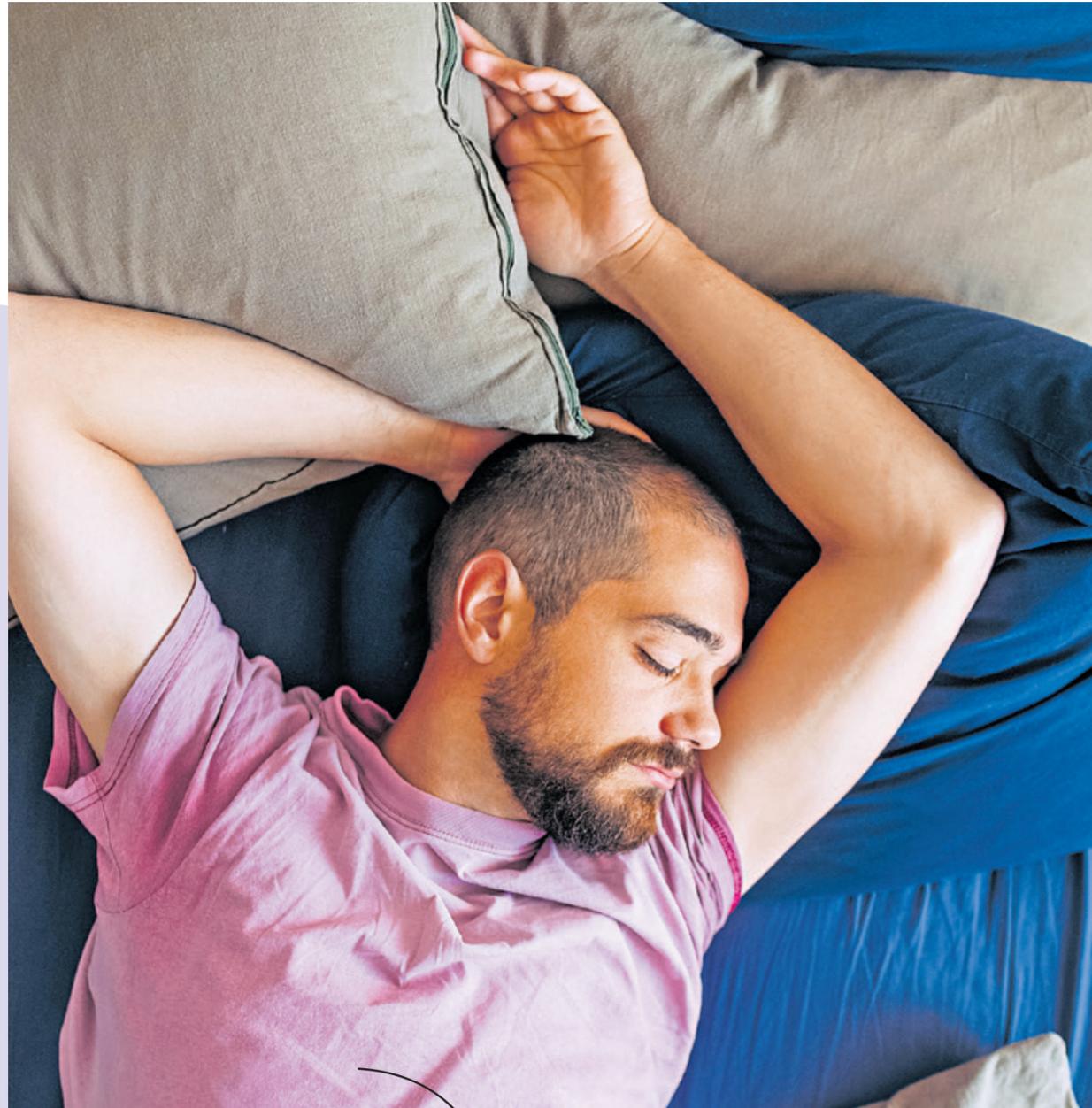
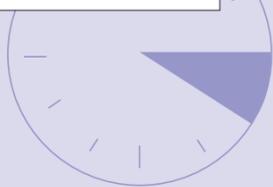


HESCH GWÜSST?

Die Wolfsstunde

Viele Menschen wachen zwischen 3 und 4 Uhr morgens auf und liegen danach wach. Umgangssprachlich spricht man dabei von der Wolfsstunde. Das Phänomen hängt mit dem sogenannten zirkadianen Rhythmus zusammen. Dieser gibt unserem Körper ein Signal, wenn der Tag losgeht. Gegen 3 Uhr erreichen wir einen Wendepunkt: Die erste Nachthälfte mit den wichtigen Tiefschlafphasen ist vorbei, die zweite startet mit weniger Erholungsdruck und das Dunkelhormon Melatonin nimmt ab. Wieder einzuschlafen, fällt uns jetzt schwerer.



