

# Schlaf: der vernachlässigte Gesundheitsmacher

Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit, die aktuell bei Gesundheitsfachleuten nur wenig Aufmerksamkeit erhält. Dabei ist die Bedeutung eines guten Schlafs für die Gesundheit wissenschaftlich erwiesen. Albrecht Vorster lehrt am Swiss Sleep House Bern besseres Schlafen durch Verhaltensänderungen.

Schlaf ist gesund, das wissen wir aus eigener Erfahrung: Wenn wir ausgeschlafen sind, starten wir voller Energie in den Tag. Bei Schlafmangel fühlen wir uns hingegen unkonzentriert und sind anfällig für Krankheiten. Wissenschaftliche Studien bestätigen unsere Intuition. Eine gute Bettruhe stärkt unser Immunsystem, verbessert die kognitiven Funktionen, hilft bei der Regulation des Stoffwechsels und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um nur ein paar Vorteile zu nennen. Schlaf ist – so die Redewendung – die beste Medizin.



## Zur Person

Dr. Albrecht Vorster forscht zum Schlaf von Spitalpatient\*innen und Sportler\*innen am Swiss Sleep House am Inselspital in Bern. Der mehrfache Science-Slam-Gewinner und Hobbymusiker hat zudem den populärwissenschaftlichen Bestseller «Warum wir schlafen» geschrieben.

## Schlafstörungen sind sehr verbreitet

Umso besorgniserregender ist es, dass etwa 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung an Insomnie, also an Ein- oder Durchschlafstörungen, leiden. Besonders betroffen sind Personen über 50 Jahre und Frauen. Daneben sind Schlafapnoe – wiederholte kurze Atemaussetzer während des Schlafs – und das Restless-Legs-Syndrom – der Bewegungsdrang der Beine beim Einschlafen – die verbreitetsten Schlafprobleme. Insgesamt leidet rund ein Drittel der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Schlafkrankung.

Trotz der hohen Prävalenz von Schlafstörungen und der wissenschaftlich belegten Bedeutung des Schlafes für unsere Gesundheit ist Schlaf nur selten ein Thema in Arztpraxen und Forschungsgruppen. Albrecht Vorster will das ändern. Der Biologe ist Co-Leiter des Swiss Sleep House am Inselspital in Bern und forscht an der Verbesserung des Schlafs von Spitalpatient\*innen und Sportler\*innen. Zur Wichtigkeit des Schlafs sagt er: «In den meisten Spitälern gibt es Leute, die sich um den Blutdruck, den Blutzucker oder die Ernährung sorgen, aber niemand kümmert sich um den Schlaf der Patient\*innen.»

Das Swiss Sleep House ist aber nicht mit einem Labor ausgestattet, in dem das Schlafverhalten über Nacht analysiert wird. Albrecht Vorster erklärt den Schwerpunkt wie folgt: «Wir beschäftigen uns vor allem mit der verhaltenstherapeutischen Behandlung von Schlafstörungen.» Die Patient\*innen füllen einen eigens dafür entwickelten Fragebogen aus, mit dem die Fachleute die Ursache der Schlafstörung abklären. In einem zweiten Schritt führen die Patient\*innen während zwei Wochen ein detailliertes Schlafprotokoll, das ihren Lebensstil zeigt. Daraus können die Spezialist\*innen des Swiss Sleep House Lebensstil-Interventionen für einen besseren Schlaf bestimmen.

# So wichtig ist der Schlaf für die Gesundheit

## Guter Schlaf

### Gehirn

- Unterstützung des Stoffwechsels
- Gleichgewicht von Neurotransmittern
- Gedächtniskonsolidierung
- Entscheidungsfindung und Stimmungsregulierung

### Immunsystem

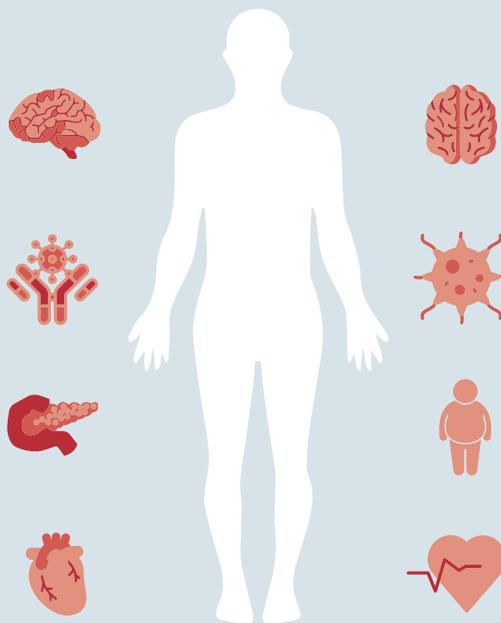
- Bildung des immunologischen Gedächtnisses
- Entzündungshemmendes Gleichgewicht
- Immunüberwachung

