



**«Es gibt mehrere
Möglichkeiten,
gesund zu schlafen.»**

W

arum 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 Informationsnachschieb 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/gebäude](https://www.helvetia.ch/gebäude)



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 Alpträumen.

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

