«Es gibt mehrere Möglichkeiten, gesund zu schlafen.»

Warum schlafen wir? Noch heute kann die Wissenschaft diese grundlegende Frage nicht endgültig beantworten. Was hingegen klar ist: Alle Wirbeltiere benötigen Schlaf. Das Schlafbedürfnis ist dabei so unterschiedlich wie die Artenvielfalt gross. Giraffen und Elefanten ruhen rund 3 Stunden am Tag, während Koalas bis zu 22 Stunden schlummern können. Sowohl Vögel als auch Meerestiere wie Robben, Delfine und Fische schlafen nur einseitig. Das heisst, dass eine Gehirnhälfte wach bleibt, während die andere zur Ruhe kommt.

Für uns Menschen liegt auf der Hand, dass der Schlaf der Regeneration von Geist und Körper dient und ein Mangel zu einem drastischen Rückgang der Leistungsfähigkeit führt. Während sich die Muskeln von den Anstrengungen des Tages erholen, räumt unser Kopf auf. Im Wachzustand verarbeitet das Gehirn ständig Informationen, indem es Synapsen zwischen seinen rund 90 Milliarden Nervenzellen aufbaut und verstärkt. Es wird vermutet, dass der Schlaf wichtige Synapsen weiter verstärkt und unwichtige ausmistet, um die Nervenzellen für den kommenden Tag wieder auf Vordermann zu bringen. Doch das ist nur eine Hypothese.

LGBTIQ-Menschen eher von Schlafstörungen betroffen

Ein erholsamer Schlaf ist für viele Menschen jedoch nicht selbstverständlich, negative Faktoren gibt es zur Genüge: Alltagsprobleme, Sorgen im Privat- oder Berufsleben sowie allgemeine Existenzängste, die von der anhaltenden Pandemie nur befeuert werden, erschweren unserem Gehirn und unserer Psyche das Herunterfahren. Hinzu kommt das Smartphone, das uns – stets in Griffweite – endlosen Informationsnachschub und Ablenkung verspricht.

Schlechtes Schlafen kann zu einem Teufelskreis und über einen längeren

→ weiter auf Seite 34

Prof. Dr. med. Christoph Nissen

Chefarzt, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bern

ANZEIGE

Der Versicherungstipp

Herbst. Sturm. Vorgesorgt.

«Starke Winde können ganz schön ungemütlich werden und in Haus und Garten Schäden anrichten. Welche Versicherungen sind nützlich?»

Steht ein Sturm an, müssen Massnahmen getroffen werden; lose Gegenstände wie Topfpflanzen, Spielgeräte und Gartenmöbel können gefährlich werden. Fenster und Türen sollten geschlossen und die Sonnenstoren hochgezogen werden. Eigenheimbesitzer können zusätzlich zur teilweise obligatorischen kantonalen Gebäudeversicherung eine Gebäudesachversicherung abschliessen. Diese kommt für Risiken auf, die durch die Versicherung im jeweiligen Kanton nicht gedeckt sind. Beschädigungen der Gebäudeumgebung wie zum Beispiel des Gartenhäuschens durch einen umstürzenden Baum, sind durch die Zusatzversicherung «Gebäudeumgebung» gedeckt. Der Inhalt des Gartenhäuschens ist mit dem Hausrat versichert.

«Schützen Sie Ihr Eigenheim umfassend»

Stürme haben oft schwerwiegende Folgen, auch für die Natur. Helvetia engagiert sich deshalb für den Schutzwald in der Schweiz. Ein Helvetia Schutzwaldzertifikat eignet sich übrigens auch als sinnvolles und nachhaltiges Geschenk. **helvetia.ch/gebaeude**

Rita Blickenstorfer
Hauptagentin
Hauptagentur Lyss

einfach. klar. helvetia
Ihre Schweizer Versicherung

Im Gegensatz zu Männern schlafen Frauen tendenziell unruhiger, wenn eine andere Person im Bett liegt.

Zeitraum hinweg zu Schlafstörungen führen. Diese können verschiedene Formen annehmen, von Einschlafschwierigkeiten und einem allgemeinen Sich-gerädert-Fühlen am nächsten Tag bis hin zu Schlafwandeln, Durchschlafstörungen und Albträumen.

