

LIFESTYLE





# **(K)ein Traum:** Gesund schlafen lernen

**Wir leben in einer Zeitenwende. Vieles ändert sich. Das lässt einige Menschen nicht gut schlafen. Dabei ist gesunder Schlaf unfassbar wichtig für unsere Gesundheit. Was bei Schlafproblemen hilft und welche Produkte uns guttun.**

---

SANDRA OBERMAIR



**O**b Beauty oder Fitness: Gesunder Schlaf ist essenziell für schöne Haut, guten Stoffwechsel und unser Immunsystem. Schlaf zählt neben Ernährung und Bewegung zu den Säulen unserer Gesundheit – schlafen wir andauernd schlecht, steigt das Risiko für körperliche und geistige Erkrankungen. Obwohl die Schlafforschung ein wichtiger Bereich der Medizin und Psychologie ist, ist der Fachbereich relativ jung: In Österreich gibt es im internationalen Vergleich, besonders im Vergleich mit den USA, noch immer wenig Bewusstsein für diesen Gesundheitsbereich: „Der Bedarf an Schlaflaboren ist da, hier würden Förderungen gebraucht. Die Versicherungen müssten eingebunden werden, weil es viele Menschen in Österreich betrifft“, berichtet Dr. Brigitte Holzinger, Psychologin und eine der renommiertesten Schlaf- und Traumforscherinnen unseres Landes. In solchen Laboren untersuchen Schlafforscher\*innen, warum und wie wir schlafen, und behandeln Patient\*innen, die unter Schlafproblemen oder -störungen leiden. Holzinger hat gemeinsam mit sechs Ärzt\*innen vor 21 Jahren die ÖGSM, die Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin

und Schlafforschung, gegründet. Diese ist wissenschaftlich geprägt und verbindet durch die interdisziplinäre Orientierung verschiedene Berufsgruppen. Denn gesunder Schlaf ist zum Beispiel auch in Pflegeberufen und im Gesundheitsbereich ein wichtiges Thema.

#### SCHLAFEN IN KRISENZEITEN

Die Auswirkungen von Corona auf unsere Gesundheit, speziell auf das Schlafverhalten, hat die Studie ICOSS (International Covid Sleep Study Collaboration) untersucht. Dazu wurden über 22.000 Menschen weltweit befragt. Die ersten Ergebnisse zeigen, dass Schlafstörungen durch Corona und den damit zusammenhängenden Umständen wie Lockdown, Home-Schooling und Home-Office zugenommen haben. „Unsere These ist: Wir sind kollektiv traumatisiert, weil das Auftreten von Albträumen häufiger ist“, erklärt Holzinger. Sie sieht Handlungsbedarf: Die Auswirkungen von Schlafproblemen sind nicht nur eine Belastung für die Betroffenen, auch unser Gesundheitssystem und Arbeitsmarkt kann durch gesunden Schlaf entlastet werden.

Während „**Eulen**“ gerne spät schlafen gehen und aufstehen, schlafen „**Lerchen**“ dagegen früh ein und stehen auch früh auf.

#### JUGENDLICHE SOLLEN GUTES TRÄUMEN

Besonders wichtig ist gesunder Schlaf für Jugendliche. In der Pubertät, also etwa ab der Oberstufe, sollte gehandelt werden, wenn Teenager regelmäßig Albträume haben. Im Kindesalter gehören Albträume zwar zur Entwicklung, aber auch dann sollen sie nicht überhandnehmen. Es gibt viele Stellen und Organisationen, die unkompliziert Unterstützung anbieten. Mag. Barbara Soukup, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und selbst Mama: „Es ist gut, wenn man sich Hilfe sucht, um handlungsfähig zu bleiben. Ein paar Stunden mit einer psychologisch geschulten Fachkraft genügen oft, um die Lebensqualität zu verbessern.“

#### EULE ODER LERCHE?

Wichtig ist, den eigenen Schlafrhythmus zu kennen. Während „Eulen“ gerne spät schlafen gehen und aufstehen, schlafen „Lerchen“ dagegen früh ein und stehen auch früh auf. Ob früh oder spät: Wenn wir erholt aufwachen, haben wir einen gesunden Schlaf gehabt. Wie lange wir schlafen, ändert sich im Laufe unseres Lebens: Ein Schulkind braucht etwa zehn Stunden Schlaf, Erwachsene sollten acht Stunden schlafen und Senior\*innen bleiben mit sechs Schlafstunden gesund. Dass jemand zu viel schläft, ist selten. „Wenn man aber jeden Tag zehn Stunden schläft, sollte man hinterfragen, woher dieses hohe Schlafbedürfnis kommt. Die



**Veganes Bettzeug** – wie hier von Grüne Erde – tut Mensch, Tier und Umwelt gut ([www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com)).



**Für eine hohe Qualität und gute Träume:** Kokos, Schafwollfilz und -vlies werden in der Wollwerkstatt im Mostviertel in Handarbeit zu einer Matratze verbunden ([www.wollwerkstatt.at](http://www.wollwerkstatt.at)).

## TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

1. **Kühle Temperaturen fördern gesunden Schlaf.** Im Sommer in eine gute Beschattung investieren und im Winter die Heizung zurückdrehen. Bei offenem Fenster zu schlafen, tut gut – wichtig ist aber, dass es ruhig bleibt.
2. **Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.** Wenn man gar nicht auf das Handy oder Tablet verzichten kann, auf jeden Fall in den Ruhemodus schalten.
3. **Mit guten Gedanken einschlafen.** Die alte Weisheit, nicht im Streit einzuschlafen, hat etwas für sich. Wenn möglich, negative Gefühle schon tagsüber ausfindig machen und besprechen.
4. **Bewegung in der Natur:** Wenn wir in der Natur aktiv sind, können wir besser schlafen. Wir tanken Sauerstoff und unsere Augen erholen sich von der Bildschirmarbeit. Also öfter mal die Natur vor unserer Haustüre erkunden.
5. **Soziale Kontakte:** Kontakt mit Menschen, die wir mögen, sorgt für gute Lebensqualität. Zeit für Familie und Freunde einplanen, am besten täglich. Kann auch mit Punkt 4 verbunden werden.
6. **Frische Luft tanken:** In warmen Sommernächten mal im Freien schlafen oder einen Nachtspaziergang machen, wenn man nicht einschlafen kann.

Schlafqualität ändert sich hier an sich nicht, denn beim langen Schlafen wird die erste Phase des Schlafes verlängert, die sogenannte Leichtschlafphase. Die Dauer der zweiten (Tiefschlaf) und dritten (REM) Schlafphase bleibt gleich“, erklärt Holzinger.

### WIE FÖRDERE ICH GESUNDEN SCHLAF?

Einschlafrituale sorgen für die nötige Nachtruhe. Ob Abendspaziergang, Lesen oder die Gutenachtgeschichte: Mit wiederkehrenden Aktivitäten setzen wir automatisch das Signal fürs Schlafen. Auch Holzinger rät: „Die goldene Regel der Schlafhygiene ist Regelmäßigkeit. Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen. Das ist wie mit der Musik, nur durch den Rhythmus werden Töne zu Musik. Es gibt natürlich Ausnahmen, aber insgesamt sollte man auf regelmäßige Schlafzeiten achten.“

Damit der Körper in der Nacht ausruhen kann, sollte man weder hungrig zu Bett gehen, noch zu spät essen. „Ideal ist es, vier Stunden vor dem Schlafen gehen zu essen. Alles, was danach gegessen wird, belastet Verdauung und Organismus. Bei älteren Menschen be-

steht dann oft auch Reflux-Gefahr (Anm.: Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre)“, erklärt Holzinger.

Kann man einmal wirklich nicht schlafen, sollte man sich nicht unter Druck setzen, rät Barbara Soukup. „Einfach mal hinlegen, auch wenn man gerade nicht schlafen kann. Den Körper in die waagrechte Ruheposition zu begeben, ist schon erholsam.“ Einen Tipp aus der Verhaltensforschung hat die Psychologin noch: „Legen Sie sich ein Notizheft und einen Stift neben das Bett und schreiben Sie jeden Abend drei Erlebnisse auf, über die Sie sich tagsüber gefreut haben. Es können Kleinigkeiten sein – guten Kaffee zu riechen oder beim Bäcker vorgelassen zu werden. Das hilft, um aus einer belastenden Situation herauszufinden.“ Das Fokussieren auf die guten Dinge des Lebens hebt die

### TIERISCHER FUN FACT:

Wussten Sie, dass Tiere nicht immer mit beiden Gehirnhälften schlafen? Delphine schlafen zum Beispiel abwechselnd mit einer Gehirnhälfte, weil sie zum Luftholen regelmäßig auftauchen müssen.



