

BLICKPUNKT

Wiggertal

«Aufstehen und ein Buch lesen kann helfen»

ST. URBAN/LUZERN Am Welttag des Schlafes erzählt Margarete Bolten, Leiterin der Kinderpsychosomatik in der Luzerner Psychiatrie, warum gesunder Schlaf die Lebensqualität verbessert und welche Strategien es gegen Schlafprobleme gibt.

WB-INTERVIEW

von **Thomas Conrad**

Der Mensch verbringt durchschnittlich rund 219000 Stunden oder 25 Jahre seines Lebens im Bett. Ein ruhiger Schlaf begleitet von süssen Träumen ist jedoch für rund einen Drittel der Schweizer Bevölkerung nur eine Wunschvorstellung: Sie leidet unter Schlafproblemen. Am heutigen Welttag des Schlafes spricht die



Psychotherapeutin Dr. Margarete Bolten, Leiterin der Kinderpsychosomatik in der Luzerner Psychiatrie St. Urban, über Schlafmangel, damit verbundene Krankheiten, Lösungsstrategien, Schlaf-typen und den Wahrheitsgehalt von Schlafmythen.

Haben Sie einen gesunden Schlaf?
Das würde ich so sagen, ja. Sechs bis sieben Stunden Schlaf reichen mir, um am Folgetag gut erholt zu sein. Nach einem stressigen Tag habe aber auch ich mehr Mühe, durchzuschlafen. Da geht es mir nicht anders als vielen Menschen.

Was machen Sie in solchen Fällen konkret?
Ich versuche, meine Gedanken zu ordnen und wieder einzuschlafen. Klappt dies etwa 20 Minuten lang nicht, stehe ich auf. Mir hilft es jeweils, einen beruhigenden Tee zu trinken oder ein paar Seiten in meinem Lieblingsbuch zu lesen. Dadurch werden die Augen müde. Zudem habe ich es auch schon mit Gedanken aufschreiben oder speziellen Atemtechniken versucht. Grundsätzlich ist Aufstehen immer besser, als ewig lange wach liegenzubleiben.

Ist der Gang zum TV-Gerät in solchen Situationen zu empfehlen?
Nein, eher weniger. Zumindest ein Actionfilm oder Ähnliches ist definitiv nicht zielführend als Einschlafhilfe.

Dauerhafter Schlafmangel ist ein mögliches Symptom einer Schlafstörung. Wo liegen genau die Ursachen für diese Krankheit?
Häufig stehen psychische Belastungen oder Erkrankungen am Ursprung. Stress bei der Arbeit oder im Privatleben zum Beispiel. Auch ein übermässiger Medienkonsum ist ein Risikofaktor. Zudem gibt es weitere Punkte, welche die Entstehung der Krankheit begünstigen können wie zu wenig Bewegung oder zu viel Handystrahlung. Am Ende ist es oft ein Mix aus verschiedenen Faktoren, der auch langfristige Folgen haben kann.

Die wären?
Im frühen Stadium kognitive Defizite, beispielsweise in Form von Konzentrationsstörungen, was zu einem Leistungsabfall an Schule oder Arbeitsplatz sowie Verhaltensproblemen führen kann. Bei Erwachsenen sind Begleiterkrankungen wie Depressionen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Übergewicht denkbar.



Als Leiterin der Kinderpsychosomatik in der Luzerner Psychiatrie St. Urban gibt Margarete Bolten Kleinkindern und ihren Eltern wertvolle Tipps zur Schlafhygiene. Dabei kommen auch «Schlafmonster» zum Einsatz. Foto zvg

Kuriose Fakten zum Schlaf: Wussten Sie, dass ...

... etwa zwölf Prozent aller Menschen regelmässig in Schwarz-Weiss träumen? Diese Zahl dürfte in den kommenden Jahren allerdings immer kleiner werden, denn der Wissenschaft zufolge könnte das von unserem Medienkonsum abhängen. Und zwar davon, ob man mit Schwarz-Weiss- oder mit Farbfernsehern aufgewachsen ist.

... dass Frauen grundsätzlich alleine besser schlafen? Wissenschaftler vermuten, dass dafür unsere Urinstinkte verantwortlich sind. Frauen haben einen vergleichsweise leichteren Schlaf, damit sie auch nachts für ihre Kinder da sein können. Männern gebe die Nähe zur Familie Sicherheit, weswe-

gen sie gemeinsam mit einem Partner entspannter schlafen würden. Das subjektive Wohlbefinden sei aber bei jeder Person individuell.

