Guter Schlaf lässt sich erlernen, auch wenn man ihn verloren glaubt. Ich warne davor, den Schlaf zwanghaft zu optimieren, da gerade das Streben nach Perfektion oft zu Schlafstörungen führt. Ich ermutige meine Patientinnen und Patienten, die Schlaftracker abzulegen.

Schlafstörungen sind ein Volksleiden, aber: Schlechter Schlaf gehört nicht einfach zum Leben, auch nicht im Alter. Statt Gadgets empfehle ich Psychotherapien und Entspannungsmethoden, um das natürliche Körpergefühl zurückzugewinnen. Dabei lernen Menschen, ihr Verhalten und Denken über Schlaf zu verändern – und können dann wieder gut schlafen.

Eigene Einschätzung meist schwierig

Der Schlaf ist ein sehr komplexes biologisch-psychologisches Phänomen. Der Schlaf erfasst das Gehirn nicht als Ganzes, sondern ist ein lokaler Prozess. Bestimmte Hirnregionen „schlafen“, während andere aktiv sind. In der Summe bleibt das Gehirn im Schlaf somit genauso aktiv wie im Wachzustand.
Als Beispiel bringt das Gehirn beim Einschlafen etappenweise bestimmte Regionen zur Ruhe. So wird der Thalamus und erst später die Grosshirnrinde abgeschaltet. Der Thalamus filtert normalerweise eintreffende Signale. Dies kann Sinnestäuschungen und Halluzinationen erklären, die beim Einschlafen oder Wiedereinschlafen vorkommen. Und warum die Einschlafdauer oder Wiedereinschlafdauer und damit das Wachliegen häufig so falsch eingeschätzt werden.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Ob man mit sechs Stunden auskommt oder mit neun, um sich gut zu fühlen – das muss man ganz individuell herausfinden. Eine Faustregel könnte sein:
Von 23 bis 6/7/8 Uhr, also etwa 7-9 Stunden schlafen, das ist vielleicht optimal (doch siehe auch hier).
Die meisten von uns brauchen aber höchstwahrscheinlich weniger Schlaf, als sie glauben. Nicht am Morgen lässt sich beurteilen, ob man ausreichend geschlafen hat – entscheidend ist, wie man sich tagsüber fühlt.
Der Erholungswert kommt nicht über die Dauer, sondern über die Qualität des Schlafes. Wichtig ist der Tiefschlaf, der in den ersten vier, fünf Stunden stattfindet. Der muss ungestört sein.
Und noch was: Im Alter nimmt die Schlafdauer nicht unbedingt ab – und auch nicht

die Qualität des Schlafes!

Wachwerden nachts ist normal

Es ist völlig normal, nachts mehrmals wach zu werden. Üblich sind sogar 28 kleine Unterbrechungen! Vielleicht stammt dieser Mechanismus noch aus der Zeit unserer Vorfahren, die nachts immer wieder aufwachen und prüfen mussten, ob nicht irgendwo Gefahren lauern, etwa wilde Tiere oder feindliche Horden.
Problematisch wird es erst, wenn man nicht mehr einschlafen kann. Normalerweise dauert die Unterbrechung unter drei Minuten und wird vergessen – erst ab drei Minuten bleibt die Wachphase in unserem Gedächtnis.
Wenn man das Gefühl hat, eigentlich entspannt zu sein, sollte man liegen bleiben. Manchmal helfen dazu auch zusätzlich Entspannungsübungen. Um die düsteren Gedanken, die sich nachts gern einschleichen, gar nicht aufkommen zu lassen, sollte man sich auf Positives konzentrieren: an den letzten Urlaub denken oder an ein wunderbares Essen. Und sagen Sie sich: Wie angenehm, dass ich noch nicht aufstehen muss! Die positive Sichtweise ist entscheidend. Erst wenn man zu unruhig wird, sollte man etwas tun, was man jederzeit beenden kann. Aufstehen ja, aber nicht fernsehen; es kann helfen, etwas zu lesen, entspannende Musik zu hören, aufzuräumen, etwas zu trinken.

Mal eine Nacht schlecht zu schlafen, ist unangenehm, aber nicht schlimm. Wir sind schliesslich keine Maschinen, die immer gleich funktionieren. Ein deutscher Schlafforscher hat sogar mal darauf hingewiesen, dass es noch vor 100 Jahren vielfach üblich gewesen sei, nach etwa vier Stunden Schlaf mit den Nachbarn ein Schwätzchen zu halten und sich nach ein bis zwei Stunden wieder zum «zweiten Schlaf» hinzulegen.
(https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Die-vielen-Mythen-um-den-gesunden-Schlaf-286773.html)

„Es ist egal, ob man nachts schlafen kann oder wach liegt. Wachliegen ist doch schön, es ist still, man denkt nach. Irgendwann kommt der Schlaf, immer.“ („Was ich gern früher gewusst hätte“ von Elke Heidenreich, in DIE ZEIT, 05/2023)

Schlaflosigkeit und Kreativität

Schlafmangel beeinträchtigt Reflexe und Gedächtnis, doch am Rand des Schlafes blüht paradoxerweise die Kreativität. In diesem Grenzbereich zwischen Unruhe und

Ruhe lösen sich die Ordnungsprinzipien des Geistes durch die Müdigkeit des Tages auf. Ungebetene Gedanken steigen aus dem Unbewussten empor, kollidieren im brodelnden Kessel der Angst des Schlaflosen und formen unerwartete Kombinationen, die wir Originalität nennen.

Franz Kafka – einer der produktivsten Schlaflosen der Geschichte – erkannte dies, feierte es und genoss es.

Insomnie und begleitende Störungen

Nur ein Fünftel der Bevölkerung der Schweiz hatte im 2024 keine regelmässigen Schlafprobleme (Studie).

Um die 30 bis 50% der Bevölkerung (USA & Europa) leiden an Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Ein Drittel davon haben dadurch eine starke Tagesbeeinträchtigung. Dann spricht man von „Insomnie“. Dies geht mit einem hohen Verlust an Lebensqualität einher (mehr als bei Arthritis, Depression, Bluthochdruck!).
Diagnose Insomnie:

Insomnie – ICD 10 – F51.0

- Beschwerden über **Ein- und Durchschlafstörungen** oder Beschwerden über **schlechte Schlafqualität**
- Auftreten mindestens **3-mal pro Woche** mindestens **einen Monat** lang
- **Übermäßige Beschäftigung** vor allem nachts mit Schlafstörung und/oder tagsüber **übertriebene Sorgen** über deren negative Konsequenzen
- Körperliche und geistige **Müdigkeit**, tagsüber depressive, besorgte, **reizbare Stimmung**
- Verursacht deutliche **Erschöpfung** oder Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit
- Bei Vorhandensein anderer psychiatrischer Symptome müssen die Symptome einer Insomnie im Vordergrund stehen
- Fehlen organischer Ursachen

Vermehrt von Insomnie betroffen sind Menschen mit

- Chronischen Schmerzen
- Stressvollen Lebensereignissen
- Psychischen Störungen
  (Olfson et al., J Clin Psychiatry 2018;79(5):17m12020)

Daraus kann man leicht ablesen, dass etwas wirklich tiefgreifend bei schweren

Schlafstörungen wirkt: die gute Psychotherapie.

Insomnie und Psychotherapie

Bei einer Insomnie wird mithilfe einer Psychotherapie, aber auch im Rahmen einer kürzeren Beratung, zunächst versucht, zu verstehen, welche Lebensfaktoren die Betroffenen initial wach gehalten haben und wie sie **anders mit Stress umgehen** können.
Und dann geht es auch vor allem darum, den Schlaf als spezifisches Lebensthema, als eigener Stressor anzugehen. Die Verbindung zwischen Schlaf und Stress wird aufgeweicht, indem **die Angst vor dem Schlaf aufgelöst** wird. Das kann durch einen Realitätsabgleich gelingen: Menschen machen sich zum Beispiel bewusst, dass auf eine schlechte Nacht oder auch auf fünf schlechte Nächte, doch immer wieder eine bessere folgt. So verliert der Schlaf seine Rolle als zentrale Sorge.

Vergleicht man die Effekte von Psychotherapie und Medikamenten, zeigen sich im Durchschnitt über kurze Zeiträume von einem Monat vergleichbare Verbesserungen: eine kürzere Einschlafdauer, besseres Durchschlafen. Doch die Effekte einer Psychotherapie sind nachhaltiger. Während Medikamente über den Zeitraum der Einnahme hinaus positive Effekte erzielen, konnten Studien zeigen, dass Probanden auch ein Jahr nach Ende einer Psychotherapie noch hiervon profitieren – etwa schneller einschliefen und weniger oft aufwachten *(Sleep Medicine Reviews: van der Zweerde et al., 2019 und BMC Family Practice: Mitchell et al., 2012)*. Man schätzt, dass mit Psychotherapie oder Beratung etwa acht von zehn Patienten geholfen werden kann.

