

«WIR SIND FRÜHSTARTER»

«Das Handy hat im Schlafzimmer nichts verloren»

Wir machen es jede Nacht. Und doch ist es ein Mysterium: das Schlafen. Im Pausengespräch erzählt Expertin Helen Slawik, warum in Seattle die Schulen später starten, welche Berufsleute besonders häufig unter Schlafstörungen leiden und was wir gegen unruhige Nächte tun können.

**FOLIO: Haben Sie gut geschlafen letzte Nacht?**

**HELEN SLAWIK:** Es ging so. Ich bin einige Male aufgewacht. Im Alter nimmt die Schlafqualität ab. Vielleicht spüre ich das bereits (lacht).

**Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens?**

Im Schlaf verarbeiten wir sehr viele Eindrücke vom Tag und speichern neu Gelerntes ab. Deshalb schlafen Babys und Kleinkinder so viel: Sie müssen all das Erlebte abspeichern. Mit dem Kinderalter stellt sich dann ein regelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus ein. Dieser wird bereits in der Teenagerphase wieder auf den Kopf gestellt. Die meisten Jugendlichen werden zu Eulen; fachsprachlich sprechen wir von Abend-Chrontypen. Die Hormone verändern sich, die Interessen verlagern sich. Am Abend wollen die Teenager in den Ausgang, wollen

chatten, sich mit Gleichaltrigen austauschen oder gamen. Im Schnitt schlafen Jugendliche zwischen ein bis zwei Stunden weniger pro Nacht. Das holen sie am Wochenende oft nach und liegen bis am Mittag im Bett. Im Alter geht es in die umgekehrte Richtung: Da tendieren wir dazu, sehr früh am Morgen aufzustehen. Das sind sehr pauschale Aussagen: Wie viel, wann und wie gut ein Mensch schläft, ist sehr individuell und von Person zu Person unterschiedlich.

**Bleiben wir noch etwas bei den Jugendlichen: Studien belegen, dass diese vor neun Uhr gar nicht wirklich aufnahmefähig sind. Das widerspricht unserem Schulsystem völlig.**

Ja, das ist so. Es gibt immer wieder Vorstösse und Bemühungen, den Schulstart nach hinten zu verschieben. Aus gesundheitlicher Sicht sind solche Überlegungen sinnvoll. Genügend Schlaf ist ein wichtiges Kriterium, um Leistung zu erbringen, Stoff zu lernen und zu verarbeiten. In Seattle beispielsweise starten die Highschools seit 2016 eine Stunde später: um 8.45 Uhr – damit die Jugendlichen länger schlafen können. Aber die Anpassungen des Schulsystems haben ja nicht nur eine gesundheitliche, sondern vor allem eine grosse gesellschaftliche Komponente. Die meisten El-

*Das Risiko einer Schlafstörung steigt aber auch, wenn wir an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten.*



Helen Slawik ist Oberärztin am Zentrum für Diagnostik und Krisenintervention und am Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel.

tern arbeiten. Sie sind darauf angewiesen, dass das Schulsystem frühzeitig anfängt, damit sie ihre Termine wahrnehmen können. Sie sehen: Diese Frage zieht einen ganzen Rattenschwanz nach sich. Vor allem in der Schweiz und in Deutschland.

**Warum gerade hierzulande?**

Wir sind Frühstarter. In vielen europäischen Ländern ist die morgendliche Rushhour erst um neun – also rund eine Stunde später als hier. Ein Freund von mir aus Irland versteht es beispielsweise nicht, warum wir uns so durch

den Tag hetzen – nur damit wir am späteren Nachmittag noch unser Freizeitprogramm abspulen können. Wir wollen so viel wie möglich in den Tag reinpressen und sind dann entsprechend erschöpft und gestresst – was sich dann auch wieder negativ auf den Schlaf auswirken kann (lacht).

**Welchen Einfluss hat der Beruf auf den Schlaf? Oder anders gefragt: Wie steht es um den Schlaf der Lehrpersonen?**

Menschen in Schichtarbeit, Gastronomie, LKW-Fahrer, in medizinischen/pflegerischen

Berufen, aber auch Handwerkerinnen leiden öfter an Schlafstörungen als Menschen, die im Büro arbeiten und geregelten Arbeitszeiten nachgehen. Das Risiko einer Schlafstörung steigt aber auch, wenn wir an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten. Wenn wir einen starken Termin- und Leistungsdruck haben und ständig für die Arbeit erreichbar sind. Da muss sich aber auch jede und jeder selbst bei der Nase nehmen.

## Warum?

Gemäss der in Deutschland durchgeführten Studie der DAK-Gesundheit verändert sich das Verhalten der Erwerbstätigen. Etwa jeder Achte kümmert sich am Abend um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. Die Arbeitszeiten werden flexibler, genauso wie die Beschäftigungsverhältnisse. Die Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit verschwimmt.

## Ist dies mit ein Grund, warum sich in den letzten Jahren das Schlafverhalten verschlechtert hat?

Das lässt sich nicht so pauschal beantworten. Sicher hat der gesamte digitale Wandel einen enormen Einfluss auf unseren Schlaf. Dazu kommen weitere Herausforderungen: Denken Sie nur an das letzte Jahr zurück: Da ist der Krieg in der Ukraine, die Angst vor dem Strom-Blackout und nicht zuletzt die Pandemie, welche zu mehr Angsterkrankungen, Depressionen und Long-Covid geführt hat. Das bemerken wir auch bei uns in der Klinik. Wir haben viele Anfragen von Menschen, die müde und ausgelaugt sind und schlecht schlafen.

## Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?

Generell gilt: Wenn jemand über einen Monat mehr als dreimal in der Woche ganz lange nicht ein- und/oder durchschläft und dies während des Tages zu Beeinträchtigungen führt, dann spricht man von Insomnie. Wenn

dies der Fall ist, sollte man seinen Hausarzt aufsuchen. Dieser kontrolliert zuerst einmal das Eisen, die Vitamine, guckt, ob nicht ein Mangel oder Einschränkungen der Schilddrüsenfunktionen vorliegen. Zudem wird abgefragt, wie hoch die Belastung ist – und ganz wichtig: Was für Gewohnheiten rund ums Schlafen herrschen.

## Was raten Sie für einen gesunden Schlaf?

Da gibt es ganz viele Tipps und es hängt von der Person ab. Generell helfen regelmässige Schlafstrukturen und Rituale. Am Abend in Ruhe eine Tasse Tee trinken, runterfahren und bewusst den Alltagsstress hinter sich lassen, beispielsweise. Zudem sollte das Bett nur zum Schlafen benutzt werden – und nicht noch als Arbeitsplatz oder Sofa. Ich empfehle Menschen, die Mühe mit Einschlafen haben, erst ins Bett zu gehen, wenn sie wirklich müde sind, und aufzustehen, wenn sie nicht rasch einschlafen. Es ist besser, einer ruhigen Tätigkeit wie Lesen oder Stricken nachzugehen, als im Bett zu liegen und sich darüber zu nerven, dass man nicht einschläft! Das ist kontraproduktiv. Und ganz wichtig: Das Handy hat im Schlafzimmer nichts verloren.

## Viele benutzen ihr Handy aber als Wecker ...

Ja, das höre ich viel! Es gibt auch fast keine Wecker mehr zu kaufen. Dann heisst es aber: Flugmodus rein und Bildschirm nach unten. In der Nacht sollten wir nämlich auch nicht auf die Uhr gucken – das macht uns nur nervös und lässt uns weniger gut einschlafen. Oft verarbeiten wir in der Nacht auch Fragen oder Probleme, die wir während des Tages vor uns hingeschoben haben. Da hilft es, während des Tages regelmässig kurze Ruhephasen einzulegen. Auch simple Dinge wie genügend frische Luft, angenehme Raumtemperaturen, wenig Licht und nicht zu viel Koffein beeinflussen den Schlaf positiv.