HELLWACH IM DUNKELN

Die ganze Nacht kein Auge zutun und morgens wie gerädert aufstehen – Schlafstörungen sind in der Schweiz die Volkskrankheit Nummer eins.

Text: Tatjana Stocker
Fotos: Oliver Nanzig

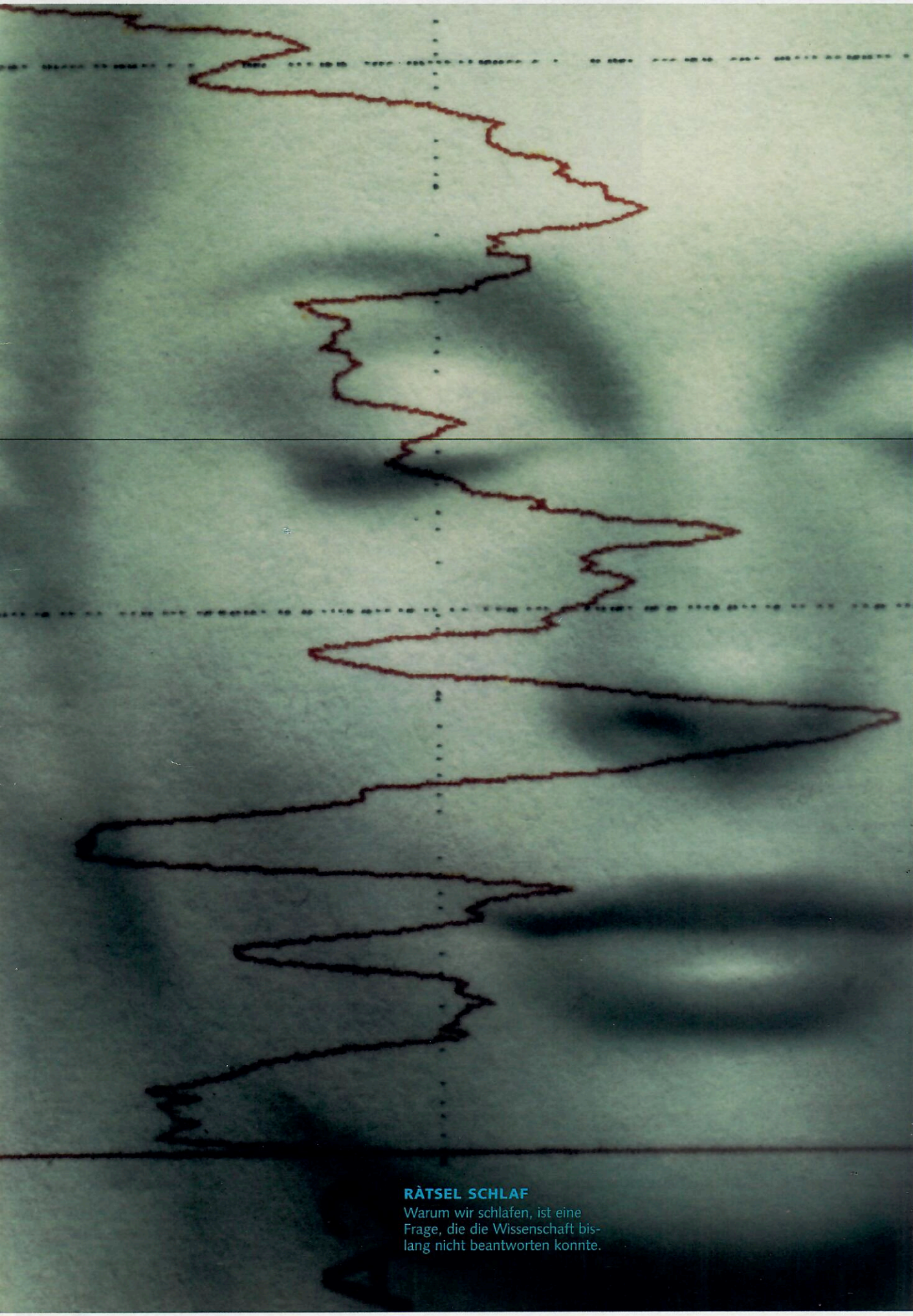
DIE GANZE NACHT Schäfchen zählen und sich von einer Seite auf die andere wälzen – zwei Jahre lang kannte die Journalistin Verena Schoder, 54, dieses zermürbende Gefühl. Was schleichend begonnen hatte, entwickelte sich zu einem Albtraum. «Erst gegen fünf Uhr früh schlief ich jeweils erschöpft ein», sagt die Sankt-Gallerin. Tagsüber fühlte sie sich müde und zerschlagen, konnte sich schlecht konzentrieren, war reizbar und nervös. Sie schlief nur noch mit Hilfe von Tabletten.