LGBTIQ-Personen sind eher von Schlafstörungen betroffen als die Allgemeinbevölkerung. Zu diesem Schluss kommen einige wenige Studien, die sich mit dem Schlafverhalten der queeren Community befassen. Gemäss der landesweiten Gesundheitsstudie der USA aus den Jahren 2013 bis 2015 sind schwule Männer eher von Einschlafschwierigkeiten betroffen, lesbische Frauen vermehrt von Durchschlafstörungen. Sowohl Schwule als auch Lesben greifen eher zum Schlafmittel als Heterosexuelle. 2017 gaben im Rahmen einer Umfrage in China 33 % der befragten LGBTIQ-Studierenden an, unter Schlafproblemen zu leiden, im Vergleich zu nur 22 % der cis-heterosexuellen Studierenden. Beide Erhebungen begründen die Auswertungen mit dem sogenannten Minderheitenstress. Eine 2018 in der Fachzeitschrift «Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity» veröffentlichte Studie führt das erhöhte Risiko für Schlafstörungen auf belastende Familienbeziehungen zurück, etwa im Rahmen eines Coming-outs.

Der Acht-Stunden-Mythos

Prof. Dr. med. Christoph Nissen, Chefarzt an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bern, ist überzeugt von den positiven Auswirkungen eines erholsamen Schlafs – nicht nur auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern im Besonderen auch auf die Psyche. In einem laufenden Projekt der Universität Bern prüfen er und seine Kolleg*innen die Anwendung einer kognitiven Verhaltenstherapie ohne Schlafmittel für die Behandlung von Schlaflosigkeit bei Patient*innen mit psychischen Erkrankungen.

Optimale Voraussetzungen für das Schlummern in Morpheus' Armen sind ein ruhiges, dunkles und kühles Schlafzimmer sowie ein gutes Verständnis der eigenen Schlafbedürfnisse. Letzteres erfordert Zeit und mehrmaliges Ausprobieren. «Ich schlage einen Zeitraum vor, in dem man wenig soziale und berufliche Verpflichtungen hat», so der Schlafforscher. Er empfiehlt, sowohl die optimale Einschlafzeit als auch die Schlafdauer zu testen. Dabei sei es zwingend, dass man sich von Normvorstellungen verabschiede. «In Magazinen steht oft, dass die optimale Schlafdauer acht Stunden beträgt. Das ist falsch.» Vielmehr handle es sich dabei um einen Durchschnittswert. «Ein Vergleich, den ich gerne ziehe, ist die durchschnittliche Schuhgrösse, die vielleicht bei Grösse 40 liegt. Deswegen kaufe ich mir nicht gleich Schuhe in dieser Grösse.»

Die ideale Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch verschieden und kann irgendwo zwischen sechs und zehn, im Extremfall sogar zwischen fünf und elf Stunden liegen. «Wer täglich zehn Stunden Schlaf benötigt, sich aber an der Norm von acht Stunden orientiert, leidet auf Dauer an einem Schlafentzug», sagt Nissen. «Umgekehrt liegt eine Person, die nur sechs Stunden braucht, zwei Stunden wach im Bett und ärgert sich. Auch das kann zu Schlafstörungen führen.»

Von Lerchen und Eulen

Ein weiterer ausschlaggebender Punkt ist die Einschlafzeit. Diese hängt massgeblich vom zirkadianen Rhythmus ab, umgangssprachlich auch unsere innere Uhr

«Die meisten Menschen wissen intuitiv, ob sie eher ein Frühaufsteher sind oder nicht.»

Ein 80-jähriger Mensch hat rund 26 Jahre seines Lebens schlafend verbracht.

gerecht werde, so Nissen weiter. «Es gibt mehrere Möglichkeiten, gesund zu schlafen», sagt er. «Man denke etwa an die südeuropäische Siestakultur. Wichtig ist, dass man die Dauer des Nickerchens vom Schlaf in der Nacht abzieht und abends beim Zubettgehen berücksichtigt, damit genügend Schlafdruck vorhanden ist.»