Psychotherapie ist eine Investition in eigene Fähigkeiten. Medikamente können zwar eine kurzfristige und sehr sinnvolle Hilfe sein. Doch schlafen kann der Mensch allein. Auch wenn er dabei manchmal etwas Hilfe braucht. (Quelle: Dieter Riemann, Uni Freiburg in DIE ZEIT, 01/2023).

Akzeptanz und Achtsamkeit

Wenn wir uns den ganzen Tag pasuenlos ablenken und keine Minute mehr innehalten, müssen wir uns nicht wundern, falls beim Einschlafen alle unsere Gedanken überfallartig ihren Platz einfordern.

Wer dann ständig um Schlaf kämpft, findet ihn erst recht nicht. Das ist die Grundlage einer neuen Therapie gegen Schlafstörungen – der sogenannten

Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT. Commitment steht für engagiertes Handeln. Das Ziel: Betroffene lernen, das Wachliegen in der Nacht bewusst zu akzeptieren, statt dagegen anzukämpfen. Das spart Ärger, Frust und damit auch Kraft.
Dabei helfen verschiedene mentale Techniken. Zum Beispiel eine Achtsamkeitsübung: Man liegt mit geschlossenen Augen im Bett. Dann lenkt man das Bewusstsein auf den Körper und versucht genau wahrzunehmen, was man empfindet. Man beginnt mit den Zehen und wandert dann langsam über die Füsse, Knöchel, Unterschenkel den ganzen Körper hoch bis zum Kopf. Andere Übungen helfen, sich von negativen Gefühlen und Gedanken während der Nacht zu distanzieren.

Sie lenkt den Blick weg vom Problem Schlaflosigkeit. Der Ansatz bezieht stärker ein, wie es den Betroffenen tagsüber geht.
Das ist ein wichtiger Teil der Therapie: Betroffene sollen ihren Fokus darauf richten, was ihnen im Leben wichtig ist und woran sie Freude haben. Statt wegen der Schlafstörung auf Hobbys, Karriere oder Treffen mit Freunden zu verzichten, sollen sie ihre Ziele verfolgen.
(Weiterlesen: Dr. Guy Meadows: «Schlaf gut! Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe», Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2021)

Wenn es nachts dreht und dreht…

Wie stell ich das Grübeln, das „ärgerliche“ Gedankenkreisen ab?
Was können Betroffene tun können, wenn sie nachts wachliegen. Führen Sie den *Grübelstuhl* ein. Der grosse, gemütliche Sessel in Ihrem Wohnzimmer dient als Ort für all die Gedankenspiele, die vom Schlaf abhalten. Wenn Sie etwas umtreibt, entweder vor dem Einschlafen oder auch nachts, dann setzen Sie sich auf diesen Grübelstuhl und schreiben es dort auf. Das Ritual hilft dabei, die quälenden Gedanken aus dem Kopf zu bekommen.
Zudem macht der Ortswechsel klar: Das Schlafzimmer ist der Ort zum Schlafen, nicht zum Grübeln. Die Türschwelle spielt dabei eine sprichwörtliche Rolle. Man steckt ja in so vielen Rollen tagsüber – Mutter, Geschäftsfrau, Ehefrau, Hausfrau, Freundin – sie alle verabschieden Sie an der Schwelle.
Damit einher geht für sie jeden Abend die Erkenntnis: Alles, was ich in diesem Augenblick nicht ändern kann, darf bis zum nächsten Tag warten.
„Entkatastrophisieren“ kann man diese gelassene Haltung nennen.
Auf diese Weise können Sie es in wenig zeit schaffen, den Druck zu nehmen, dass es heute mit dem Schlafen aber unbedingt klappen müsste. Sie gehen mit einem

neuen Mantra ins Bett : *„Entweder klappt es oder auch nicht, halb so wild.“* Wenn Sie es heute nicht sofort schaffen, einzuschlafen, stehen Sie wieder kurz auf, lesen, sitzen auf Ihrem Sessel und warten, bis Sie müde werden. Umgekehrt gehen Sie an manchen Tagen auch früher zu Bett. Zuvor haben Sie sich das nicht getraut, aus Angst, zu früh aufzuwachen. Jetzt geniessen Sie die Stunden vor dem Zubettgehen und das schöne Gefühl, langsam abzuschalten.

Diese nächtlichen Stunden erscheinen zuerst als unentrinnbare Falle und nur lästig. Sie sind aber auch ein „Geschenk“ um zu mehr Ruhe nachts und auch tagsüber zu kommen.
Eine wunderbare Methode um aus diesem Teufelskreislauf zu entkommen und den Inneren Frieden zu erlangen, ist der 6-Schritte-Prozess, von Diederik Wolsak („Choose Again. Six Steps to Freedom“):

Schritt 1: Störung als dies wahrnehmen

Schritt 1 ist hier mitten in der Nacht nicht so schwierig: Ich bin in einem Konflikt, einer Störung – es triggert mich etwas!
Bei der Lösung eines psychischen Konflikts – unabhängig davon, ob es sich um eine leichte Irritation oder einen heftigen Wutausbruch handelt – geht es zuerst darum, ihn überhaupt wahrzunehmen und nicht zu bagatellisieren („ist ja nur halb so schlimm“) oder zu verdrängen.
Wir erinnern uns an den Schluss meines letzten Blogbeitrags: Alle Menschen wollen im Grunde genommen immer nur 3 Dinge: Geliebt Werden (Lieben), Glücklichsein und Inneren Frieden. Deshalb sind schon kleinste Störungen der „Beginn des Elends“ (siehe mein Beitrag über den „kleinen Ärger“).

Schritt 2: Ich übernehme die Verantwortung

Der Konflikt hat nichts mit etwas ausserhalb von mir zu tun, sondern einzig und allein mit mir selbst. Das ist sehr radikal und das Schwierigste überhaupt im ganzen Prozess (hier mitten in der Nacht aber eigentlich auch einfacher…). Fritz Perls hat dies schon treffend zusammengefasst: Niemand kann dich ärgern, ausser Du dich selbst!
Ohne diesen Schritt wird es weder zur Erfahrung von Frieden noch Verbundenheit kommen. Schritt für Schritt wird mir klar, dass der Konflikt mich von dem abhält, was ich zutiefst wünsche: Glück und Liebe.

Schritt 3: Welches Gefühl habe ich während des Konflikts?

Es ist vielleicht überraschend zu merken, dass es gar nicht so einfach ist, festzustellen, wie ich mich wirklich fühle. Hier ist Ehrlichkeit gefragt. Denn nur wenn ich das Gefühl benennen kann, ist der nachfolgende Schritt möglich.
Wut und Ärger überdecken dabei meist andere Gefühle. Es wird daher auch von der „Deck-Emotion“ oder sekundären Emotion gesprochen. Die primäre ist dann meist Scham, Überforderung, Ohnmacht, Minderwertigkeit, Traurigkeit oder Verzweiflung.

Schritt 4: Hatte ich dieses Gefühl schon früher einmal? Wann?

Ist mir dieses Gefühl vertraut? Erscheint dabei eine frühere Kindheitserinnerung, bei welcher jemand etwas sagte oder tat, das genau dieses Gefühl hervorgerufen hatte.

Schritt 5: Ich finde heraus, welches Urteil ich über mich in jenem Moment fällte

Wie habe ich jene Situation interpretiert? Was sagte das über mich aus, als jene Person so sprach oder handelte? Was urteilte ich damals über mich? Welches Kind verdiente es, so zu fühlen?

Schritt 6: Das Einzige was wir verändern oder wählen können, sind unsere Gedanken und Glaubenssätze

Ich spüre im Glücksfall, dass ich meine eigene Welt laufend durch solche früheren Urteile schaffe. Dies tut jeder für sich, in jedem Moment, auf seine eigene Weise! Man kann sagen: Projektionen (dieses meines Innenlebens auf die äussere Welt) kreiert meine Wahrnehmung! Ich sehe nicht die Welt, wie sie ist, sondern wie ich bin!

Wie schaue ich auf diese Welt? Welchen Gedanken höre ich zu? Welchen Wolf füttere ich?

Nun lasse ich meine alte Sichtweise los. Mein damaliges Urteil über mich war falsch. Die Meinung, welche ich über mich selbst gefällt habe, ist falsch und dient mir nicht mehr. Nun kann ich diese korrigieren. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Beispielsweise mit Affirmationen (Ich bin ganz. Ich bin zum Glück heute nicht mehr… Ich bin unschuldig. Ich habe meinen Platz. Ich kann nichts verlieren.).