«Schlafstörungen sind in der Schweiz weit verbreitet», sagt Claudio Bassetti, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin am Berner Inselspital. «Zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung leiden an chronisch gestörtem Schlaf.» Bereits jeder Vierte klagt zeitweise über Ein- und Durchschlafstörungen – Tendenz steigend.

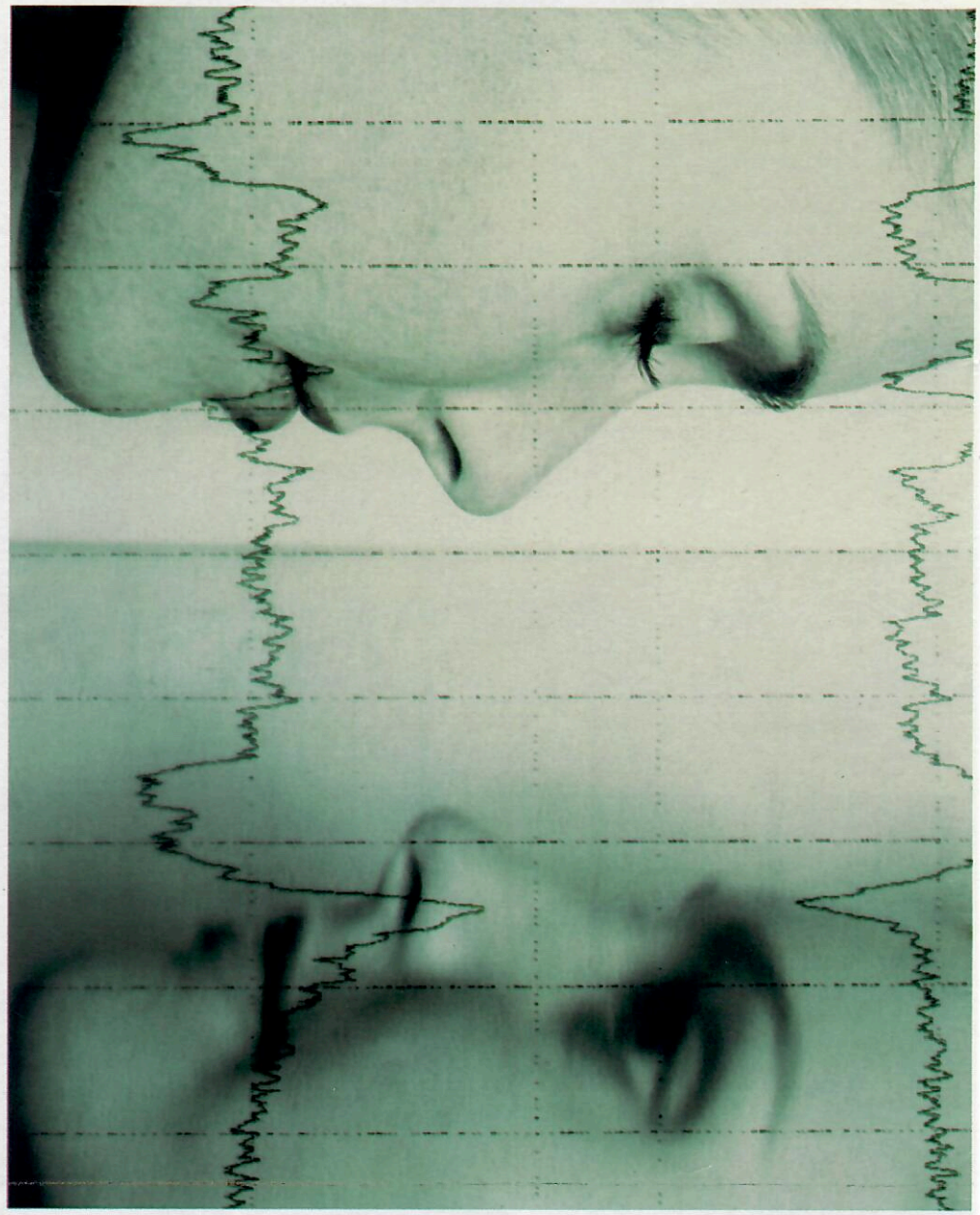
Besonders davon betroffen ist das weibliche Geschlecht: Doppelt so viele Frauen wie Männer klagen über einen gestörten Schlaf. Die Gründe dafür sind vielfältig: die Doppelbelastung durch Familie und Beruf und die Tendenz von Frauen, alles in sich hineinzufressen. Sie suchen den Fehler eher bei sich, im Gegensatz zu den Männern. «Wenn Männer nicht schlafen können, dann ist das für sie eine Krankheit, und an der sind sie nicht schuld», sagt Corinne Roth, Ärztin am Berner Zentrum für Schlafmedizin.