... zwei Drittel aller Männer schnarchen? Diese Geräusche können eine Lautstärke erreichen, die mit einem Rasenmäher vergleichbar ist. Übrigens: Wer schnarcht, kann nicht gleichzeitig träumen.

... dass es in Arizona Eseln verboten ist, in einer Badewanne zu schlafen? Es gibt in Amerika weitere merkwürdige Gesetze zum Thema Schlaf. In Minnesota beispielsweise ist es illegal, nackt zu schlafen, während man

in Pennsylvania nur auf dem Külschrank schlafen darf, wenn sich dieser im Haus befindet.

... auch Fische schlafen? Weil sie keine Augenlider haben, dösen sie mit offenen Augen. Manche schwimmen während eines Nickerchens auch langsam weiter. Andere verstecken sich lieber, um nicht gefressen zu werden.

... Löwen echte Schlafmützen sind? Bis zu 20 Stunden faulenzen, dösen oder schlafen sie täglich. Giraffen hingegen beschränken sich auf ein Zwei-Stunden-Nickerchen pro Tag.

Quellen: Websites Centa Star / Geolino

Welche präventiven Massnahmen können getroffen werden?
Mit ein paar Tricks ist es möglich, den eigenen Schlaf positiv zu beeinflussen. Wichtig ist, dass ein regelmässiger Schlafrhythmus den Alltag bestimmt. Der Körper kann sich so besser auf die Ruhephasen einstellen, was die Schlafqualität verbessert. Den Tag hindurch hilft es zum Beispiel, einen Spaziergang zu machen und frische Luft zu schnappen. Abends ist es empfehlenswert, keine Getränke mit Koffein mehr zu sich zu nehmen sowie den Medienkonsum rechtzeitig vor der Bettzeit zu beenden. Wenn alles nichts nützt, gibt es auch psychotherapeutische Möglichkeiten im Verhaltensbereich.

Was ist bei Kleinkindern - Ihrem Spezialgebiet - wichtig in Bezug auf Schlafhygiene?
Da gibt es nebst den Faktoren Bewegung und Sonnenlicht ein paar Punkte: Reize eindämmen, Ängste nehmen, genug Schlaf tagsüber sowie Einschlafrituale. Und, ganz wichtig: Eltern sollten ihre Kinder in der Selbstregulation des Schlafes unterstützen, damit diese schrittweise selbstständig einschlafen können.

Nehmen Sie Stellung zum folgenden Schlafmythos: Schlaf vor Miternacht ist qualitativ besser.
Das stimmt so nicht. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass nicht die Uhrzeit, bei der man schläft, für die Schlafqualität entscheidend ist, sondern die Schlafmenge und die vorhin angesprochene Regelmässigkeit.

Und wie sieht es aus mit Schlafkompensation am Wochenende?
In gewissem Masse ist das machbar. Wer dies allerdings wöchentlich so handhabt und unter der Woche zu wenig schläft, kann auf Dauer die eigene Leistungsfähigkeit nicht aufrechterhalten. Übrigens: Schlaf vorholen ist unmöglich.

Das sind nicht so gute Nachrichten für den Schlaftyp «Eule», der gerne nachtaktiv ist ...
... das stimmt. «Eulen», die frühmorgens bei der Arbeit erwartet werden, müssen wohl oder übel den eigenen Schlafrhythmus anpassen. Das ist durchaus möglich, auch wenn die Schlaftypen biologisch verankert sind. Die «Lerche», die morgens fit ist, hat es da bedeutend einfacher.

Viele «Eulen» sind wahrscheinlich froh, gibt es die Schlummertaste beim Wecker. Für Sie eine lebenswichtige Erfindung oder eher ein «Foltermechanismus»?
Letzteres. Schlummern ist eine Funktion, die es nicht bräuchte und aus schlaftechnischer Sicht nutzlos ist. Der erste Piepton sorgt für das Ende des Tiefschlafes. Danach döst man nur noch vor sich hin, was alles andere als erholsam ist.

Hand aufs Herz: Wie viele Tassen Kaffee muss man eigentlich trinken, um sich den ganzen Tag mit Themen rund um Schlaf zu befassen, ohne dabei selbst vor Erschöpfung vom Stuhl zu kippen?
Keinen (lacht). Zumindest ich nicht. Für mich ist Kaffee kein Wachmacher, sondern ein Genussmittel. Deshalb könnte ich auch direkt nach einem Espresso gut schlafen. Wenn nötig, könnte ich aber auch auf Koffein verzichten.

Bitte beenden Sie folgenden Satz: Zum Tag des Schlafes wünsche ich ... ?
...meinen Mitmenschen viel Zeit zum Schlafen und süsse Träume.