Oder mit einem „Vergebungsprozess“ für sich selbst, indem ich mir sage: „Vergib mir, dass ich (noch immer) glaube, ich sei unwert (oder schwach oder ungeliebt oder unsicher oder schuldig etc).“ Die meisten von uns haben mehrere solcher einschränkender Glaubenssätze. Am Ende dieser Übung gehe ich nochmals zu der Situation zurück, welche das Gefühl ausgelöst hat (oder eben das endlose Drehen in der Nacht). Ich fühle nochmals hinein. Wenn ich jetzt friedlich und ruhig bin, ist die Übung beendet. Wenn nicht, wird sie wiederholt.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Entscheidung

Es gilt, das Gelernte im Alltag anzuwenden und umzusetzen. Erinnere Dich an das Bild mit dem Erlernen einer Fremdsprache oder irgend einer anderen Fähigkeit. Je mehr geübt wird, desto deutlicher lassen sich die Ergebnisse der neuen Fähigkeiten im Leben erkennen. Wenn Du eine „alltägliche, kleine“ Aufregung, Ärger oder Unfrieden verspürt, so nimm das damit zusammenhängende Gefühl wahr, aber mach es nicht wahr. Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Entscheidung!

Amerikanische Studie dazu, wie sich und seinen Mitmenschen zu vergeben, für besseren Schlaf sorgt (Loren Touissant et al.).

Gut schlafen und aufstehen: Matratze und Bett

Immer wieder kommt die Frage auf, was eine gute Matratze oder ein gutes Bett ist und ob dies den Schlaf stören kann:
Allgemein sage ich immer, dass „Höhlenbewohner-Schlafen“ noch immer das Beste für uns ist: 10 bis 20 Felle auf hartem Boden! Die Matratze ist also das Wichtigste, alles andere ist überflüssige Verzierung (Untergestell, Lättlirost, etc…)! Die Unterlage der Matratze ist für die Schlafqualität oder unsere Gesundheit überhaupt nicht wichtig, respektive sollte sie einfach flach und hart sein. Die Matratze kann man also – von der Gesundheit her gesehenen – ruhig direkt auf den Boden legen. Die Matratze selbst soll gerade so hart sein, dass in der Seitenlage die hervorstehenden Körperzonen (Becken und Schulter) soweit einsinken können, dass die Wirbelsäule eben gerade liegt und damit das umliegende Gewebe lang und entspannt bleibt. Je nach Körpergewicht und Individuum variiert deshalb der ideale Weichheitsgrad. In der Regel gilt: Je leichter der Schläfer, desto weicher sollte die Unterlage sein. Beim Kauf einer Matratze gibt es den Trick, dass man sich seitlich drauflegt und dass dann die Hand gerade noch in der Flanke darunter geschoben

werden kann. Dieses Tunnel in der Flanke sollte nicht zu tief und auch nicht zu hoch sein.
Schlafen zu Zweit ist demnach etwas komplizierter. Ich empfehle, zwei Matratzen zu kaufen, je mindestens 90 cm breit und da meist ein unterschiedliches Körpergewicht vorliegt, meist auch mit unterschiedlicher Härte/Weichheit! Es existieren auch grosse Doppelmatratzen mit zwei unterschiedlichen Hälften in einem gemeinsamen Cover.
Auch zwei Decken sind ein Muss.

Die ideale Schlafposition

Die einzige Schlafposition, die ich empfehle ist die Seitenlage! In der linken Seitenlage scheint der Reflux von Magensaft in die untere Speiseröhre vermindert. Zudem hat unser Herz dann etwas weniger Mühe, das Blut in den Aortenbogen hinauf zu pumpen.
Auf dem Rücken sind die Atemwege verengt und Bauchschläfer verdrehen ihre Wirbelsäule. Am besten streckt man den Po etwas nach hinten, zieht die Beine ein wenig an und legt beide Arme vor den Oberkörper. So liegt man am stabilsten und kann am besten all seine Muskeln entspannen. Man sinkt dann mit der Schulter so tief ein, dass man nur noch ein flaches Kissen unter den Kopf benötigt.

Was weiter tun für besseren Schlaf?

- Schlafzimmer, Bett und Matratze überprüfen (siehe oben)!
- Einfache Verhaltensänderungen heilten 50% von ihren Schlafstörungen:
  *** Reduktion der Zeit, die man im Bett verbringt (siehe Schlafrestriktion unten).**
  *** Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen. Dies scheint wichtiger zu sein, als zur selben Zeit ins Bett zu gehen!**
  *** Nicht ins Bett gehen, bevor man schläfrig ist (genügend hoher Schlafdruck).**
  *** Nicht im Bett liegen, wenn man nicht schläft.**
  *** Keine Schlafpausen (Powernaps) während des Tages!**
  (Buysse DJ et al.Efficacy of brief behavioral treatmentfor chronic insomnia in older adults. Arch Intern Med 2011;171:887-95)

Führen Sie ein **Schlafprotokoll**: Wann schlafen Sie ein, wie oft wachen Sie auf und wann stehen Sie auf.

Regelmässige Zeiten zum Einschlafen und Aufwachen helfen dem Körper, einen festen Rhythmus zu finden. Nach Feierabend in bequeme Kleidung zu wechseln, dient der Entspannung.
Das Wichtigste: Das Schlafzimmer soll ab jetzt eine **handyfreie** Zone sein. Alle Strahlung meiden: WLAN und auch Repeater nachts ganz abstellen und Smartphones in Flugmodus versetzen! Drahtlose Funktelefons und Funkwecker fort werfen.
Keine Arbeit, keine Ablenkung wie TV im Schlafzimmer.

Warum Ihre Schlaf-App mehr schadet als nützt

Pink Noise

Viele Menschen nutzen Hintergrundrauschen, um besser einzuschlafen. Doch eine Studie zeigt: Es verkürzt eine wichtige Schlafphase um 19 Minuten.
Rauschen kann beruhigen – in der richtigen Dosis. Ein plätschernder Bach, der Wind im Wald: Solche Geräusche empfinden wir oft als entspannend und schlaffördernd. Da die wenigsten einen Bach oder Wald vor der Tür haben, greifen viele zu Apps oder Videos, die Rauschgeräusche in allen Varianten abspielen.
In der Physik ordnet man diesen Geräuschen Farben zu. Am bekanntesten ist das sogenannte „White Noise“, ein gleichmässiges Hintergrundrauschen. „Pink Noise“ gilt als angenehmer und wird deshalb in vielen Schlaf-Apps verwendet. Auch auf Spotify und YouTube ist es beliebt.

Wer an einer lauten Strasse oder in der Nähe eines Flughafens wohnt, versucht oft, den Lärm mit einer beruhigenden Geräuschkulisse zu überdecken. Doch eine neue Studie zeigt: Pink Noise kann den Schlaf stören.

Pink Noise stört den REM-Schlaf

Ein internationales Forscherteam lud 25 gesunde Probanden ins Schlaflabor ein, um zu prüfen, ob Hintergrundrauschen in lauter Umgebung hilft. Die Teilnehmer schliefen unter verschiedenen Bedingungen: in völliger Ruhe, bei Umgebungslärm, mit Pink Noise (50 dB), mit einer Kombination aus Umgebungslärm und Pink Noise oder mit Ohrstöpseln.
Das Ergebnis überraschte: Pink Noise störte die REM-Schlafphase stärker als der Umgebungslärm. Diese Phase verkürzte sich um etwa 19 Minuten, wenn leises Pink Noise im Hintergrund lief.

Warum REM-Schlaf so wichtig ist

Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Phasen. Zu Beginn der Nacht dominiert der Tiefschlaf, in der zweiten Nachthälfte der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement). In dieser Phase träumen wir intensiv und können uns an Träume erinnern, wenn wir aufwachen.
Der REM-Schlaf erfüllt zentrale Aufgaben für die Gesundheit des Gehirns. Er stärkt das Gedächtnis, fördert die Konzentration und hilft, Emotionen zu regulieren. Ein Mangel an REM-Schlaf erhöht zudem das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen.

Umgebungslärm beeinträchtigt vor allem den Tiefschlaf, der ebenfalls essenziell ist. Ohne Tiefschlaf fühlen wir uns morgens müde und gereizt. Gestörter REM-Schlaf fällt weniger auf, schadet aber langfristig der Gehirngesundheit.

Ohrstöpsel schnitten in der Studie am besten ab: Sie schützen die Schlafarchitektur vor Lärm.

Pink Noise: Nur gezielt sinnvoll

Am UniversitätsSpital Zürich (USZ) erforschen Wissenschaftler ebenfalls den Einsatz von Pink Noise. Ihre Experimente bestätigen die Ergebnisse der neuen Studie. Sie setzen das Rauschen jedoch nicht durchgehend ein, sondern gezielt und leise, abgestimmt auf den individuell gemessenen Tiefschlaf. So lässt sich der Tiefschlaf vertiefen. In der zweiten Nachthälfte, wenn der REM-Schlaf überwiegt, stört Pink Noise jedoch auch hier.

Ob Pink Noise bei Umgebungslärm hilft, wurde in Zürich noch nicht untersucht. Schlaf-Apps pauschal zu empfehlen, halte ich für problematisch. Es kommt darauf an, welche Schlafprobleme vorliegen. Für Menschen mit Insomnie können Apps zur digitalen kognitiven Verhaltenstherapie, die von Fachleuten begleitet werden, hilfreich sein. Ein Beispiel ist die App *Somnio*.

Insomnie Therapie

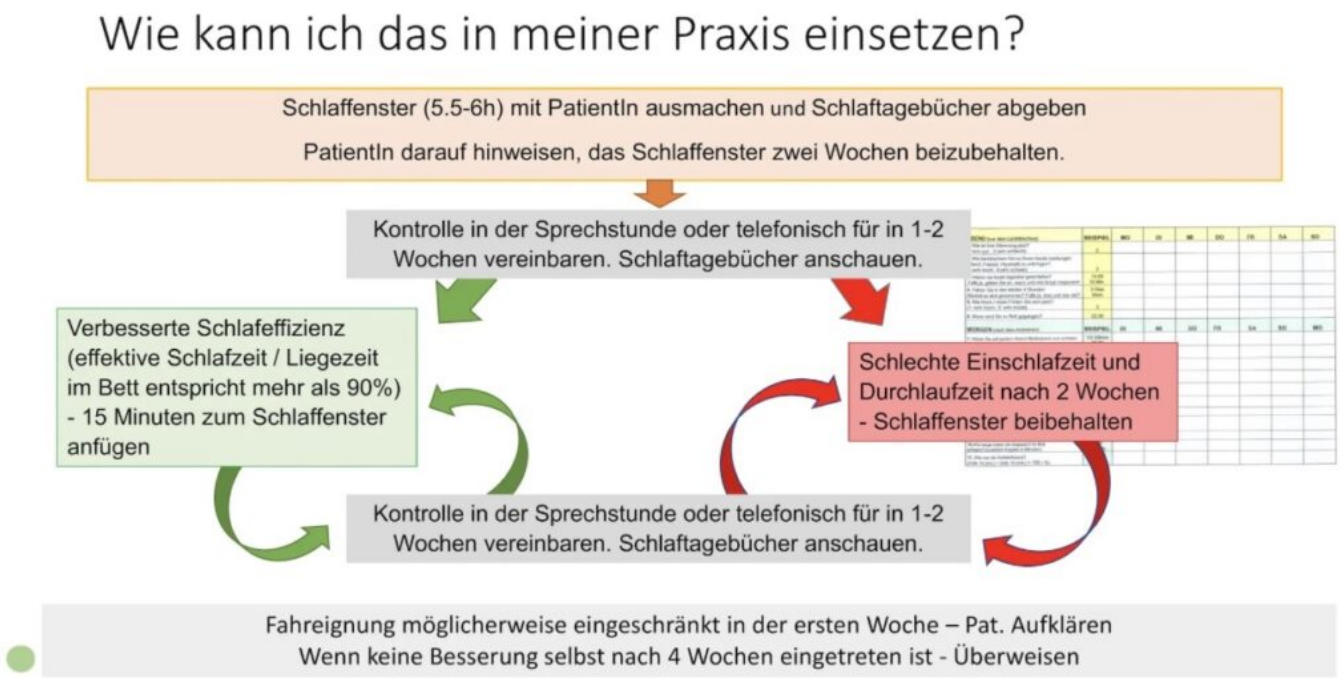
Behandlung	Was?	Wirksamkeit nach Leitlinie	Nachteile und Nebenwirkungen	Kosten
Schlafhygiene	Empfehlungen zu Schlafgewohnheiten	⊕⊘	– Schlafhygiene alleine oft wenig wirksam	Keine
Schlaftraining **Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)**	Einzel-/ Gruppentherapie	⊕⊕⊕ *Gute Langzeiteffekte*	– Zeitaufwand 8-12x ca. 60 min/Woche – Kein sofortiger Effekt (individuell, Ø nach 2-4 W.)	CHF 18/Tag (KK, wenn ärztlich verordnet)
	Online-Therapie	⊕⊕	– Bei Onlinetherapie und Selbsthilfebüchern optimale Wirkung mit (virtueller) Begleitung von TherapeutIn	Ab CHF 90 (z.T. KK)
	Selbsthilfebücher	⊕		CHF 20-50 (SK)
Benzodiazepine, Z-Medikamente (z.B. Zolpidem)	Medikament zur Einnahme vor dem Zubettgehen	⊕⊕ *Kurzzeiteffekt* ***Therapie über >4 Wochen soll vermieden werden***	– Abhängigkeit, Toleranz (Dosis muss erhöht werden) – Schlafstörung kann nach Absetzen zurückkommen – Schläfrigkeit tagsüber – Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme – Sturzgefahr – ⚠ bei Einnahme von Alkohol/anderen Medikamente	CHF 0.50/Tag (KK)
Antidepressiva (sedierend, tiefdosiert, z.B. Trazodon)		⊕ *Kurzzeiteffekt*	– Gewichtszunahme – Beeinflussung des Herzrhythmus – Kontrolluntersuchungen notwendig (EKG)	CHF 0.60/Tag (KK)
Neuroleptika (z.B. Quetiapin)		⊖ *Nutzen-Risiko-Profil ungünstig*	– Gewichtszunahme – Blutbildveränderungen, Leberfunktionsstörungen – Beeinflussung des Herzrhythmus – Kontrolluntersuchungen notwendig (Labor, EKG)	CHF 0.30/Tag (KK)
Antihistaminika		⊖	– ⚠ bei Einnahme von anderen Medikamente – Beeinflussung des Herzrhythmus – Kontrolluntersuchungen notwendig	CHF 1.05/Tag (SK)
Melatonin (retardiert)		⊕⊘	– Nebenwirkungen selten – Wirkung bei Insomnie ohne zirkadiane Rhythmusstörung gering	CHF 1.80/Tag (SK)
Pflanzliche Arzneimittel (Baldrian/Hopfen, Passionsblume)		⊘	– Nebenwirkungen selten	CHF 1.05/Tag (SK)

Wirksamkeit gemäss Leitlinien: +++ = sehr gut, ++ = gut, + = akzeptabel, Ø = kaum wirksam, - = Nebenwirkungen überwiegen. KK = Kostenübernahme durch die Grundversicherung der Krankenkasse, abzüglich Selbstbehalt und Franchise, SK = Selbstkosten

Copyright by Ärztekongress Arosa 2023

- Zwei Verhaltensänderungen haben sich in grossen Studien als die wirksamste Insomnie-Therapie erwiesen *(M.Smith, American Journal of Psychiatry, 1/2001)*: Stimuluskontrolle und Schlafrestriktion:
  Stimuluskontrolle sorgt dafür, dass der Organismus Bett und Schlafzimmer automatisch mit Einschlummern und nichts anderem verbindet. Deshalb darf der Patient nur aufs Nachtlager, wenn er wirklich müde ist. Schläft er trotzdem nicht ein, muss er nach zehn Minuten wieder aufstehen und etwas anderes tun. Wankt er später zur Schlafstatt zurück, gilt die gleiche strenge Regel. Für ausreichende Müdigkeit sorgt der Wecker, der trotz allem jeden Morgen um dieselbe Zeit klingelt.
- Noch stärker setzt die ***Schlafrestriktion*** auf die Macht der Müdigkeit: Wenn man mehrere Nächte lang nicht geschlafen hat, hilft sich der Körper irgendwann selbst und führt den Schlaf sozusagen zwangsweise herbei. In diesem Training nützt man dies aus und verkleinert das nächtliche “Schlaffenster”. Das Grübeln über ihr leidiges Nichteinschlafenkönnen führt nämlich dazu, dass man zum Beispiel neun Stunden im Bett liegt, aber nur fünf Stunden schläft. Das Schlaffenster ist dann zu gross. Man reduziert folglich die

Zeit, die im Bett verbracht wird auf ein Minimum, das in etwa der tatsächlichen Schlafzeit entspricht. Wenn der Betreffende in den vergangenen Nächten nur fünf Stunden geschlafen hat, dann soll er auch nur noch fünf Stunden im Bett verbringen. dadurch steigt das Schlafbedürfnis, was über kurz oder lang dazu führt, dass der Betroffene rasch einschläft, statt sich im Bett zu wälzen und sich Gedanken zu machen.
Tagsüber darf natürlich keinerlei Powernap gemacht werden, da sich damit der Schlafdruck abends enorm verringert.
Wichtig ist, dass man vor dem Schlafengehen wirklich enorm müde wird (= hoher Schlafdruck). Die Insomnie-Geplagten sollten diese normale Schläfrigkeit abends schätzen lernen und in Zukunft als normal ansehen.
Erstaunlicherweise schlafen die so Trainierten auch sechs Monate nachher sogar noch besser als drei Monate danach. Sie erreichen eine Schlafeffizienz von 85 Prozent. Ihre Zeit im Bett verbringen sie also zu 85 Prozent schlafend – und das ist durchaus normal.



Copyright: Ärztekongress Arosa 2023

Anders Bortne schreibt eindrücklich über seine lange Schlaflosigkeit und findet es befreiend, durch diese Methode nicht mehr nach dem Warum zu fragen, sondern einfach das Training zu absolvieren: *"Schlaflos. Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand."*

Die 10 goldenen Regeln der Schlafhygiene

1. Körperliche Aktivität	z.B. Abendspaziergang fördert Müdigkeit. Regelmässigkeit vor Spitzenleistungen.
2. Mahlzeiten	abends nur leichte Kost und nicht zu spät.
3. Warm/kalt duschen	Training des vegetativen Nervensystems.
4. Verzicht auf Stimulanzien abends	ein- und durchschlafstörende Genussmittel (Kaffee, Schwarztee nur morgens und vormittags) und nur wenig Alkohol.
5. Schlafumgebung	WLAN, Repeater abstellen. Smartphone in Flugmodus und kein TV im Schlafzimmer! Funktelefons und Funkwecker fort werfen. Wohliges Bett, d.h. richtige Matratze (siehe oben), Dunkelheit, Ruhe.
6. Schlafzeit weniger wichtig nehmen.	Der Tagesschläfrigkeit wenn möglich etwas nachgeben (dies vermindert den Stresslevel tagsüber, der bis abends anhalten kann). Siesta improvisieren, dann wenn man sehr müde ist...
7. Regelmässigkeit	gleichmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus. Einschlafritual. Wichtig scheint vor allem eine regelmässige Aufwachzeit!

8. Lieber aufstehen und sich wach entspannen als sich stundenlang im Bett wälzen.	Bett nicht zum Kampfplatz machen.
9. Paradoxie: „Ich will gar nicht einschlafen.“	Durchbrechen des Terrors der Erwartungshaltung.
10. Achtung! Schlafmittel.	Programmierung von Schlafstörungen.

- Dann haben wir bei jedem Symptom den Sinn, den Signalwert anzuschauen. Oft ist eine zugrundeliegende Körperkrankheit zu behandeln (zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion oder Eisenmangel, Schnarch-Apnoe-Syndrom, Restlesslegs...). Dies muss man bei Durchschlafstörungen vermehrt suchen. Ein Gang zum Hausarzt und eine genaue Untersuchung ist also meist notwendig.

- Grundsätzlich ist zu klären, wie jemand seine Schlafstörung unterhält. Bei Sinnleere im Tagesablauf ist deren Behebung das geeignete „Schlafmittel“. Schwierigkeiten im Beruf, existentielle Ängste oder Krisen in der Partnerschaft sind die häufigsten Ursachen für durchwachte Nächte.
  Tag-Nacht-Rhythmus und Einschlafgewohnheiten sind zu verändern. Helfen können z.B. ein Abendspaziergang, abends nur eine leichte Mahlzeit und die eher früh eingenommen (siehe Dinner Cancelling), warm und kalt duschen, fördern das Einschlafen. Kaffee, Tee und andere Stimulanzien stören, Alkohol erleichtert das Einschlafen, beeinträchtigt aber den Schlafrhythmus.
  Dunkelheit gibt dem Menschen ein metabolisches Signal, das zum guten Einschlafen nötig ist. Weniger Licht nach Sonnenuntergang ist in unserer licht-verseuchten Umwelt sehr vonnöten. Und überhaupt: Nach dem Sonnenuntergang nicht mehr zuviel Anregung: wenig Licht, wenig TV, wenig hitzige Diskussionen, etc..
  Dazu gehört auch die Beachtung der alltäglichen Rhythmen: Nur wenn wir im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf jene Erholungspausen einhalten, die uns biologisch vorgeschrieben sind, kann unser Organismus seine Funktionen wie beim Resetting eines Computers immer wieder synchronisieren und Abweichungen vom Sollzustand (bis zu krebsartigem Ausflippen von Organzellen mit Abwehrvorgängen des Immunsystems) ausgleichen.
  Ignorieren wir diese Bedürfnisse, werden die Abweichungen immer grösser, und damit verliert auch der Organismus immer mehr die Fähigkeit von selbst in seine Ordnung und Ruhe zurückzufinden.

Unsere vorgegebenen biologischen Rhythmen scheinen auch tagsüber 90 Minuten (80 bis 120) lang zu sein, wie die 90 Minuten Tiefschlafphasen nachts: 70 Minuten Aktivität, dann 20 Minuten Ruhe und Erholung.
Mein Vorschlag: Etwa alle 60 Minuten tagsüber 10 Minuten Rückzug und Pause. So stellen Sie ihren inneren Rhythmus wieder von der Hamsterrad- zurück in die heilsame Ruhe-Frequenz und stärken so immens das Immunsystem.
(Literatur dazu: Verena Steiner, Energiekompetenz, Pendo-Verlag 2005)

.

- Dazu gehört vielleicht auch, dass man (etwas) vor Mitternacht ins Bett geht – und dann morgens ohne Wecker aufwachen kann (das Kaputtgehen des „inneren Weckers“ ist ein feines Zeichen für Desynchronisation. Die Verwendung eines Weckers entspricht bei genauerem Hinsehen deshalb einer „Symptomtherapie“, welche längerfristig ungünstig ist!

  .
- Entspannungsübungen vor dem Einschlafen – z.B. die progressive Muskelentspannung – gut selbst erlernbar!
  Forscher untersuchten 50 ältere Personen mit moderaten Schlafstörungen. Der einen Hälfte wurde gezeigt, wie man die Schlafhygiene verbessert, etwa durch regelmässige Bettzeiten oder Vermeidung von Koffein und Alkohol vor dem Zubettgehen. Die andere Hälfte erhielt eine sechswöchige Instruktion in **achtsamer Meditation**, bei der Gedanken und Gefühle bewusst und aufmerksam wahrgenommen werden («Jama Internal Medicine»). Nach einem Jahr war die Schlafqualität in der Meditationsgruppe deutlich besser als in der anderen Gruppe, auch Depressionen und Müdigkeit kamen weniger vor.
  (Hierher gehört auch die Schnellmethode zum Einschlafen in vier Schritten von Kampfpiloten!)
- Eine einfache und hilfreiche Methode, um den Schlaf zu verbessern, ist **Yoga**. Das zeigt eine Übersichtsstudie von 2025 mit rund 1300 Patienten in der Fachzeitschrift «BMJ Evidence-Based Medicine». Teilnehmer, die regelmässig Yogaübungen machten, schliefen pro Nacht fast zwei Stunden länger. Auch **Tai-Chi** verlängert den Schlaf laut der Studie um fast eine Stunde. Die beiden sanften Bewegungstechniken beruhigen laut den Forschern das Nervensystem und verbessere so den Schlaf bereits nach kurzer Zeit.
  Spazieren und Joggen sind laut der Studie ebenfalls hilfreich. Sie verlängern zwar die Schlafdauer nicht, aber lindern Auswirkungen der Schlaflosigkeit wie Konzentrationsprobleme und schlechte Stimmung.

  .
- „In Schlaf fallen“, das Hinabgleiten in das Unbewusste des Schlafs beinhaltet

für viele eine tiefe Angst vor dem Fallen, vor Kontrollverlust, schlussendlich eventuell sogar die Furcht vor dem Tod. Das Sich-Bewusst-Werden in der Stille und Einsamkeit des Bettes von Herzschlag oder Atmung und von tagsüber unterdrückten Gedanken und Empfindungen können ebenfalls die Schlafstörung verstärken. Eine psychologische Beratung kann manchmal „Wunder wirken“.

.

- „Schlaf finden“: Den Schlaf kann man nicht verfolgen, er erfolgt. Er ist immer schon da, wie unsere Atmung – auch tagsüber im Wachzustand. Man kann deshalb zum guten Einschlafen, zum „Finden“ des Schlafes sich auf die Atmung konzentrieren.
  Als Beispiel: Auf dem Rücken liegen und die Beine aufstellen. Spüren dass bei der tiefen Einatmung das Zwerchfell nach unten gleitet und die Bauchorgane leicht ins Becken drückt. Durch das Auftreffen dieser sanften Druckwelle auf den etwas schräg stehenden Beckenboden wird eine kleine Beckenkippung gegen hinten verursacht. Das Gesäss/Kreuzbein wird dabei etwas ins Bett gedrückt, hat etwas mehr Bettkontakt.
  Beim Ausatmen kippt das Becken wieder leicht nach vorne. Diese Beckenbewegung macht man nicht willentlich mit Muskeln, sie geschieht alleine durch das tiefe Bauchatmen.
  Durch Bewusstwerdung dieser Atembewegung wird dieser innere Rhythmus gefunden und… damit auch der Schlaf. Er erfolgt…

  .
- Andere haben die Haltung zu lernen, sich zu „ihrer“ Schlafstörung zu bekennen, sie wenigstens momentan als zu sich gehörig anzunehmen, nicht mehr krampfhaft gegen sie zu kämpfen, „nichts gegen sie zu tun“, sondern mit ihr zu leben.

  .
- Zählt man nicht mehr die Stunden Schlaf pro Nacht, sondern besser pro Woche insgesamt nimmt den Druck von der einzelnen Nacht. Egal ob du am nächsten Tag eine wichtige Prüfung oder Rede hast: Es ist kein Problem, wenn man zwei Nächte in der Woche schlecht schläft, solange man genügend Ruhephasen auch tagsüber einbaut – Pausen, vom kurzen Abschalten zwischendurch bis zum ausgedehnten Mittagsschlaf(dies aber maximal 45 Minuten) – immer dann, wenn man sehr müde ist…

  .
- Legen Sie ein Notizblock auf das Nachttischchen. Der simple Akt des Niederschreibens von Gedanken, die kreisen und Sie nicht einschlafen lassen,

lässt die Kakofonie Ihrer inneren Stimmen verstummen.

.

- **Bewegung** (Wandern, Joggen, Radeln, Schwimmen,...) macht in der ersten Nächten nicht schläfriger – hilft aber längerfristig dennoch: Ein über 16 Wochen dauerndes aerobes Training von mässigen, aber regelmässigen Bewegungen verbessert die Nachtruhe von Schlafgestörten merklich. Erst durch die körperliche Umstellung wird die Übererregung (siehe Neuroinflammation!) im Gehirn nach und nach heruntergefahren, die als Ursache von Schlafstörungen vermutet wird.

.

- Wer in der Nacht von Sonntag auf Montag nicht oder nur schlecht schlafen kann, führt dies meist auf die bevorstehenden Probleme der Arbeitswoche zurück – zu unrecht. In den meisten Fällen handelt es um eine milde Form des Jet-lag. Wie der Schlafforscher Al Lewy von der Oregon Health Sciences University fand, tritt das „Schlaflos-am-Sonntag"-Syndrom bevorzugt bei jenen auf, die Freitag- und Samstagnacht erst spät Schlaf finden, dafür aber Samstags und Sonntags in aller Regel eine lange Bettruhe geniessen. Der Organismus registriert diese „Zeitverschiebung" als Jet-lag – und reagiert darauf mit Rhythmus- und Schlafstörungen.

.

- **Rauchen** führt zu Einschlafstörungen: Nichtraucher schlafen nach einer guten Viertelstunde ein. Die Raucher schaffen dies erst nach mehr als 25 Minuten, und wer mehr als 20 Zigaretten raucht, bezahlt das pro Stück mit einer weiteren halben Minute! Ausserdem setzt bei den Rauchern nachts häufiger kurz der Atem aus (Schlaf-Apnoe-Syndrom), und ihre Beinmuskeln zucken häufiger. Von beidem wacht man meist nicht auf, ist aber morgens weniger ausgeschlafen. Diese Symptome sind intensiver, je länger jemand geraucht hat und je mehr es täglich war.

.

- **Bildschirme mit LED-Beleuchtung** (z.B. iPad, gewisse Laptops, LED-TV-Geräte) täuschen die biologische Uhr des Körpers. Wer diese Geräte am Abend benützt, riskiert Schlafstörungen. Unser Körper produziert bei bläulichem Licht weniger vom Schlafhormon Melatonin. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte man diese Geräte besser ausschalten.

.

- Alte Menschen mit Schlafproblemen sollten es einmal mit der Bade-Methode versuchen. Den Körper abends beim wohligen Wannen-Planschen kräftig aufzuheizen, verhilft womöglich zum ersehnten Schlummer. Der Kern des

Problems liegt offenbar nicht so selten im Biorhythmus: in einer Studie (Deutsche Apotheker Zeitung, 140.Jg., Nr. 5 (2000), S.6) fiel bei jeder zweiten Studienteilnehmerin die Körpertemperatur abends zu früh ab, um dann ebenfalls früh im Verlauf der Nacht wieder anzusteigen. Ein heisses Bad ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen verschob den Temperaturrhythmus wieder in physiologische Bereiche und sorgte so für längeren und erholsameren Schlaf.
.

- Dies kann auch damit zusammenhängen, dass man mit kalten Händen und Füssen schlecht einschlafen kann. Säugetiere geben beim Einschlafen normalerweise Körperwärme ab. Der Stoffwechsel wird reduziert, der Organismus produziert weniger Wärme, und die Temperatur im Körperinnern sinkt ab. Die überschüssige Wärme verlieren dabei die Menschen normalerweise über die gut durchblutete Hautoberfläche der Gliedmassen. Das geht aber nur, wenn sich die Blutgefässe in Zehen und Fingern vor dem Schlafen weit ausdehnen. Nur dann stellt sich die Müdigkeit ein und man kann schneller einschlafen.
  Bei Menschen mit vasospastischem Syndrom (regelmässiges Frieren an Händen und Füssen – dies haben ein Drittel aller Frauen, Männer aber nur ca. 7%) sind aber Finger und Zehen auch vor dem Zubettgehen so schlecht durchblutet, dass sich das Körperinnere nicht mehr richtig abkühlen kann. Bei jeder siebten Betroffenen führt dies zu Einschlafstörungen. Wärme könnte also helfen, leichter in den Schlaf zu finden. Füsse und Hände müssten dabei nur unmittelbar vor dem Zubettgehen gewärmt werden, nicht die ganze Nacht über.
  .
- Die Temperatur im Schlafzimmer spielt insofern eine Rolle, dass Leute mit chronischen Nacken-Schulterverspannungen nicht weniger als etwa 18 Grad im Schlafzimmer belassen sollten (keine geöffneten Fenster im Winter). Bei tiefen Temperaturen verspannen die unbedeckten Körperteile schneller.

Schlaf und Konzentration: Hilft ein Nickerchen tagsüber?

Zuallererst muss betont werden, dass jeder Tagesschlaf den Schlafdruck abends vermindert und damit die Insomnie verstärkt!

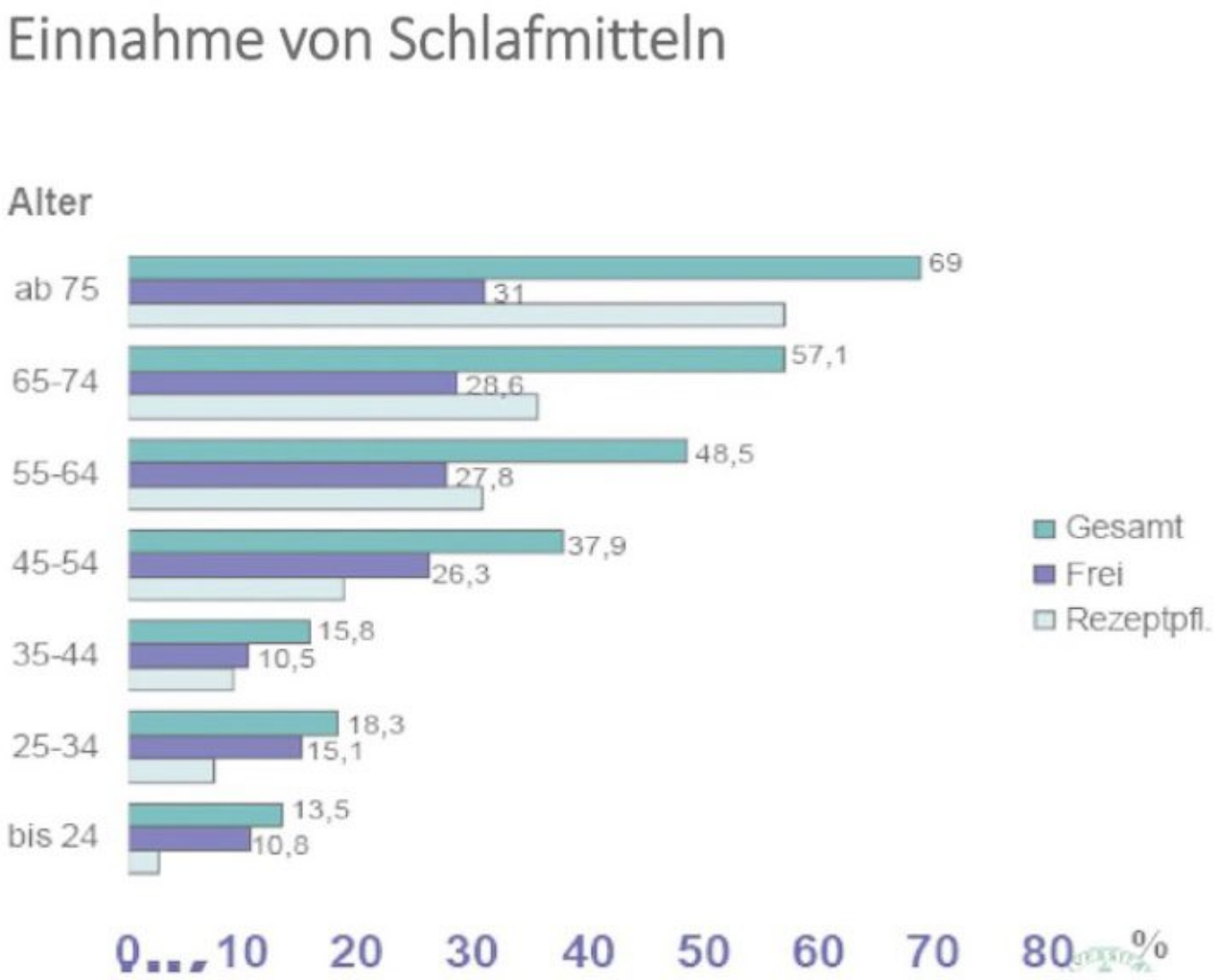
Eines weiss man aber: Der Tagesschlaf stärkt die Konzentration. An der Harvard University liess man Probanden über den Tag verteilt viermal eine Stunde lang Aufgaben am Bildschirm lösen. Eine Gruppe hielt eine halbe Stunde Mittagsschlaf,