### Metabolismus

- Wiederherstellung der Insulinempfindlichkeit
- Normalisierung der Ghrelin- und Leptinausschüttung
- Wiederherstellung des Gleichgewichts der Blutfette und Lipoproteinwerte

### Herz-Kreislauf-System

- Renormalisierung des Blutdrucks
- Arterielle Regeneration durch Blutdruckabfall
- Regeneration des Herzmuskels



## Schlechter Schlaf

### Gehirnerkrankungen

- Depression
- Alzheimer
- Parkinson
- Demenz
- Schlaganfall

### Krebs

- Brustkrebs
- Dickdarmkrebs
- Prostatakrebs

### Stoffwechselerkrankungen

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Adipositas
- Diabetes mellitus

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Arteriosklerose
- Herzkrankgefässerkrankung
- Herzmuskentzündung

Mögliche Auswirkungen von gutem und schlechtem Schlaf auf die Gesundheit (Grafik: Eigene Darstellung nach Albrecht Vorster et al.)

## Schlaf betrifft alle Lebensbereiche

Übergewicht ist beispielsweise eine häufige Ursache von Schlafproblemen: Fettablagerungen im Halsbereich führt zu einer Verengung der Atemwege und erhöht das Risiko für Schlafapnoe. Dies wiederum hat einen wenig erholsamen Schlaf und Tagesmüdigkeit zur Folge. Wer müde ist, bewegt sich weniger, tendiert eher zu einer ungesunden Ernährung und fördert damit wieder das Übergewicht. Die verschiedenen Lebensbereiche wie Ernährung oder Bewegung hängen also eng miteinander zusammen. Darum muss der Mensch im Gesamtkontext betrachtet werden. «Gut und erholsam zu schlafen, lässt sich lernen.» Mit diesen Worten bringt Vorster die Mission des Swiss Sleep House auf den Punkt. Und weiter: «Wir analysieren gemeinsam mit den Patient\*innen, welche Verhaltensmuster zum gestörten Schlaf führen und entwickeln nachhaltige Wege, um schlaffeindliche Routinen und Denkmuster zu durchbrechen.»

Verhaltenstherapien dauern je nach Ausprägung des Problems zwischen acht Wochen und einem halben Jahr. Dabei können auch technische Hilfsmittel wie Wearables oder Apps zum Einsatz kommen. Vorster selbst hat bei der Entwicklung einiger mobiler Applikationen mitgearbeitet, beispielsweise bei der Schlaf-App «7Schläfer» oder bei der Lebensstil-App der BFH (siehe Artikel «Die App für einen gesunden Lebensstil im Alter» auf Seite 20). «Mit der Weiterentwicklung von Sensoren könnte das Bett zu einem wichtigen Ort der Gesundheitsprävention werden», konstatiert Vorster mit Blick in die Zukunft.

Die kognitive Verhaltenstherapie, die das Swiss Sleep House praktiziert, behandelt mehrheitlich Patient\*innen mit Insomnie. Aber auch Schlafapnoe und

andere Schlafstörungen können mit Lebensstiländerungen verbessert werden. «Leider werden nach wie vor 99 Prozent der Fälle von Ein- und Durchschlafproblemen im Kanton Bern medikamentös behandelt», sagt Albrecht Vorster mit Bedauern. «Dies, obwohl die Verhaltenstherapie gemäss den ärztlichen Leitlinien erste Wahl sein sollte.»

Auch für Gesundheitsfachpersonen ausserhalb des Swiss Sleep House soll die Verbesserung des Schlafs mittels Lebensstil-Interventionen in der Therapie eine grössere Rolle spielen. «Ein Schlafprotokoll auszufüllen ist keine grosse Sache und kann in jedem Bereich gemacht werden.» Gerade in der Physiotherapie, in der Ernährungsberatung, aber auch in der psychiatrischen Pflege sieht Vorster viel Potenzial. Mit einer ganzheitlichen Sichtweise, die auch den Schlaf beinhaltet, könnte laut dem Wissenschaftler viel gewonnen werden. Jedoch fehle es noch an spezifischen Weiterbildungen in diesem Bereich.

Wir verschlafen einen Drittel unseres Lebens. Damit wir in den anderen zwei Dritteln gesünder und glücklicher leben, sollten wir dem Schlaf mehr Aufmerksamkeit schenken. Davon ist Albrecht Vorster überzeugt.

### Referenzen

- Albrecht Vorster et al. (2024). Sleep Health. In: Clinical and Translational Neuroscience 8(1), 8.
- Bundesamt für Statistik (2024). Schlafstörungen. Schweizerische Gesundheitsbefragung.

### Autor:

Sandro Nydegger, Kommunikation  
Departement Gesundheit