

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

Artikel: Kummer um den Schlummer
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082081>

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: 02.05.2026

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

19%

der Menschen in der Deutschschweiz
klagen über schlechten bis
sehr schlechten Schlaf,
in der Romandie 26 Prozent,
im Tessin 32 Prozent.

(Quelle: Health-Forecast-Studie 2022)

Schlafprobleme
40% der Weltbevölkerung

«Wer vom Wecker
geweckt wird, hat noch
nicht ausgeschlafen.»

Schlafforscher PD Dr. Dieter Kunz,
Charité Berlin



Nur knapp die Hälfte der
Schweizerinnen und Schweizer
schläft gut, so das Ergebnis
einer Studie.



Fast zwei Drittel gibt an, in
der Nacht von mindestens
einer Form von Schlafstörung
geplagt zu werden.



Auf 12 Milliarden Franken
werden die ökonomischen
Kosten von Schlafproblemen
in der Schweiz geschätzt.

Kummer um den Schlummer

Weltweit wird weniger und schlechter geschlafen.

Text: Andrea Pauli

Rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung hat Schlafprobleme. Mehr als zehn Prozent der Betroffenen leiden an behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Gesundheitsbefragungen auf nationaler wie auf internationaler Ebene kommen zum gleichen Schluss: Wir stehen vor einem Schlafdilemma.

Biologisch gesehen, sind Menschen bereit, ein Drittel ihres Lebens zu schlafen. Schlaf spielt eine immens wichtige Rolle für unsere physische wie psychische Gesundheit. Schlafmangel kann folglich ernsthafte Gesundheitsprobleme nach sich ziehen. Besorgniserregend finden Forschende die weltweit beobachtete verlängerte Wachzeit – der Schlaf ist damit weniger tief und effizient.

Die Ursachen für das globale Schlafdefizit sind vielfältig. Klimaveränderungen und Lebensstandard spielen ebenso eine Rolle wie unsere Lebensführung inklusive Schichtarbeit, schlechter Schlafhygiene und Stress. Natürlich ist auch das Alter ein nicht zu unterschätzender Faktor; ältere Menschen klagen besonders häufig über Probleme, ein- oder durchzuschlafen.

Ein grosser Teil der Weltbevölkerung indes gewährt sich selbst nicht genügend Schlaf, konstatiert der britische Schlafphysiologe Dr. Guy Meadows. Der Grund: Die Leute entscheiden sich aufgrund von Lebenswandel und Gewohnheiten dafür, nicht genug zu schlafen («insufficient sleep syndrome»). Das (Privat-)Leben sei sehr viel unterhaltungslastiger geworden: «Die moderne Technologie manipuliert uns sogar aktiv, immer mehr zu wollen (...) Die Möglichkeit des Schlafens konkurriert heute mit vielen anderen Dingen», gab Dr. Meadows in einem Interview mit der Zeitschrift «WirtschaftsWoche» zu bedenken.

Wir haben es folglich zu einem guten Teil auch selbst in der Hand, uns den Schlaf zu holen, den unser Körper braucht. Denn Schlaf ist niemals Zeitverschwendung – er hält uns gesund und leistungsfähig und ist überlebensnotwendig. ●

betroffen
bevölkerung