Was lässt unsere Gesellschaft zunehmend schlaflos werden? Tatsache ist: In den letzten hundert Jahren hat sich die durchschnittliche Schlafdauer in den Industrieländern um einen Fünftel verkürzt. Allein seit den Siebzigern schlafen wir täglich 30 Minuten weniger. Der moderne Mensch macht die Nacht zum Tag – und muss dafür mit seiner Gesundheit bezahlen. «Künstliches Licht und die ständige Stimulation unserer Non-Stop-Gesellschaft führen gezwungenermassen zu Schlafstörungen», sagt Daniel Brunner, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin an der Klinik Hirslanden in Zürich.

Schlafstörungen sind nicht nur lästig, sondern auch teuer. Weltweit entstehen dadurch Kosten von 400 Milliarden Dollar. Sekundenschlaf am Steuer gilt heute als eine der häufigsten Unfallursachen. Dazu kommen negative gesundheitliche Auswirkungen wie Energielosigkeit, Verstimmung und Magen-Darm-Beschwerden. Auch Sozial- und Berufsleben können stark in Mitlei- ›



RÀTSEL SCHLAF
Warum wir schlafen, ist eine Frage, die die Wissenschaft bislang nicht beantworten konnte.



Gute Nacht

TIPPS UND REGELN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- Schlafen Sie nur so viel, wie Sie benötigen, um am nächsten Tag erfrischt zu sein.
- Stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf, an allen sieben Tagen der Woche.
- Treiben Sie regelmässig Sport, aber nicht mehr nach 19 Uhr. Bei intensiver körperlicher Betätigung werden «Wachhormone» ausgeschüttet, die das Einschlafen erschweren.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer wohl fühlen. Störendes wie tickende Uhren und elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen (Gefahr von Elektrosmog). Bett, Matratze und Schlafbekleidung sollen bequem, Licht- und Lärmquellen so gut wie möglich abgeschirmt sein. 14 bis 18 Grad Celsius sind optimal fürs Schlafzimmer.
- Kräutertees aus Lavendel, Lindenblüten, Orangen oder Weissdorn sind bewährte Schlaftrünke, ebenso ein Glas warme Milch. Auch ein heisses Bad von vierzig Grad ist ein gutes Schlafmittel.
- Nehmen Sie nach dem Abendessen weder Kaffee noch Tee zu sich. Meiden Sie auch Nikotin und Alkohol. Diese Mittel wirken aufputschend. Ein Schlummertrunk erleichtert zwar das Einschlafen, wirkt aber beim Abbau eher anregend und weckt Sie vor dem Morgen.
- Nehmen Sie Ihre Probleme nicht mit ins Bett. Sorgen können das Einschlafen und den Tiefschlaf beeinträchtigen. Schreiben Sie sich die Sorgen zum Beispiel in einem Tagebuch von der Seele.
- Vermeiden Sie lange Einschlafversuche. Suchen Sie sich eine ruhige Beschäftigung und gehen Sie erst wieder zu Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.