eine zweite eine Stunde. Eine dritte blieb wach. Deren Leistung sackte bis zum Abend rapide ab. Wer kurz geschlafen hatte, konnte seine Konzentration zumindest halten, die Stundenschläfer verbesserten sich sogar in der zweiten Tageshälfte.

Zu lange sollte der Mittagsschlaf aber nicht dauern, sonst droht Schlaftrunkenheit. Ideal ist es, zum Eintritt in die erste Tiefschlafphase wieder zu erwachen. Dafür gibt es verschiedene Rezepte: Japaner, die das öffentliche Nickerchen als *inemuri* (»anwesend im Schlaf«) pflegen, haben die richtige Zeit offenbar im Blut. Sie öffnen die Augen genau dann, sagt man, wenn sie in der U-Bahn ihre Haltestelle erreichen oder im Parlament mit einer Rede dran sind. Andere Menschen trinken vorher eine Tasse Kaffee. Bis das Koffein am stärksten wirkt, sind 30 bis 45 Minuten vergangen – ideal. Oder man nimmt beim Einschlafen einen Schlüsselbund in die Hand. Im Tiefschlaf entkrampfen die Muskeln, die fallenden Schlüssel mahnen zur Weiterarbeit. So soll es der Maler Salvador Dalí praktiziert haben.

Natürlich hat die Wissenschaft auch untersucht, ob zu viel Schlaf der Konzentration schadet. Die Zeitschrift *Sleep* veröffentlichte 2018 eine Studie, für die mehr als zehntausend Menschen online verschiedene Aufgaben absolvierten. In einem Fragebogen schilderten sie ihre Schlafgewohnheiten. Dabei zeigte sich: Am besten schnitt ab, wer zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht schlief. Wer deutlich darunterlag, konzentrierte sich schlechter – aber auch, wer wesentlich mehr schlief.

Schlafmittel?



Copyright by Ärztekongress Arosa 2023

Schon der Begriff „Schlafmittel“ ist ein gefährlicher Selbstbetrug. Denn: es gibt keine Schlafmittel, nur Dämpfungs- oder Betäubungsmittel! Was wir fälschlich so nennen, verhindert in Wirklichkeit den natürlichen Schlaf, bewirkt Entzug von Tiefschlaf wie Traumschlaf. Es verschlimmert die Schlaflosigkeit. Da sich der Körper schon ab der zweiten Woche an das Mittel gewöhnt, ist die Verführung zum Dauerkonsum bei abnehmender Wirkung und Dosiserhöhung, also die Suchtgefahr, angebahnt. Zudem ist der Nutzen gering (13 bis 38 Min. längerer Schlaf, nur 0,6mal weniger Aufwachen in der Nacht) – dabei spielt es keine Rolle ob man die älteren Benzodiazepine verwendet oder die viel gelobten neuen Benzodiazepin-Rezeptoragonisten (Stilnox, Sonata, Imovane…): sie sind beide gleich wirkungslos,

zeigen aber viele Nebenwirkungen („number needed to harm“ = 6!)!
Auch das „schlafanstossende“ Hormon Melatonin ist keine Lösung:
Das Schlafmittel Melatonin kann sogar Halluzinationen auslösen. Fachleute raten vom Mittel ab: Der Nutzen bei Schlafproblemen ist unbedeutend. Betroffene schlafen nach Studien nur etwa acht Minuten länger pro Nacht...

CBD, Cannabidiol:
wie gut Cannabidiol (CBD) bei Schlafstörungen hilft, steht noch in den Sternen. Die Studien und die Meinungen dazu sind widersprüchlich: Die Schweizerische Gesellschaft für Cannabis in der Medizin verweist zum Beispiel auf die angstlösende und entspannende Wirkung des CBD. «Der Hype um Cannabidiol (CBD) ist irrational», schrieb dagegen der pharma-unabhängige «Arzneimittelbrief» vor zwei Jahren. Es gebe kaum Belege, dass die vielen Produkte irgendwelche gesundheitlichen Vorteile bieten, die über den Placeboeffekt hinausgehen würden. Wenn sich keine behandelbare Ursache findet und all die oben genannten Massnahmen nichts gebracht haben, dann können sie immer noch zu CBD oder einem anderen Wirkstoff greifen. Lassen Sie sich vorher beraten, denn auch beim CBD kann es Wechselwirkungen mit Medikamenten und unerwünschte Nebenwirkungen geben.

Medikamentenabhängigkeit

Landolt et al, (2021):

- Benzodiazepin Prevalenz 8.1%, **3.5%** für Zolpidem
- 65 Jahre alte Patienten: 51.9% Benzodiazepine; **56.9% Zolpidem**
- Patienten mit ≥6 Rezeptierungen im Jahr: 23.1% für Benzodiazepine und **35.2% für Zolpidem**
- Keine Daten zu Langzeitverschreibungen von Zolpidem

Luta et al, (2020):

Patienten mit mindestens einer Verordnung hatten höhere Wahrscheinlickeit für

- Hospitalisation oder Trauma (OR=**1.31**, 95% CI 1. 20 to 1.1.44)
- **70% höhere Kostenbelastungen** (95% CI 0. 67 to 0.77)

Lähteenmäki et al, (2018): 55-91 Jährige Pat.(N 92) mit insomnia und Langzeit Z-Drug oder Benzo-Nutzung probieren diese abzusetzen
Nach 6 Monaten waren 34 Pat. ohne Medikament und hatten:

- **kürzere Einschlafzeit**
- **weniger Stress**
- **verbesserte Zufriedenheit**

Alle Patienten beschrieben weniger Müdigkeit am Tag

Copyright by Ärztekongress Arosa 2023

Tiefschlaf hält Erinnerungen wach

Viele ältere Menschen haben einen gestörten Schlaf. Das kann Auswirkungen auf ihre Gedächtnisleistung haben:
Altersbedingte Hirnveränderungen können den Schlaf verändern und so das Gedächtnis beeinträchtigen. Forscher um Bryce Mander von der University of California in Berkeley haben nun im Detail ermittelt, wie es der Verlust an grauer Substanz im Stirnlappen erschwert, Erinnerungen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern. Dieser Prozess sei aber keine zwangsläufige Folge des Alterns, betonen die Wissenschaftler im Fachmagazin «Nature Neuroscience».
Im Alter lässt das Gedächtnis in der Regel nach. Ebenfalls bekannt ist, dass bei vielen Senioren der Tiefschlaf gestört ist. Zudem zeigen Hirnstudien, dass bei alten Menschen in bestimmten Teilen des Stirnlappens die graue Substanz schwindet, die aus den Zellkörpern der Nervenzellen besteht. Die amerikanischen Wissenschaftler fanden nun einen möglichen Zusammenhang zwischen diesen drei Phänomenen. Studien wiesen darauf hin, dass der Tiefschlaf das Übertragen von Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis verbessert. Die für diese Schlafphase typischen Delta-Hirnwellen entstammen dem medialen präfrontalen Kortex, jener Zone, wo die graue Hirnsubstanz im Alter oft schwindet. Die Forscher untersuchten Gehirn und Schlafmuster von jungen und älteren Personen. Tatsächlich waren bei den Älteren (Durchschnittsalter 72 Jahre) die Deltawellen im Tiefschlaf weniger ausgeprägt, wenn die graue Substanz im Kortex geringer war.
In einem weiteren Schritt sollten die Teilnehmer abends Wortpaare lernen. Die Forscher prüften die erlernten Informationen zehn Minuten später und nach einer achtstündigen Schlafphase, in der die Hirnaktivität aufgezeichnet wurde. Menschen mit gestörtem Tiefschlaf schnitten nach durchgeschlafener Nacht in den Gedächtnistests deutlich schlechter ab. Zwar profitierte auch ihr Erinnerungsvermögen von der Nachtruhe, aber in geringerem Masse als dasjenige jüngerer Teilnehmer.
Die Forscher betonen, dass das Alter nicht per se auf das Gedächtnis schlägt. Es ist vielmehr so, dass der Schwund der grauen Substanz im Stirnlappen den Tiefschlaf beeinträchtigt. Dies schwächt die Informationsübertragung vom Hippocampus ins Langzeitgedächtnis. Möglicherweise könnte eine Verbesserung des Tiefschlafs, etwa durch Verhaltensänderungen, Medikamente oder andere Therapien, den geistigen Abbau im Alter verzögern. So ergab den Forschern zufolge bereits eine frühere Studie, dass elektrische Hirnstimulation den Tiefschlaf fördern und das

