



## Schlafen Sie gut?



MO, 9. 1.,  
17.40 Uhr,  
ORF 2

Winterzeit

**E**in Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – sagt zumindest die Statistik. Das ist auch gut so. Denn ein gesunder Schlaf erhält die Gesundheit und ist sogar lebensnotwendig.

Doch jeder vierte Österreicher, auch bereits vermehrt Kinder, werden von Schlafstörungen geplagt. Aber wie viel Schlaf braucht denn eigentlich der Mensch und wann redet man von Schlafstörungen?

**Schlafbedürfnis.** Die Antwort auf die erste Frage ist nicht so einfach zu geben. Das Schlafbedürfnis ist vor allem vom Alter abhängig. Kleinkinder schlafen zwei Drittel des Tages. Wenn sie älter werden, senkt sich die Schlafzeit auf zehn bis zwölf Stunden. Erwachsene brauchen im Schnitt sechs bis neun Stunden.

Im Alter wird das Schlafbedürfnis in der Nacht noch geringer. Deswegen machen viele ältere Menschen untertags öfters ein Nickerchen.

Schlussendlich gibt es eine große, individuelle Bandbreite beim jeweiligen Schlafbedürfnis.

Nicht zu vergessen die typische Unterteilung in Abend- und Morgenmenschen, die natürlich individuell unterschiedlich und auch teilweise kulturabhängig ist. In südlichen Ländern ist es beispielsweise üblich, dass man eine Siesta macht und am Abend später schlafen geht.

**Ursachen.** Meiner Meinung nach nehmen Schlafstörungen deshalb zu, weil wir in einer Welt leben, die uns verstärkt unter Druck setzt. Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass der Computer oder das Handy sieben Tage und

24 Stunden eingeschaltet sein muss, damit man immer erreichbar ist. Dadurch sind wir immer „unter Strom“ und Entspannung ist schwer. Das heißt: Stress ist der erste große Schlafräuber.

Die zweite Ursache sind psychische Beschwerden, vor allem Depressionen. Das ist eines der Leitsymptome, wenn es plötzlich zu Ein- oder Durchschlafstörungen oder zum berühmten frühzeitigen Erwachen kommt.

Ebenso können organische Erkrankungen, Einnahme von Medikamenten, koffeinhaltigen Getränken oder Alkohol zu Schlafstörungen führen.



„EIN GESUNDER  
SCHLAF IST  
LEBENSWICHTIG“

**Schlafstörungen.** Der Schlaf ist aber entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Menschen, die sich am Abend niederlegen, am Morgen aufstehen und das Gefühl haben, dass sie nicht frisch und ausgeschlafen sind, sollten aufpassen. Denn das ist das erste Zeichen einer Schlafstörung. Wenn dies mindestens zwei Mal in der Woche über zwei, drei Monate auftritt, dann kann man von Schlafstörungen reden.

**Besser schlafen.** Hier noch ein paar Tipps für gesunden Schlaf:

- Das Schlafzimmer sollte nur zum Schlafen benützt werden. Fernseher und Radio haben nichts neben dem Bett zu suchen.
- Trinken Sie am Abend keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee etc.
- Essen Sie vor dem Schlafengehen nicht zu viel oder zu schwer.
- Sorgen Sie vor dem Schlafengehen für eine angenehme, entspannte Atmosphäre.
- Lüften Sie das Schlafzimmer oft und halten Sie den Raum eher kühl.
- Bedenken Sie: Schlafstörungen sind sehr ernst zu nehmen! Ihr Arzt kann helfen. ■