

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 12: Warmer Winterduft : Zimt

Artikel: Im Schlaf unterwegs
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554953>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Schlaf unterwegs

Man hört immer wieder von Menschen, die nachts mit starrem Gesichtsausdruck aus dem Bett steigen und ohne auf etwelche Hindernisse zu achten, auf irgendeine Lichtquelle zu steuern. Schlafwandeln hat für alle, die nichts damit zu tun haben, etwas sehr Geheimnisvolles.

Beschäftigt man sich mit dem Phänomen des Schlafwandelns, ist man erstaunt zu hören, dass es mehr männliche als weibliche Personen gibt, die nächtliche Streifzüge in oder sogar ausserhalb der Wohnung unternehmen, und dass vor allem Kinder ab etwa vier Jahren betroffen sind, die nachts im Bett sitzen oder umherlaufen, ohne wach zu sein. Der Schlafforscher Dr. Geert Mayer meint, dass 15 Prozent aller Kinder bis zum zehnten Lebensjahr schlafwandeln. Die Zahl der betroffenen Erwachsenen liegt schätzungsweise bei ein Prozent, genaue Zahlen liegen nicht vor.

Schlafwandeln liegt in der Familie

Die Ursachen des Schlafwandelns werden noch immer kontrovers diskutiert. Wahrscheinlich gibt es kein einheitliches Erklärungsmuster, und sicher spielen auch biorhythmische Aspekte eine Rolle. Offensichtlich gibt es aber eine familiäre Vorbela-stung, mit anderen Worten: Schlafwandeln wird oft vererbt. Am häufigsten betroffen sind Kinder ab vier bis sechs Jahren. Bis zum Ende der Pubertät wächst sich die Störung meist von selbst aus. In diesen Fällen wird als Ursache eine Unreife des Zentral-Nerven-Systems angenommen, die sich darin ausdrückt, dass aus dem Tiefschlag eine ungenügende Weckreaktion erfolgt. Als Auslöser gelten Übermüdung, seelische Anspannung, Ängste oder fiebrige Erkrankungen.

Seltener sind erwachsene Schlafwandler. Bei ihnen sucht man die Auslöser im Konsum von Alkohol, Koffein, Medikamenten, im Stress und Schlafentzug. Oft weist Somnambulismus, der sich ins Erwachsenenalter hineinzieht oder dann erst beginnt, auch auf unverarbeitete psychosoziale Konflikte hin. In solchen Fällen helfen eine Psychotherapie ein bzw. Stressbewältigungstraining

Zwischen dem (Voll-) Mond und dem Schlafwandeln gibt es keinen Zusammenhang. Schlafwandelnde steuern auf die erstbeste Lichtquelle im Dunkeln zu. Wenn Kinder im Schlaf «umhergeistern», ist das nicht besorgniserregend, sofern keine Verletzungsgefahr besteht.



Keine Rede von schlafwandlerischer Sicherheit

Während der tiefsten Schlafphase, gewöhnlich im ersten Drittel der Nacht, wird am häufigsten schlafgewandelt. Die Betroffenen verlassen das Bett, gehen umher, öffnen Türen, kleiden sich an, gehen ins Bad oder holen sich etwas zu essen. Mit der sprichwörtlichen schlafwandlerischen Sicherheit ist es dabei nicht weit her: Da die Betroffenen bestrebt sind, möglichst geradeaus zu laufen, stossen sie häufig an Möbel, fallen Treppen herunter und ähnliches. Die fehlende Sen-

sibilität macht sich auch beim Essen bemerkbar, indem sie z.B. ungewaschene Salatblätter oder Schokolade mitsamt der Alufolie essen.

Doch nicht immer heisst Schlafwandeln, dass die Betroffenen tatsächlich herumlaufen. Oft richten sich die Betroffenen im Bett «nur» auf, sprechen oder führen beharrlich motorische Bewegungen aus, z. B. Nesteln, Zupfen, Wischen u. a. Nicht selten bleibt es dabei, und das Stadium des eigentlichen Schlafwandelns wird gar nicht erreicht.

Zum Mond? Zum Licht!

Aus den Zeiten, in denen der Mond die wichtigste nächtliche Lichtquelle war, hat sich in unseren Köpfen das klassische Bild des Schlafwandlers, der im Mondschein auf dem Dachfirst balanciert, festgesetzt. Tatsächlich haben Schlafwandler das Bestreben, auf eine Lichtquelle zuzugehen. Der «moderne» Schlafwandler ist heute einer Vielzahl von Lichtern ausgesetzt, daher spielt der Mond für das Schlafwandeln keine Rolle mehr. Ob Licht dem Schlafwandler als Orientierungsmöglichkeit dient, ist eine noch offene Frage.

Denn sie wissen nicht was sie tun

Nach dem Erwachen aus dem Schlafwandeln sind die Betroffenen einige Minuten desorientiert (verwirrt). Es macht daher keinen Sinn, sie zu wecken – was übrigens gar nicht so leicht ist. Im Gegenteil, das plötzliche Erwachen kann gefährlich sein, wenn die Schlafwandler sich erschrecken und vielleicht sogar in Panik geraten. Die beste Hilfe ist, sie behutsam wieder in Richtung Bett zu führen. In der Regel folgen sie und schlafen weiter.

In sehr seltenen Fällen handelt es sich bei dem vermeintlichen Schlafwandeln um epileptische Anfälle, die ähnlich aussehen können. Schlafwandeln ist ansonsten keine Krankheit. Wenn sich die Kinder nicht verletzen, ist es ein völlig harmloses Phänomen. Ausser der Unfallverhütung sind keine therapeutischen Massnahmen notwendig. Sicherheitsvorkehrungen, um sie vor Unfällen zu schützen, sind: Ein gut abgedunkeltes Schlafzimmer, Fenster mit Sicherheitsriegeln, Treppen mit Schranken, abgeschlossene Haus-, Balkon- und Terrassentüren. Auch Glocken an der Kinderzimmertür haben sich bewährt, damit die Eltern beim Schlafwandeln des Kindes wach werden. Manche Kinder erwachen auch vollständig, wenn sie auf ein nasses Tuch treten, das vor dem Bett liegt.

Wenn am nächsten Tag in der Familie darüber gesprochen wird, sollte klar sein, dass kein Schlafwandler sich an die Ereignisse der Nacht erinnert. Viele Kinder reagieren sehr empfindlich, spricht man sie auf die nächtlichen Streifzüge an. Bleiben Sie deshalb gelassen und machen kein Drama aus der Situation. • IZR

Vorsicht! Unfall!

Erst im September ging wieder eine Meldung durch die Presse, derzufolge ein elfjähriger Junge aus Kufstein während des Schlafwandelns vom vier Meter hohen Balkon stürzte und dabei einen Armbruch und eine Gehirner schütterung erlitt.

Im Archiv (1995) der Schweizer Armee kann man folgende Meldung nachlesen: «Ein zwanzigjähriger Urner Rekrut ... ist in der Nacht ... aus dem Fenster im 1. Stock der Kaserne Stans gestürzt. Nach dem Sturz ging der Rekrut im Schockzustand selber wieder in sein Zimmer. Aber seine Verletzungen (dreifacher Armbruch und angerissenes Becken) machten eine Einweisung ins Kantonsspital notwendig.»