denschaft gezogen werden. «Schlafmangel kann längerfristig den Verlust der sozialen Kontakte und des Arbeitsplatzes zur Folge haben», sagt Roth. Auch Verena Schoder litt unter diesen Folgen von chronischen Schlafstörungen: «Ich fühlte mich in Familie und Beruf ständig überfordert», sagt sie. Ausserdem klagte sie über Muskelverspannungen, Magen- und Rückenschmerzen.

Die moderne Schlafmedizin unterscheidet über achtzig verschiedene Krankheitsbilder. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Ein- und Durchschlafstörungen sowie Atemstörungen, Schnarchen und Bewegungsstörungen im Schlaf. Verhaltensauffälligkeiten wie Bettnässen, Zähneknirschen, Albträume, Schreien, Nachtangst und Schlafwandeln sind vor allem in jungen Jahren verbreitet. Bei Erwachsenen sollten solche so genannten Parasomnien stets vom Arzt abgeklärt werden.

Doch wo liegt die Grenze zwischen harmlosen Ein- und Durchschlafstörungen und gefährlichen Insomnien? «Von Insomnie kann man erst sprechen, wenn das alltägliche Leben aufgrund von mangelndem Schlaf beeinträchtigt wird», sagt Schlafmediziner Bassetti. Zeitweilige Schlafstörungen sind eine ganz normale Reaktion auf Stress, Aufregung oder Probleme im Alltag.

Sibylle Marti, 28, kann ein Lied davon singen. Die Redaktionsleiterin von Tele 24 wird bei grosser beruflicher Belastung regelmässig gegen vier Uhr morgens hellwach – und kann nicht wieder einschlafen. «Obwohl ich dann während Wochen nur wenige Stunden schlafe, bin ich tagsüber richtig energiegeladen», sagt die Schwyzerin. ›

SCHLAFLOSES HIRN
Wenn wir schlafen, arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren. Besonders aktiv ist es in den REM-Phasen – während wir träumen.

Einschlafhilfen: Das bringt Sie zum Gähnen

AROMAGEL
«sleep time» von Origins, mit Lavendel- und Mandarinenöl für erholsamen Schlaf, 50 ml, Fr. 30.–. Bei Jelmoli in Zürich.

KRÄUTERTEE
«Sleepytime» von Celestial Seasonings, in Reformhäusern, Fr. 5.80.

BETTFLASCHE
Mit warmen Füssen schläft es sich besser ein. Wärmflasche für Fr. 26.– in Drogerien erhältlich.

HOMÖOPATHIE
«Globuli» von Similasan helfen bei leichten Schlafstörungen, Fr. 15.80. In Drogerien.

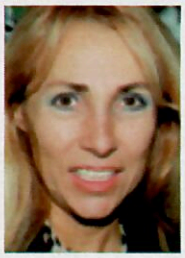
KRÄUTERBAD
Pflanzenbad «Relax» von Clarins, 200 ml, Fr. 24.–. In Drogerien.

AROMAÖL
Für Duftlämpchen und Duftstein: «Relax»-Duftöl von Taomed, Fr. 15.40. In Drogerien.