Erinnerungsvermögen erhöhen kann. Die Studie klinge plausibel, meint Professor Dieter Riemann vom Universitätsklinikum Freiburg im Breisgau. Sie zeige aber nur einen Zusammenhang von wenig grauer Substanz im Stirnlappen, gestörtem Tiefschlaf und beeinträchtigtem Gedächtnis. Ein Beweis für eine kausale Beziehung sei dies nicht.
(aus dem Tages-Anzeiger vom 29.01.2013: http://tagi.ch/21077620)

Gutes Erwachen und Aufstehen

Wenn Sie immer mal „mit dem linken Bein aufstehen“, weil Sie der Wecker in einer Tiefschlafphase aus dem Schlaf gerissen hat (lesen Sie dazu meine Seite über Schlaftypen und Schlafphasen), sollten Sie probieren, einige Minuten vorher von selbst zu erwachen. Am besten geht es natürlich, wenn Sie regelmässig zur selben Zeit aufstehen. Stellen Sie am Vorabend den Wecker und weisen Sie – gleichsam als letzten Gedanken vor dem Einschlafen – Ihre innere Uhr an, Sie fünf Minuten vor dem Klingeln zu wecken. Tun Sie das jeden Abend über mindestens zwei Wochen. Zum ausgeschlafen Erwachen siehe auch oben unter „Rauchen“!

Wer nachts schlaflos durchs Internet surft, findet auch Rat bei www.schlafgestoert.de des Psychologieprofessors Christian Becker-Carus des Schlaflabors der Uni Münster (mit Fragebogen zur Selbsteinschätzung).

Noch mehr zur weltweiten Schlafdauer

Eine Studie der Universitäten British Columbia und Victoria von 2025 zeigt: Das ideale Schlafpensum ist wohl flexibler, als bisher gedacht – und hängt womöglich vom Wohnort ab.

Kanadische Forscher fanden heraus, dass die nötige Schlafdauer für Gesundheit je nach Kultur variiert. Die gängige Empfehlung von acht Stunden Schlaf müsse daher an kulturelle Normen angepasst werden. Eine universelle Schlafdauer, die für alle gilt, gibt es nicht.

Wie die Forscher arbeiteten

Wie kommen die Wissenschaftler zu diesem Schluss, wo doch oft heisst, jeder brauche mindestens sieben Stunden Schlaf? Zunächst analysierten sie frühere Studien, die die durchschnittliche Schlafdauer in verschiedenen Ländern erfassten,

und verglichen diese mit nationalen Gesundheitsdaten. Ihre Hypothese: Wenn Schlafdauer und Gesundheit universell zusammenhängen, müssten Länder mit kürzerem Schlaf schlechtere Gesundheitswerte aufweisen.

Doch das bestätigte sich nicht. In Japan etwa schlafen Menschen im Schnitt sechs Stunden und 18 Minuten – die kürzeste Dauer weltweit. In Frankreich dagegen sind es sieben Stunden und 27 Minuten. Trotzdem beeinflusste die kürzere Schlafzeit in Japan weder Lebenserwartung noch Diabetes- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtiger waren Faktoren wie Ernährung, Bruttoinlandsprodukt (BIP), geografische Lage und soziale Ungleichheit. So zeigte die Analyse etwa, dass ein hohes BIP mit weniger Herzerkrankungen und höherer Lebenserwartung einhergeht – aber auch mit mehr Adipositas. Solche Zusammenhänge fanden die Forscher für Schlaf nicht.

Wer kulturell passend schläft, ist gesünder

Ein weiteres Ergebnis: Innerhalb eines Landes waren Menschen, die länger schliefen, gesünder – sie litten seltener an Depressionen oder chronischen Krankheiten. Das deckt sich mit bisherigen Erkenntnissen. Neu ist jedoch: Entscheidend war, wie nah die Schlafdauer am „kulturellen Ideal“ lag. Wer so lange schlief, wie es in seiner Kultur als optimal gilt, fühlte sich gesünder.

Die Forscher sprechen von „kultureller Passung“. Sie vermuten, dass die Kultur beeinflusst, wie viel Schlaf jemand „braucht“. Dies ist nicht überraschend. In manchen südeuropäischen Ländern gibt es noch die Siesta. Und in Japan gilt es nicht als Makel, wenn der Chef in einer Konferenz einschläft – das zeigt, dass er hart arbeitet. In Europa hingegen wird Schlaf oft als wichtiger angesehen.

Warum fühlen sich Menschen gesünder, wenn sie näher am kulturellen Ideal schlafen? Die Forscher vermuten, dass sie sich subjektiv besser fühlen, wenn ihr Schlafverhalten der Norm entspricht. Umgekehrt könnte Abweichung Stress auslösen. Allerdings räumen die Wissenschaftler ein, dass der Zusammenhang auch umgekehrt sein könnte: Vielleicht schlafen ungesündere Menschen seltener optimal. Wer weniger schläft, arbeitet womöglich mehr, hat mehr Stress – und leidet dadurch an schlechterer Gesundheit.

Schlafoptimum variiert weltweit

Überraschend war für die Forscher, dass nicht nur die ideale Schlafdauer kulturell unterschiedlich wahrgenommen wird, sondern auch die tatsächlich gesündeste

Schlafdauer variiert. In den USA war der Gesundheitszustand am besten bei acht Stunden und 13 Minuten Schlaf, in Grossbritannien bei zehn Stunden und 26 Minuten.

Dass zu viel Schlaf schaden kann, ist nicht neu. Studien zeigen, dass lange Schlafzeiten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit erhöhen. Die Beziehung zwischen Schlaf und Gesundheit ist also nicht linear. Stattdessen gleicht sie einer U-Kurve: Weniger als fünf oder sechs Stunden Schlaf erhöhen Gesundheitsrisiken ebenso wie mehr als neun oder zehn Stunden. Es gibt offenbar einen Punkt, ab dem Schlaf nicht mehr nützt, sondern schadet.

Die Forscher definierten diesen „Wendepunkt“ als die Schlafdauer, die in einem Land mit den besten Gesundheitsergebnissen verbunden war. Warum er in Japan bei acht Stunden und in Grossbritannien bei zehn liegt, bleibt unklar.

Fest steht: Die Daten erlauben keine pauschalen Empfehlungen. Es wäre falsch zu sagen, dass Briten zehn Stunden und 26 Minuten schlafen sollten, während Amerikaner mit acht Stunden auskommen.

Forscher sehen die Studie als Beleg dafür, dass man sich nicht an starren Empfehlungen festhalten sollte. Entscheidend ist, dass man sich morgens erholt fühlt. Gesundheit hängt nicht allein von der Schlafdauer ab.

Zehn Jahre litt sie unter Schlaflosigkeit. Melatonin, Ernährungsumstellung, White Noise. Nichts half. Bis sie verstand: Es geht nicht um Schlaf, sondern um den Tag.

Als ich noch in Frankreich lebte, fragte mich mein Dorfnachbar, ein wortkarger Förster, worüber ich schreibe. Ich erzählte ihm von meiner Schlaflosigkeit, wie sie mit Einsamkeit, Zeit- und Geldnot zusammenhängt und was mir dagegen hilft: zum Beispiel mehr Zeit mit anderen zu verbringen und viel draussen zu sein. Er schwieg kurz und antwortete dann: „Also eigentlich sagst du: Um schlafen zu können, müssen wir glücklich sein.“ Ich glaube, er hat recht, auch wenn das leichter gesagt als getan ist. Wenn ich heute wachliege, dann denke ich jedenfalls nicht mehr über lichtdichte Vorhänge nach, sondern über mein Leben, mein Umfeld und die Rolle, die ich darin spiele.

Die Geschichte von Bregje Hofstede ist Teil der neuen Staffel der arte-Dokuserie „Unhappy“ mit Ronja von Rönne. Die Folge „Vom guten Schlaf“ ist ab dem 1. Januar

2026 neben vier weiteren Folgen in der arte-Mediathek zu sehen.

Veröffentlicht am 9. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung durch Thomas Walser:
05. März 2026