## GÜTESIEGEL FÜR NACHHALTIGE SCHLAFZIMMER

### HOLZPRODUKTE:

FSC und PEFC stehen für Holz aus nachhaltiger und ökologischer Forstwirtschaft.

### HEIMTEXTILIEN WIE BETTWÄSCHE:

Hier gelten dieselben Gütesiegel wie für Mode, wie zum Beispiel NATURTEXTIL IVN zertifiziert BEST, Global Organic Textile Standard (GOTS), Fairtrade Siegel und Fair Wear Foundation.

Der **Responsible Down Standard (RDS)** kennzeichnet Daunenprodukte, die Tierwohlkriterien entsprechen; der **Global Traceable Down Standard (TDS)** kontrolliert darüber hinaus auch die Elterntierhaltung.

Der **Responsible Wool Standard (RWS)** überprüft das Wohlergehen von Schafen und Weideland, verbietet u. a. Mulesing und kontrolliert Maßnahmen gegen Überweidung.

### INFOS

[www.umweltberatung.at/textilguetesiegel-gots-ocs](http://www.umweltberatung.at/textilguetesiegel-gots-ocs)

[www.umweltberatung.at/textilguetesiegel-tierwohl](http://www.umweltberatung.at/textilguetesiegel-tierwohl)

[www.ethikguide.org/infothek-kategorie/heimtextilien-moebel](http://www.ethikguide.org/infothek-kategorie/heimtextilien-moebel)

### MATRATZEN:

**QUL – Qualitätsverband Umweltverträgliche Latexmatratzen e.V.** garantiert, dass Matratzen zu 100 Prozent aus Naturlatex bestehen und frei von gesundheitsschädlichen Materialien sind.  
[www.qul-ev.de](http://www.qul-ev.de)

Der **GOLS – Global Organic Latex Standard** garantiert biologischen Kautschukanbau.



Stimmung und kann Sorgen vertreiben. „Keinesfalls sollte man vor dem Schlafengehen schlechte Nachrichten lesen oder etwas Aufregendes machen.“

### WELCHE MATERIALIEN UNS UND UNSEREM SCHLAF GUTTUN

Wie man sich bettet, so liegt man: Die Umgebung trägt zum gesunden Schlaf bei. Viel Natur hilft uns, auch im Schlafzimmer gesund zu bleiben: Möbel aus Holz, Matratzen aus Naturlatex, Bettwäsche und Pyjama aus Bio-Stoffen zahlen sich aus. Dabei unbedingt auf Gütesiegel achten (siehe Kasten)! Barbara Stalze, Obfrau des nachhaltigen Einkaufsführers Ethik.Guide rät, worauf wir beim Kauf von Möbeln und Textilien fürs Schlafen achten sollten: „Grundsätzlich sind pflanzliche Naturmaterialien immer synthetischen Materialien vorzuziehen, da sie sich einerseits besser auf der Haut anfühlen und ein angenehmeres Schlafklima erzeugen und andererseits nicht aus Erdöl erzeugt werden. Dabei denke ich in erster Linie an Holz, Naturlatex, Leinen, Bio-Baumwolle. Auch bei Füllmaterial gibt es eine spannende, weniger bekannte Alternative zur Synthetikfaser: Kapok, auch Pflanzendaune genannt.“ Vorsicht ist bei nichtzertifizierter Wolle geboten, hier kauft man leider oft Tierleid und einen großen CO<sub>2</sub>-Abdruck, so Stalze: „Schafwolle kommt oft von weit entfernten Teilen der Erde, etwa Australien, da die heimische Produktion den Bedarf nicht deckt. Ein zu hoher Besatz an Weidetieren schädigt wertvolle Graslandökosysteme, die dadurch zu CO<sub>2</sub>-Quellen statt Senken werden.“ Bei Produkten aus Wolle unbedingt darauf achten, dass die Schafe ohne Mulesing – die betäubungslose Entfernung eines tellergroßen Stückes Fleisch, um Parasiten zu verhindern – gehalten werden. In Australien wird Mulesing beispielsweise immer noch praktiziert, 2020 wurden rund 10 Millionen Lämmer der Praxis unterzogen.



**Einfach gut schlafen** – mit hochwertigen, metallfreien Bettsystemen von LEBARTE ([www.meinSchlafraum.at](http://www.meinSchlafraum.at)).

## WEITERE INFOS

### SCHLAFLABORS Österreich:

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

[www.schlafmedizin.at](http://www.schlafmedizin.at)

**Schlaf- & Traumforschung:** [www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)

### ICOSS Studie:

[www.schlafcoaching.org/2021/09/10](http://www.schlafcoaching.org/2021/09/10)

### Hilfe bei Schlafproblemen und psychischen Belastungen

Notfallpsychologischer Dienst Österreich:  
[www.notfallpsychologie.at](http://www.notfallpsychologie.at)

Bundesverband Österreichischer Psycholog\*innen: [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

### Termin: Tag der Psychologie

22. Oktober 2022, mit Vorträgen zum Thema Gesunder Schlaf. Freier Eintritt im Wiener Rathaus oder via Live-Stream.  
[www.boep.or.at/veranstaltungen/tag-der-psychologie](http://www.boep.or.at/veranstaltungen/tag-der-psychologie)

Regionale Produkte, die fair für Mensch, Tier und Umwelt hergestellt werden, sind nicht nur ethisch vertretbar, sie haben auch einen kleineren ökologischen Fußabdruck. Denn die Transportwege sind kürzer, gleichzeitig unterstützen wir damit lokale Unternehmen.

### **SCHLAFEN IN DER FRISCHEN LUFT**

Schon mal unter freiem Himmel geschlafen? Ein unvergessliches Erlebnis. Ein Tipp für frische Luft im Schlafzimmer: Die Wäsche zum Trocknen ins Freie hängen, nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über. Der Duft gefrorener Wäsche, die im Zimmer nachtrocknet, ist im Winter einfach herrlich. Und spart Strom, denn der Wäschetrockner kann ausgeschaltet bleiben. Zwischendurch kann man die Betten kurz im Freien lüften, auf einem Wäscheständer am Balkon oder aus dem Fenster schütteln.

Ist man ein Fan von Duftsprays, sollte man unbedingt auf Bio-Gütesiegel achten. Synthetische Duftsprays sind nicht nur schwer abbaubar, sie können sich auch im Fettgewebe von Mensch

und Tier ablagern. Besser ist es, regelmäßig zu lüften und auf saisonale, natürliche Duftspender setzen: Im Sommer zum Beispiel ein Strauß Lavendel, im Winter Tannenzweige. Auch hier gilt: Immer gut ausklopfen, so bleiben Kleinlebewesen vor der Türe.

### **WIE WIR UNS BETTEN, SO LIEGEN WIR – AUCH IN DER ÖKOBILANZ**

Wenn wir über Produkte und ihre Nachhaltigkeit reden, darf eines nicht vergessen werden: Am nachhaltigsten ist es, Bestehendes zu nutzen und nicht gleich einkaufen zu gehen. Auch Stalze gibt zu bedenken: „Am klimafreundlichsten ist es – und darauf vergessen wir oft –, nichts Neues zu kaufen. Besonders alte Möbel lassen sich gut ‚auffrischen‘ und haben dann sogar noch mehr Style und Charakter als neu gekaufte.“ Bei Neukauf unbedingt auf Qualität achten, denn langlebige Produkte können zu Familienerbstücken werden.

Guter Schlaf ist unbezahlbar, muss aber nicht teuer sein. Für unsere Gesundheit zahlt es sich auf jeden Fall aus, auf gesunden Schlaf zu achten. ←

Keinesfalls sollte man vor dem Schlafengehen schlechte Nachrichten lesen oder etwas Aufregendes machen.

Mag. Barbara Soukup



Dr. Brigitte Holzinger ist eine der führenden Expert\*innen Österreichs in Sachen Schlaf- und Traumforschung.



Barbara Stalze ist Obfrau vom Ethik. Guide, einem der größten Einkaufsführer für nachhaltigen Konsum.



Mag. Barbara Soukup ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin.



Gut schlafen heißt gesund leben – dazu gehört auch zertifizierte Bio-Bettwäsche, zum Beispiel diese von 4betterdays.com