Prominente und ihre Schlafgewohnheiten

CLAUDIO MINDER
Mister Schweiz
«Ich kann nur wirklich gut schlafen, wenn der Raum kühl ist und ich mich in eine dicke Decke kuscheln kann. Ohne Decke schlafe ich nie.»

NATACHA
Rocksängerin
«Zwei kleine Hirsekissen und eine blaue Bettflasche begleiten mich beim Einschlafen immer – ob daheim oder im Peninsula in New York.»



VERA DILLIER
Jetsetterin
«Vor dem Fernsehgerät schlafe ich am besten ein, aber nie vor Mitternacht. Am Morgen geniesse ich es, noch etwas liegen zu bleiben.»

FOTOS: Keystone Online (2)

Wird die Schlafstörung chronisch, sind die negativen Folgen offensichtlich – und für das Berufsleben auch wissenschaftlich belegt. Denn ein gesunder Schlaf ist Voraussetzung für Leistungsfähigkeit. Wer schlecht schläft, hat im Beruf weniger Erfolg. Dies ergab eine kürzlich veröffentlichte Studie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

An der Beantwortung der Frage, warum wir schlafen, arbeitet die Wissenschaft noch. «In der Schlafforschung spricht man bislang nur von Hypothesen und keinesfalls von gesicherten Erkenntnissen», sagt Roth. «Die beiden gängigsten Hypothesen sind Erholungstheorien und das Konzept der biologischen Rhythmen: Einerseits soll Schlaf die mentale und körperliche Erholung ermöglichen, anderseits sind wir von einer inneren Uhr bestimmt, die anzeigt, wann Schlaf nötig ist.»

«SCHLAFSTÖRUNGEN SIND WEIT VERBREITET.»

