



Thema

Schlaflos

«Ich habe mal wieder schlecht geschlafen» – mit diesem Spruch taucht so mancher zerknittert im Büro auf. «Ich bin mitten in der Nacht aufgewacht und konnte dann nicht mehr einschlafen». Schlafstörungen – ein Phänomen, unter dem rund ein Drittel der Schweizer leiden!

Ab wann ist ein unruhiger Schlaf eine Schlafstörung? Was sind deren mögliche Ursachen? Die Medizin spricht dann von einer Schlafstörung, einer «Insomnie», wenn man vier Wochen lang jede Nacht schlecht geschlafen hat. Schlafstörungen können als Einschlafstörungen, als Durchschlafstörung und als frühzeitiges Erwachen auftreten.

Kein Schlaf – viele Ursachen

Wenn das Einschlafen länger als eine Stunde dauert, spricht man von Einschlafstörungen. Man wälzt sich im Bett, wechselt ständig die Schlafposition, schaut auf die Uhr, nimmt ein Buch zur Hand und legt es wieder weg – man will einschlafen «sonst bin ich morgen müde und nicht leistungsfähig». Eine Störung, unter der zahlreiche Menschen leiden. Ursachen für diese Einschlafstörungen können immer wiederkehrende Gedanken und Sorgen sein, ein intensives Erlebnis vom Tag, eine negative Begegnung. Bei den Durchschlafstörungen wacht der Betroffene nachts mehrmals auf, kann oft nicht mehr gleich einschlafen. Morgens fühlt er sich dann zerstückelt statt frisch und erholt.

Wir haben den Eindruck, wir müssten noch spät abends unsere Mails checken, vielleicht die letzten News lesen. Es ist die Angst, etwas zu verpassen.

Schlaf bringt Erholung und Regeneration. Wichtige Prozesse laufen während des Schlafs ab. Der Schlaf unterstützt psychologische wie physiologische Abläufe, unterstützt unsere Lernfähigkeit und stärkt das Gedächtnis. Die Folgen von Schlafmangel dagegen sind Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme. Bei chronischem Schlafmangel können frühzeitige Alterung, Infektanfälligkeit und ein erhöhtes Risiko für Herzkrankungen dazu kommen.

Medienkonsum und Schlafen

Nicht selten ist der eigene exzessive Medienkonsum schuld am schlechten Einschlafen oder am unruhigen Schlaf. Wir haben den Eindruck, wir müssten noch spät abends unsere Mails checken, vielleicht die letzten News lesen. Es ist die Angst, etwas zu verpassen. Was schreiben unsere Freunde auf Facebook oder Twitter? Hat der Chef noch eine späte E-Mail geschickt? Es ist faszinierend, rund um die Uhr am weltweiten Informationsstrom teilzuhaben. Doch die Gefahr besteht, dass uns PC und soziale Netzwerke gefangen nehmen. Dafür wachen wir dann morgens gerädert und übermüdet auf.



13 Regeln zur Schlafhygiene

vom langjährigen Zürcher Stadtarzt
Dr. Albert Wettstein:
(Quelle: Beobachter)

1. *Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen – auch am Wochenende*
2. *Kein Schläfchen nach 15 Uhr*
3. *Regelmässige körperliche Betätigung am Abend (Spaziergang, Gartenarbeit), aber keine grossen Anstrengungen*
4. *Abends kein Koffein, kein Nikotin, keinen Alkohol*
5. *Kein schweres Essen zwei Stunden vor der Schlafenszeit*
6. *Nichts mehr trinken nach dem Nachtessen*
7. *Stimulierende, lärmige Orte nach 17 Uhr meiden*
8. *Zum blossen Entspannen nie das Bett, sondern einen Sessel benutzen*
9. *Eine sich täglich wiederholende Routine beim Zubettgehen einhalten*
10. *Das Bett nur für Schlaf und Sex benutzen*
11. *Kein Fernsehen vom Bett aus*
12. *Wichtig im Schlafzimmer: kühle Temperatur (Decken anpassen), Dunkelheit, Ruhe (eventuell Ohrenstöpsel benutzen), eine gute Matratze*
13. *Nach dem Zubettgehen an etwas Angenehmes, Ruhiges denken*

Wieviel Schlaf braucht es?

Sieben Stunden Schlaf gelten als normal und erholsam. Viele Politiker und Manager behaupten, mit fünf Stunden Schlaf oder weniger auszukommen – ein Tribut an die ständige Erreichbarkeit und pausenlose Aktivität. Eine neue Studie des GDI Gottlieb Duttweiler Institute prognostiziert eine Veränderung unseres Schlafverhaltens: «Der Schlaf wandelt sich vom Grundbedürfnis zum Lifestyle». Schlafen erhält ein neues Image und «wird zum neuen Statussymbol in der Welt der Leistungsträger und Manager». Es ist wieder en vogue, lange zu schlafen als «Synonym für Ehrgeiz, Kreativität und Erfolg».

Gutes Schlafen

Der Volksmund kennt viele Ratschläge fürs gute Schlafen: Milch mit Honig, ein Bier vorm Einschlafen, Lesen bis man müde ist. «Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen», sagt ein Sprichwort. Die Bibel empfiehlt uns sogar, nicht zornig ins Bett zu gehen, sondern die Versöhnung zu suchen, «bevor die Sonne untergeht». Noch ein Tipp für einen ruhigen Schlaf: Die Montmorency-Kirsche. Diese Sauerkirsche soll mit ihrem hohen Melatoningehalt ein wirksames Mittel gegen Schlaf-

probleme sein. Die Werbung verspricht guten Schlaf mit dem komfortablen Bett der Marke X, der richtigen Matratze, einem Boxspring- oder einem Wasserbett. Entspannend soll der Schlaf sein, tief und möglichst ohne unruhiges Herumwälzen. Das richtige Kissen, die richtige Temperatur, geöffnetes oder geschlossenes Fenster – mit warmem Schlafanzug oder dünnem Negligé.

Schlaflos bei FENSTER ZUM SONNTAG

Nicht alle Personen, die schlaflos die Nacht verbringen, leiden an Schlaflosigkeit. FENSTER ZUM SONNTAG zeigt auch Menschen, die immer oder regelmässig während der Nacht arbeiten. Die Krankenschwester, die Patienten auf der Intensivstation überwacht und deswegen kein Auge zumacht. Ihr Arbeitsrhythmus macht es schwierig, Freunde zu treffen und die Freizeit mit anderen zu verbringen. Oder junge Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden. Sie vernachlässigen ihre Arbeit, bringen die Leistung nicht mehr. Eine Depression macht sich breit. «Schlaflos» im FENSTER ZUM SONNTAG am 31.01./01.02.15.

Jürgen Single, Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG