



NEUE STUDIEN: SO GUT SCHLÄFT ÖSTERREICH

Zu wenig Schlaf schlägt sich auf die Gesundheit – zu diesen Erkenntnissen kommen zwei neue Studien der Universität Salzburg und der Med Uni Wien, die kürzlich veröffentlicht wurden. Vor allem von Schlafproblemen geplagt seien laut Uni Salzburg Frauen mittleren Alters.

Die Schlaf Forscher der Universität Salzburg machten kürzlich auf die neuesten Ergebnisse ihrer Studie "Wie schläft Österreich?" aufmerksam. Demnach schläft ein Drittel der Teilnehmer der Online-Erhebung ziemlich oder sehr schlecht, wobei bei Frauen Schlafprobleme häufiger auftreten. Überraschend ist für die Forscher, dass sich die wenigsten Befragten von der jährlichen Zeitumstellung belastet fühlen.

Vor rund einem Jahr hat das Salzburger Forscherteam um Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus und Assoz.-Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser vom [Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung](#) die Studie "Wie schläft Österreich?" gestartet. Eintausend Personen zwischen 18 und 90 Jahren wurden in einer Online-Erhebung zu Schlafgewohnheiten, Schlafproblemen, Zeitumstellung und digitale Medien befragt.

Ein Drittel der Teilnehmer/innen gibt an, schlecht zu schlafen (ziemlich schlecht: 28,1 Prozent; sehr schlecht: 2,9 Prozent) "Beunruhigend ist für mich die Tatsache, dass als Grund für den schlechten Schlaf meist Stress bei der Arbeit genannt wird", so Schabus. 20 Prozent der Männer haben durch schlechten Schlaf sogar schon einen Unfall oder Beinahe-Unfall erlebt. Bei den Frauen sind es nur rund 12 Prozent.

FRAUEN: JE ÄLTER DESTO SCHLECHTERER SCHLAF

Schlecht mit dem Schlaf schaut es hingegen besonders für Frauen im Alter aus. Mit den Jahren steigen ihre Schlafprobleme auf mehr als das Doppelte an: Von 34 Prozent bei unter-30-Jährigen auf 72 Prozent bei über 60-Jährigen (Bei Männern von 31 Prozent auf 45 Prozent) Noch ein Detail: Während jeder zehnte Mann über 60 sehr gut schläft, trifft das nur auf jede zwanzigste Frau zu. "Frauen sind mit zunehmendem Alter subjektiv belasteter", resümiert Schabus.

„KEINE PROBLEME DURCH ZEITUMSTELLUNG“

Interessant ist bei der aktuellen Diskussion um die Abschaffung der jährlichen Zeitumstellung, dass bei der Salzburger Befragung 87 Prozent angeben, durch das Vor- und Nachstellen der Uhr nicht oder nur leicht zu leiden und daher aus diesen Daten wenig Not für die geplante Abschaffung der Zeitumstellung in der EU ab 2021 abzuleiten sei, meint Schabus.

SMARTPHONES ALS SCHLAFRÄUBER

Zuletzt haben die Forscher die Smartphone Nutzung vor dem Schlafengehen abgefragt. Fast die Hälfte gibt an, das Handy weniger als 10 Minuten vor dem Licht-Ausschalten noch zu verwenden und sich so – ungewollt – um das ungestörte Einschlafen zu bringen "Die starken Blauanteile des Lichts, mit dem die Leuchtdioden diese Geräte beleuchten, sind wahre Schlafräuber. Blaulicht signalisiert der inneren Uhr, dass es Tag ist. Es unterdrückt das Hormon Melatonin, das den Körper zur Ruhe kommen lässt", sagen Hödlmoser und Schabus. Allerdings verwenden junge Männer, die das Handy besonders oft mit ins Bett nehmen, als Gegenmaßnahme sehr oft Blaulichtfilter (90 Prozent der Männer unter 29; 41 Prozent der Frauen unter 29).

NEUE ERKENNTNISSE DER MED UNI WIEN

Die Menschen in Österreich schlafen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden. Allerdings leidet knapp die Hälfte an nicht

erholsamen Schlaf. Das ergab eine Studie der [Med Uni Wien](#) zu den heimischen Schlafgewohnheiten. Bemerkenswert: Mehr Menschen halten tagsüber ein Nickerchen als noch vor zehn Jahren. Laut der Studie schlafen die ÖsterreicherInnen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden, an Arbeitstagen etwas kürzer, dafür am Wochenende länger.

SCHLAFPROBLEME NEHMEN ZU

Im Vergleich zum Jahr 2007 gibt es aber auch eine deutliche Zunahme an Schlafproblemen. So klagen 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafstörungen (vgl. 6 Prozent mit Einschlafstörungen 2007). „Von Einschlafstörungen sprechen wir, wenn man regelmäßig nachts länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht“, erklärt Studienleiter Stefan Seidel vom Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien.

Er hat gemeinsam mit seinem Kollegen Gerhard Klösch (ebenfalls Neurologie) und der Epidemiologin Eva Schernhammer von Zentrum für Public Health der MedUni Wien die Umfrage durchgeführt. Mit 51 Prozent ist die so genannte Durchschlafstörung, wenn man nachts öfter grundlos aufwacht und sich herumwälzt, noch häufiger (vgl. 26 Prozent mit häufigen nächtlichen Aufwachreaktionen 2007).

Die Ursachen dafür sind ähnlich: Meistens ist es eine innere Unruhe, die uns nicht schlafen lässt. „Das bekannte Grübeln, Nicht-Runterkommen und Probleme wälzen ist die häufigste Ursache für Schlafstörungen“, erklärt Seidel, „dann erst kommen andere seltenere Faktoren ins Spiel wie Angst oder Schmerzen“.

FUNKTIONSFÄHIGKEIT EINGESCHRÄNK

Regelmäßig unausgeschlafen zu sein, sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. 50 Prozent der Betroffenen sind tagsüber in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt. Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit kann das auch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Magen-Darm-Probleme hervorrufen.

Phasen der Müdigkeit tagsüber deuten nicht unbedingt auf einen krankhaften Zustand hin. So sorgt der natürliche biologische Rhythmus z.B. für das so genannte „Nachmittagstief“. Aber „wenn man tagsüber plötzlich einen zwingenden Schlafdrang hat und sich sofort hinlegen muss oder wenn man in sozial problematischen Situationen einschläft, dann sollte man sich medizinisch untersuchen lassen“, rät Seidel.

Nur 16 Prozent der Menschen mit Schlafproblemen haben schon medizinische Hilfe in Anspruch genommen. Oft helfen leichte Schlafmittel auf pflanzlicher Basis, wie etwa Baldrian, oder auch Entspannungsübungen.

ZUR STUDIE DER MED UNI WIEN

Eine große repräsentative Online-Umfrage (1.000 Personen in ganz Österreich im Alter von 18 bis 65 Jahren) der MedUni Wien hat die Schlafgewohnheiten der ÖsterreicherInnen abgefragt. So zeigt sich, dass 38 Prozent der Befragten regelmäßig untertags ein Nickerchen halten. Das gaben im Vergleich dazu bei einer ähnlichen Umfrage im Jahr 2007 nur 23 Prozent an. Die Ergebnisse der Studie werden weiter ausgewertet, auch in Hinblick auf Lebensstilfaktoren, regionale Unterschiede und die Chronobiologie (z.B. Zeitpunkt der Mahlzeiten).

(Quellen: Universität Salzburg/ Med Uni Wien)