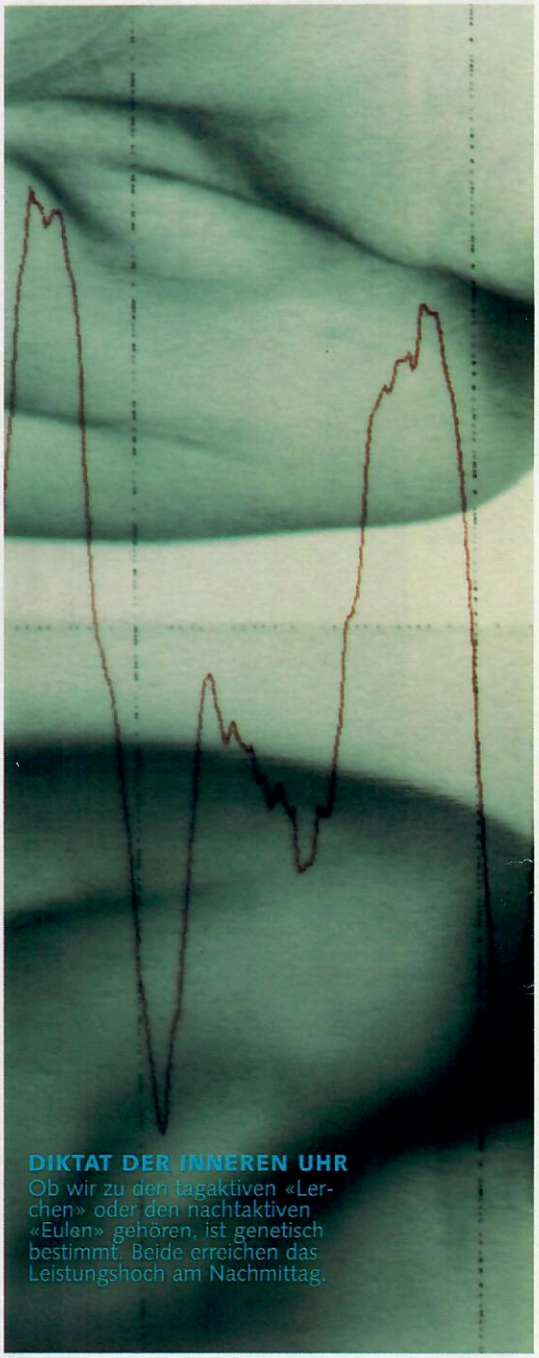
Claudio Bassetti, Schlafmediziner

Eines jedoch steht fest: Schlafen ist lebensnotwendig. In Tierversuchen starben Ratten bereits nach zwei Wochen Schlafentzug. Und eine amerikanische Studie zeigte: Schon nach wenigen aufeinander folgenden Nächten mit Schlafmanko verändern sich unsere Körperfunktionen negativ. Die Regulierung des Blutzuckerspiegels wird schlechter, die Schilddrüsenfunktion schwächer. Gleichzeitig produziert die Nebenniere mehr Stresshormon.

Zwischen sechs und zehn Stunden Schlaf täglich brauchen Menschen – je nach genetischer Ausstattung. Das Diktat der inneren Uhr ist angeboren und unerbittlich. Morgentypen – die «Lerchen» – sind schon früh in Hochform, während Abendmenschen – die «Eulen» – dann die Augen noch nicht aufbekommen. Ob eher tag- oder nachtaktiv: Auf die Schlafmenge hat dies kaum einen Einfluss.

Der menschliche Körper richtet sich nach dem 24-Stunden-Rhythmus. Das heisst, Aktivitäts- und Ruherhythmus lösen sich ab. Dieser innere Rhythmus wird in der Chronobiologie erforscht. In welcher Phase der Körper gerade steckt, wird bestimmt durch den Blutdruck, die Körpertemperatur und die Konzentration bestimmter Hormone im Blut. Die Körpertemperatur ist ein wichtiger Indikator dafür, wann Schlaf angezeigt ist. Sie erreicht am späten Nachmittag den Höchststand, womit die grösste geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erreicht ist. Der Tiefststand liegt zwischen drei und vier Uhr morgens.

Der Mensch ist nicht nur auf den Nachtschlaf programmiert, sondern würde von seiner inneren Uhr her auch gerne tagsüber ein kleines Nickerchen halten. Dies haben Schlafforscher des Max-Planck-Instituts in München festgestellt. Sie empfehlen einen Mittagsschlaf, da er das Wohlbefinden ›



DIKTAT DER INNEREN UHR
Ob wir zu den tagaktiven «Lerchen» oder den nachtaktiven «Eulen» gehören, ist genetisch bestimmt. Beide erreichen das Leistungshoch am Nachmittag.

Was die Stellung verrät

Das passiert im Schlaf

ERHOLEN UND ORDNEN

Der Schlaf ist keine Bewusstlosigkeit, sondern ein Zustand mit reduziertem Wachbewusstsein. «Während des Schlafes finden im Gehirn aktive Prozesse statt, die Erinnerungen und Eindrücke ordnen», sagt Schlafforscher Daniel Brunner. Während wir schlummern, werden neue Infos gespeichert, unwichtige gelöscht. Ausserdem findet ein Anti-Aging-Programm statt. Die Zellen teilen sich achtmal schneller als tagsüber, das Wachstumshormon wird verstärkt ausgeschüttet. Es hilft beim Zell- und Muskelbau, kurbelt die Fettverbrennung an. Die Produktion des Stresshormons Cortison ist gedrosselt. Die Haut produziert spezielle Enzyme, die freie Radikale bekämpfen. Die Atmung ist flacher, Blutdruck und Körpertemperatur sinken.

INTENSIVE TRAUMPHASE

Wir durchlaufen fünf Phasen unterschiedlicher Schlaftiefe. Alle 70 bis 90 Minuten wird das Gehirn besonders aktiv, die Traumphase beginnt. Wissenschaftler bezeichnen diesen Zustand als REM-Phase (Rapid Eye Movement), weil die Augen dabei bei geschlossenen Lidern wild hin und her zucken. Die Hirnströme ähneln jenen des Wachzustandes. Nach einer Traumphase sinkt man wieder langsam in den Tiefschlaf zurück. In dieser Phase erholt sich der Körper am stärksten.