Als Schlafdruck bezeichnet die Wissenschaft die körperliche Bereitschaft des Einschlafens. Diese baut sich im Wachzustand auf und nimmt nach Schlafbeginn wieder ab. Wer am Wochenende übermässig lange ausschläft und sonntagabends früh ins Bett geht, hat mangelnden Schlafdruck wahrscheinlich schon erlebt. Statt lange wach im Bett zu liegen und an die Decke zu starren, steht man besser wieder auf und geht ins Bett, wenn die Müdigkeit auftritt, so der Schlafforscher. Von Schlafmitteln rät er eindringlich ab. Sie seien nichts weiter als ein Ein-/Aus-Schalter, der das tieferliegende Problem der Schlaflosigkeit nicht behebe.

Der zirkadiane Rhythmus ist ein 24-Stunden-Takt, der kein Wochenende und keinen Urlaub kennt. Nissen empfiehlt daher, täglich zu ähnlicher Zeit aufzustehen und ins Bett zugehen. Das setze eine gewisse Disziplin voraus. Ebenso wichtig sei es, in den Stunden vor dem Einschlafen nicht in einen hellen Bildschirm zu starren. «Der blaue Anteil im Licht macht uns wach und verschiebt unseren Rhythmus nach hinten», sagt Nissen. Eine gute Lösung sei der Nachtfilter, der bereits in vielen Smartphones vorhanden sei. Allerdings sei man gut beraten, TV und Smartphone gleich aus dem Schlafzimmer zu verbannen. «Wir wollen den Körper nicht auf den Fernseher konditionieren», sagt er und fügt lachend hinzu: «Ins Bett geht man nur zum Schlafen oder für Sex.»

Apropos Sex: Welchen Einfluss hat ein abendliches Schäferstündchen auf die Nachtruhe? «Auch das ist individuell», sagt Nissen. «Männer schlafen nach dem Orgasmus eher rasch ein, während Frauen nach dem Sex tendenziell ein bisschen Zeit benötigen, um herunterfahren.»

Ähnlich unterschiedlich verhält es sich mit der Zweisamkeit im Bett: Männer neigen zu einem besseren Schlaf, wenn eine andere Person im Bett ist, Frauen schlafen eher unruhiger. «Der Paarschlaf ist in westlichen Ländern jedoch eine relativ neue Entwicklung», sagt Nissen. «Evolutionsgeschichtlich schlief der Mensch in grossen Gruppen oder anderen Konstellationen, oft auch generationsübergreifend.»

Kein Schlaf? Kein Grund zur Panik

Das Entwickeln eines gesunden Schlafverhaltens ist ein andauernder Prozess. Nissen betont, dass man sich aufgrund einer oder mehrerer schlechter Nächte keine Sorgen machen müsse. Ziehen sich Schlafstörungen über mehrere Monate hin, sei das Konsultieren einer Fachperson sicher hilfreich, um die möglichen Ursachen zu ermitteln. Der Besuch eines Schlaflabors – hier wird der Schlaf von Patient*innen untersucht – sei vor allem bei körperlich verursachten Schlafstörungen angezeigt. «Da gibt es eine ganze Reihe von möglichen Auslösern, darunter etwa die Schlafapnoe oder das Restless-Leg-Syndrom», sagt er.

Die Arbeit im Schlaflabor ist ein zentraler Bestandteil der Schlafforschung. Die Wissenschaftler*innen registrieren hier eine Reihe von Zuständen, von Atem- und Muskelbewegungen und der Sauerstoffsättigung des Bluts bis hin zur Herz- und Hirnaktivität.

«Warum schlafen wir? Die synaptischen Vorgänge im Hirn liefern zwar Ansätze, beantworten die Frage jedoch nicht so richtig», sagt Nissen. Ein 80-jähriger Mensch hat rund 26 Jahre seines Lebens schlafend verbracht. «Das ist eine enorm lange Zeit. Der Schlaf muss eine lebenswichtige Funktion erfüllen, sonst hätte die Evolution einen grossen Fehler gemacht. Wir sind dabei, einen Menschen auf den Mars zu schicken, können den nach aussen hin unproduktive Zustand des Schlafs jedoch immer noch nicht erklären. Das bleibt eine nach wie vor wichtige Frage.» Ⓜ