

WIEN

THEMA
DES TAGES

wien@kronenzeitung.at

Das „Reich der Träume“ leidet:

INTERVIEW Corona ist ein Albtraum – im wahrsten Sinne des Wortes. Immer mehr Menschen leiden aktuell an Schlafstörungen, auch Kinder.

Wenn Wiens Jugend derzeit unter Schlafmangel leidet, dann liegt das nicht nur am Wegfallen der G-Regeln in der Nachtgastro. Wissenschaftler schlagen Alarm: Denn immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Schlafproblemen. Das belegen auch Studien der Medizinischen Universität Wien und der Medizinischen Universität Graz.

56 Prozent leiden unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörung und 16 Prozent haben sogar suizidale Gedanken. Zahlen, die auch die Wiener Schlafcoachin Melanie Pesendorfer in der Praxis beobachtet. Sie hilft Menschen mit Schlafproblemen, wieder in die Spur zu finden. Wir haben mit ihr gesprochen.

„Krone“: Ihr Beruf dreht sich um die Frage, „wie jemand geschlafen hat“. Haben sich die Antworten seit der Pandemie verändert?

Pesendorfer: 72 Prozent der Österreicher geben an, immer wieder einmal Schlafprobleme zu haben. Davon leiden 19 Prozent chronisch unter Schlafproblemen. Mit der Pandemie hat sich das verstärkt. Diese neue Situation hat uns aus der gewohnten Sicherheit rausgeholt. Wir waren isoliert, eingesperrt, überfordert, und darunter hat unsere Schlafqualität gelitten. Es gibt auch keine Ausnahmen. Es hat Kinder und Jugendliche genauso betroffen wie Erwachsene jeden Alters.

Sind Schlafprobleme sozialgrafisch ableitbar?

Nein. Gesunder Schlaf hat viel mit dem eigenen Toleranzfenster zu tun. Wer sehr



Melanie Pesendorfer (li.) lehrt Menschen gutes Schlafen

stressresilient ist, hat in der Regel weniger mit Schlafproblemen zu kämpfen. Mit zunehmender Belastung – also nach zwei Jahren Pandemie – wird auch bei sehr stressresilienten Menschen dieses Fenster kleiner. Das betrifft auch Junge.

Was sind derzeit die Gründe, warum Menschen nicht einschlafen können? Wie erkennt man, dass man unter Schlafproblemen leidet?

Wir gehen von einer Schlafstörung aus, wenn man mehr als drei Nächte pro Woche und über einen

DARUM MACHEN WIR ES ZUM THEMA

Die Aufarbeitung der Auswirkungen der Pandemie werden uns vermutlich noch viele Jahre begleiten. Denn neben den offensichtlichen Opfern der Krankheit gibt es viele Kollateralschäden – vor allem unter den Kleinsten.

72 PROZENT der Österreicher leiden mittlerweile unter Schlafproblemen. Die Pandemie hat das verstärkt, und es ist kein soziales Problem. Auch Kinder leiden darunter.

MODERNE LED-LAMPEN HELFEN

Moderne LED-Lampen in der Stadt sorgen für einen geringeren Energieverbrauch und haben einen angenehmen Nebeneffekt: Durch die verbesserte Lichtführung dringt weniger Licht in die Wohnräume, das lässt die Wiener so künftig besser schlafen.

Schlafprobleme bei Kindern!

Zeitraum von einem Monat schlecht schläft. Viele Klienten berichten von ein oder zwei schlechten Nächten. Dann kommen sie in ein Defizit, und alle Gedanken beginnen sich um den Wunsch nach Schlaf zu kreisen. Schlaf ist Verhalten. Dann konditioniert das Gehirn den Schlaf mit dieser Angst. Der Körper will sich schützen, macht es aber leider für uns nur noch schwerer, Entspannung zu finden.

Wann hilft Schlafcoaching, und wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Ein Schlafcoaching ist für alle, die unter Ein- und Durchschlafproblemen leiden, die nicht auf körperliche oder schwere psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, geeignet. Bedarf es einer weiteren medizinischen Abklärung, zum Beispiel bei Beinbewegungen, Nachtwandeln, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Angststörungen etc., wird immer zu einem Expertengang geraten und empfohlen. Philipp Stewart



Jedes vierte Kind leidet in Österreich an einer Schlafstörung – die Pandemie hat das verstärkt

So klappt es mit der gesunden Nachtruhe

Guter Schlaf ist in vielen Fällen Gewohnheitssache. Mit diesen Tipps können sich Kinder und Erwachsene selbst beruhigen.

Nicht schlafen zu können ist für Körper und Geist eine ungeheure Belastung. Wer die Nächte über wach liegt, für den sind auch die Tage eine Qual. Nichts geht einfach von der Hand, man läuft nur noch auf Reserve. Oft stellt sich zudem ein Gefühl der Hilflosigkeit ein. In der Psychologie spricht man vom „Teufelskreis der Insomnie“, einem Bedingungsgefüge, das schlechten Schlaf aufrecht erhält und verstärkt.

Bei der Behandlung wird viel auf Selbstbeobachtung gesetzt. Wie wir Entspannung finden, ist eine individuelle

Angelegenheit. Dennoch kann man einige Punkte beachten und als Eltern den Schlaf der Kinder fördern.

Schlafexpertin Melanie Pesendorfer hat für die „Krone“-Leser einige einfache Tipps für den Alltag parat:

- Bleiben und leben Sie in einem regelmäßigen Rhythmus.
- Seien Sie körperlich aktiv, und verbringen Sie so viel Zeit wie möglich im Tageslicht.
- Vermeiden Sie Stress so gut es geht, und planen Sie auch Pausen ein.
- Keine koffeinhaltigen Getränke nach 14 Uhr (Kaffee, schwarzen Tee, Cola).
- Bei Erwachsenen: wenig Alkohol und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen.
- Auch ein Tipp für Erwachsene: wenig oder gar nicht rauchen.
- Keine schweren Mahlzeiten und keine Schokolade 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Allmählich die geistige und körperliche Aktivität vor dem Zubettgehen verringern – Handy aus!
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (als angenehme Raumtemperatur gelten circa 19 Grad Celsius – vorher lüften für mehr Sauerstoff, Düfte, frische Bettwäsche, keine Uhren).
- Abends relativ früh und leicht essen, aber nicht hungrig zu Bett gehen.
- Ein persönliches Einschlafritual einführen.
- Nicht zwanghaft versuchen einzuschlafen.
- In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen.
- Wenn möglich, immer zur selben Zeit zu Bett gehen und aufstehen.



Hände weg von Schokolade vor dem Einschlafen!