KÖRPERSPRACHE

Der amerikanische Psychiater Samuel Dunkell beschreibt in seinem Bestseller «Die nächtliche Sprache unseres Körpers», was die Stellungen beim Einschlafen über den Schläfer aussagen.

Wer beim Einschlafen die Seitenlage bevorzugt, gilt als praktisch. Die meisten Menschen, nämlich 59 Prozent der Bevölkerung, sind zu dieser Gruppe zu rechnen. Von links nach rechts:

- «Sandwich-Stellung» (Seitenlage): Ausgeglichene Menschen, die ohne Probleme durchs Leben gehen.
- «Fötus-Position» (Seitenlage mit stark angewinkelten Knien): Praktisch veranlagte, gefühlsbetonte und kreative Menschen.
- «Flamingo-Stellung» (Seitenlage, ein Bein angewinkelt): Diese Position kann auf versteckte Ängste hinweisen.
- «Königs-Stellung»: Wer auf dem Rücken schläft, ist selbstbewusst. 18 Prozent der Bevölkerung bevorzugen diese Position.
- Wer auf dem Bauch einschlummert, ist ein Perfektionist. Zu dieser kleinsten Gruppe zählen 13 Prozent der Bevölkerung.

fördere, die Leistungsfähigkeit am Nachmittag erhöhe und zu einem Stressabbau führe.

Ist der Schlafrhythmus einmal gestört, ist es oft schwierig, wieder in den normalen Ablauf zurückzufinden. Helfen können einfache Massnahmen zur Schlafhygiene (siehe Kasten S. 52). Bei leichten Schlafstörungen haben sich Schlafmittel auf Pflanzenbasis bewährt: Baldrian, Hopfen, Kava-Kava, Melisse und Passionsblume lindern Unruhe und Nervosität; Johanniskraut hellt die Stimmung auf und verbessert die Konzentration. Vorteil der pflanzlichen Mittel gegenüber den chemischen: Sie führen zu keiner Abhängigkeit.

«SCHLAFMANGEL KANN DEN ARBEITSPLATZ KOSTEN.»

Corinne Roth, Somnologin

Bei schweren Schlafstörungen sollte ein Arzt konsultiert werden, der je nach Störung das richtige Präparat (chemisch oder pflanzlich) findet. «Schlaftabletten können kurzfristig eine sinnvolle Therapie sein, sofern die Ursache der Schlafstörung abgeklärt wurde», sagt Roth. Ziel einer Behandlung sollte jedoch sein, die Ursachen des gestörten Schlafs langfristig zu beseitigen.

Verena Schoder ist dies gelungen. Nach zwei Jahren intensiver Psychotherapie konnte sie alle Medikamente, Schlaftabletten und Psychopharmaka, absetzen. «Die Therapie war meine Rettung. Erst da wurde mir klar, dass ich an Depressionen litt.» Heute schläft sie wieder gut. «Ich habe gelernt, auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören und mir auch einmal eine Ruhepause zu gönnen – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.»

Auch wenn es in unserer Non-Stop-Gesellschaft nicht leicht fällt: Es lohnt sich, auch einmal nein zu sagen. Wer auf den Körper und sein Schlafbedürfnis achtet, profitiert langfristig. Auch wenn Kurzschläfer (noch) ein grosses Ansehen geniessen: Es sind nur einige wenige, die mit weniger als sechs Stunden Schlaf auskommen. Für alle anderen gilt: Acht Stunden sind ein Muss. ‹

Mitarbeit: Marianne Siegenthaler

«SCHLAFEN HEISST LEBENSQUALITÄT»

Gut und genügend schlafen fördert die Leistungsfähigkeit, sagt Schlafexperte Daniel Brunner. Eine Trendwende im Schlafverhalten hält er für denkbar.

MEYER'S: Warum schlafen wir?

Brunner: Schlaf ermöglicht die mentale und körperliche Erholung. Die eigentliche Funktion des Schlafes für den Körper und das Gehirn ist der Wissenschaft jedoch noch immer ein Rätsel. Aus Tierversuchen ist bekannt, dass Schlaf für die Gesundheit und das Überleben unentbehrlich ist.

MEYER'S: In unserer Leistungsgesellschaft wird immer weniger geschlafen. Haben Kurzschläfer längerfristig denn nicht ein Schlafmanko?

Brunner: Vorübergehende Phasen mit wenig Schlaf haben viele. Echte Kurzschläfer, die konstant weniger als sechs Stunden Schlaf brauchen, um sich tagsüber wohl zu fühlen, sind sehr selten. Viel eher handelt es sich um Personen mit chronischem Stress- oder Erregungszustand.

MEYER'S: In den USA sollen hingegen Langschläfer wieder hip sein.

Brunner: Mit der Verbreitung von Erkenntnissen aus der Schlafforschung werden die Werte unserer Gesellschaft und die Einstellung zum Schlaf sicher beeinflusst. Eine Trendwende im Schlafverhalten ist auch bei uns sehr wohl denkbar. Denn gute Schlaf- und Lebensqualität gehen Hand in Hand und fördern letztlich auch die Leistungsfähigkeit.

Daniel Brunner ist Leiter des Zentrums für Schlafmedizin an der Klinik Hirslanden in Zürich und US-zertifizierter Somnologe.

MEYER'S: Welche Abklärungen werden im Zentrum für Schlafmedizin gemacht?

Brunner: Das Wichtigste einer schlafmedizinischen Abklärung ist das ausführliche Gespräch mit dem Hilfe Suchenden in der Schlafsprechstunde. Dieses gibt Auskunft über das genaue Leiden, die Schlafgewohnheiten, Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf, die Lebensumstände des Patienten und seine Haltung und Ansichten zum Schlaf. Je nach Problem ist eventuell eine nächtliche Schlafregistrierung im Labor, das Ausfüllen eines Schlaftagebuchs oder die kontinuierliche Messung der Bewegungsaktivität während mehrerer Tage angezeigt.

MEYER'S: In den USA wird Somnologie seit 20 Jahren gelehrt. Wieso ist sie in der Schweiz noch kaum vertreten?

Brunner: In den USA sind die führenden Schlafforscher gleichzeitig klinisch tätig und können ihre Erkenntnisse am schlafgestörten Patienten anwenden. In der Schweiz wird international wegweisende Schlafforschung zum grossen Teil von Naturwissenschaftlern betrieben, denen der Zugang zum Patienten verwehrt ist.

MEYER'S: Wie viele Zentren für Schlafmedizin gibt es in der Schweiz? Arbeiten sie vernetzt?

Brunner: Es gibt 16 Zentren für Schlafmedizin, die letztes Jahr durch die Schweizerische Schlafgesellschaft akkreditiert wurden und kassenanerkannt sind (Adressen unter www.swiss-sleep.ch). Weil die Fachrichtung der Somnologie in der Schweiz erst seit kurzem auch klinisch Fuss gefasst hat, arbeiten die Zentren noch wenig vernetzt.

MEYER'S: Welches sind die wichtigsten Fragen, die sich die moderne Schlafforschung stellt?

Brunner: Die Grundfrage ist nach wie vor die nach der Funktion des Schlafes. Der Schlaf wird nun auch auf molekular-genetischer Ebene intensiv untersucht. Es werden Zusammenhänge mit Immunfunktionen gesucht und die Schlafabläufe im Gehirn und auf zellulärer Ebene näher beschrieben. Die gegenseitige Verflechtung von Schlafforschung und Schlafmedizin wird mit diesen neuen Forschungsrichtungen immer deutlicher.