Titel «Casino-Verbot» bei der Regierung ein. Das überbordende gewerbsmässige Anbieten von Glücksspielen sei nicht mehr länger tragbar, argumentieren die Initianten. Ihre Forderung: Die Ansiedlung von Spielbanken soll verboten und den bereits tätigen Unternehmen eine «Exitstrategie» mit grosszügiger Frist für die Betriebsschliessung angeboten werden. Jede andere Massnahme, etwa den Spielbankenbetrieb qualitativ oder quantitativ zu regulieren, reicht nach Auffassung der Initianten nicht aus, um dem Land eine Rufschädigung zu ersparen.

Laut der Regierung erfüllt die Initiative zwar die rechtlichen Voraussetzungen, sie deutet aber an, dass mit der Vorlage möglicherweise der Gleichheitsgrundsatz verletzt wird. Denn die Verfassungsinitiative enthalte nur ein Verbot von Spielbanken, nicht aber ein generelles Glücksspielverbot.

Kein Problem sieht die Regierung hingegen bei der Vereinbarkeit mit den EWR-Richtlinien. Weil keine Harmonisierung von Glücksspielen vorliege, verfügten die EWR-Mitgliedstaaten über die Möglichkeit, eigene Ziele im Bereich der Glücksspiele festzulegen. Nach EWR-Recht könnten die Mitgliedstaaten überdies wirtschaftliche Tätigkeiten gänzlich verbieten, unabhängig davon, ob diese in anderen EWR-Staaten erlaubt seien.

Keine falschen Hoffnungen

Im September soll das Parlament über die Initiative befinden. Die Meinungsfront dürfte quer durch die Parteien verlaufen. Obwohl grundsätzlich kaum jemand glücklich ist mit der «Kasinoflut», waren bisher aus den Parteien unterschiedliche Einschätzungen zu vernehmen. In den Regierungsparteien VU und FBP herrscht offenbar die Tendenz vor, der Initiative die Gefolgschaft zu verweigern. Die VU-Landtagsabgeordnete Norma Heidegger sprach sich in einer Umfrage gegen ein Spielbankenverbot aus und plädierte für mehr zielgerichtete Regulierungen.

Ähnlich äusserte sich der FBP-Abgeordnete Daniel Oehry und warnte vor falschen Hoffnungen: Sollte es zu einem Spielbankenverbot kommen, würden die Spieler im Ausland oder im Online-Game-Markt ihr Glück versuchen. Für ein Verbot der Kasinos votierte hingegen Daniel Walser, Vorstandsmitglied der grünen Freien Liste, der sich zudem für eine gewisse Eigenständigkeit Liechtensteins aussprach: Wenn andernorts Spielkasinos erlaubt seien, bedeute dies nicht, «dass wir diese Haltung widerspruchslos übernehmen müssen». Die 25 Abgeordneten des Landtags werden allerdings kaum endgültig darüber entscheiden, sondern das Volk.

Die Regierung hat sich bisher noch nicht zum Verbot geäussert. Verlautbarungen aus dem Wirtschaftsministerium lassen aber vermuten, dass sich die Regierung gegen ein Verbot aussprechen wird, spätestens wenn die Abstimmungsunterlagen den Stimmberechtigten ausgehändigt werden. Vorher noch will Wirtschaftsministerin Sabine Monauni dem Parlament einen Bericht zu einem im vergangenen Jahr eingereichten Vorstoss unterbreiten.

Die VU-Motion mit dem Titel «Casino-Bremse» fordert Massnahmen zur Eindämmung der Spielbankenflut. Die allgemein gehaltene Motion wird es der Regierung erlauben, weitere regulatorische Massnahmen vorzuschlagen, um die Attraktivität des Fürstentums Liechtenstein als Spielbankenstandort zu vermindern.

«Marktkonsolidierung im Gang»

Vor wenigen Wochen öffnete das sechste Spielkasino in Liechtenstein seine Türen für die Spieler. Fast zur gleichen Zeit kündigte das «Casino 96» nach lediglich zwei Jahren Betriebszeit die Schliessung an, die inzwischen vollzogen wurde. Mit der wachsenden Zahl von Kasinos werde es für die Betreiber immer schwieriger, im Markt zu bestehen, sagte ein Sprecher gegenüber dem «Liechtensteiner Volksblatt».

Ausserdem drücke die seit Jahresbeginn wirksame Erhöhung der Geldspielabgabe auf die Rentabilität. Die Regierung hatte zudem angeordnet, die Betriebe müssten mehr Roulettetische im Verhältnis zur Zahl der Automaten aufstellen, was zu höheren Betriebskosten führte. Wirtschaftsministerin Sabine Monauni sagte zu der Schliessung des «Casinos 96», die von der Regierung getroffenen Massnahmen zeigten Wirkung: «Die Marktkonsolidierung ist im Gang.»