EMPFEHLUNGEN

Damit es eine gute Nacht wird:



Endlich Ruhe  
Travel-Schlafmaske von GO,  
Fr. 9.90, bei Coop.



Der Duft des Schlafs  
Lavendelöl von Farfalla,  
Fr. 14.95, bei Coop.



Weich gebettet  
Zierkissen Kids,  
Fr. 44.90, bei Livique.

Guter Schlaf ist wichtig,  
doch eine schlaflose  
Nacht ist noch kein Grund  
zur Sorge.

FOTOS: LUMIEN.BV, STOCKSY, ZVG

GESUNDHEIT

# Gute Nacht!

Schlafen müssen wir alle – doch manchmal ist das gar nicht so einfach. Die Schlafforscherin Christine Blume erklärt, was eine gute Nachtruhe ausmacht und welche Rolle die Lichthygiene dabei spielt.

Text Yaël Jakob

Das Kissen passt nicht, in weniger als fünf Stunden klingelt der Wecker und die To-do-Liste für morgen ist lang. Es ist frustrierend, wenn der erhoffte Schlaf einfach nicht kommt. Ein Drittel der Schweizer:innen klagt derzeit über Schlafprobleme. Haben wir verlernt, wie man richtig schläft? Dr. Christine Blume, Schlafforscherin und -therapeutin, verneint: «Es ist ganz normal, ab und zu schlecht zu schlafen.» Schlaf sei komplex und individuell – und die vielen vermeintlichen Regeln machen es nicht einfacher. Um den Druck zu reduzieren, hilft es laut Blume, einen Blick auf unsere innere Uhr und den ganzen Tagesablauf zu werfen.

24 Stunden für guten Schlaf

Wie du es vielleicht schon vermutest, gibt es nicht das eine Rezept für guten Schlaf. «Wer sich am Morgen erholt und bereit für den Tag fühlt, hatte eine erholsame Nacht», sagt Christine Blume. Die Schlafdauer sei dabei gar nicht so wichtig. Zwar gelten sieben bis neun Stunden als Richtwert für Erwachsene, doch der Bedarf ist sehr unterschiedlich.

Das Thema Schlaf beginnt zudem nicht erst, wenn wir das Licht löschen, sondern schon tagsüber. «Tageslicht ist der wichtigste Taktgeber für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus», erklärt die Expertin. Studien belegen, dass man sich am Abend umso müder fühlt und nachts von längeren Tiefschlafphasen profitiert, je mehr natürliches Licht man Stunden zuvor abbekommen hat. «Wer seinen Alltag hauptsächlich drinnen verbringt, sollte wenn immer möglich kleine Pausen im Freien einplanen», empfiehlt Blume daher. Des Weiteren rät die Schlaftherapeutin, bei den vielen Schlaf-Tipps einfach auszuprobieren – sei es der beruhigende Tee vor dem Zubettgehen oder fixe Bettzeiten. So individuell wie der Schlaf selbst darf auch die Schlafhygiene sein. Gerade, wenn es

um das Handy geht, hört man oft «Schlafzimmer-Verbot». Ganz so streng muss man es mit der Bildschirmzeit laut Blume jedoch nicht sehen: «Wenn jemand beim Netflixen oder Scrollen gut abschalten kann, dann ist das manchmal auch okay.» Das Problem sei vermutlich weniger das Licht des Bildschirms – viele Geräte bieten heute Blaulichtfilter oder Nachtmodi –, sondern die Inhalte, die konsumiert werden. «Wer genügend Tageslicht abbekommen hat, ist übrigens am Abend auch weniger anfällig für die wach machende Wirkung von künstlichem Licht», sagt Blume. So schliesst sich der Kreis.

Nur noch kurze Nächte

Was, wenn es trotz aller Bemühungen nicht klappt mit dem Schlaf? «Bei langfristigen Schlafproblemen spricht man von einer Insomnie», erklärt Blume. Anzeichen dafür sind, wenn Einschlaf- oder Durchschlafprobleme mehrmals pro Woche auftreten, über mindestens einen Monat andauern und den Alltag belasten. Dann empfiehlt es sich, professionelle Hilfe zu holen.

Wer einfach für eine Nacht oder in stressigen Zeiten Mühe mit dem Schlafen hat, braucht sich aber keine Sorgen zu machen. «Ein Schlafdefizit lässt sich wieder ausgleichen. Der Körper füllt seine Batterien automatisch wieder auf, wenn man auf ihn hört», so Blume. Vielleicht hilft dir dieser Gedanke, wenn du das nächste Mal im Dunkeln an die Decke starrst. ■

DR. CHRISTINE BLUME

EXPERTIN



Schlafforscherin an der Universität Basel und Schlaftherapeutin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel