

Immer mehr Österreicher schlafen schlecht – insbesondere im Frühling. Oft helfen einfache Tipps, um Frühjahrsmüdigkeit und stressbedingt schlechtes Ein- und Durchschlafen zu bekämpfen

In der Nacht zum 31. März werden die Uhren wieder von Winterzeit auf Sommerzeit um eine Stunde vorgestellt. Trotz der kontroversen Diskussion innerhalb der EU über eine Abschaffung wird es vorerst nicht die letzte Zeitumstellung bleiben. Zwar werden dadurch nun die Tage wieder heller, doch es geht auch eine Stunde Schlaf verloren. Dies stößt auf massive Kritik, weil es die Gesundheit beeinträchtigen und den inneren Rhythmus durcheinanderbringen kann. Die Folge ist die sogenannte „Frühjahrsmüdigkeit“.

Die Menschen in Österreich schlafen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden, an Arbeitstagen etwas kürzer, dafür am Wochenende länger. Eine große repräsentative Online-Umfrage (1.000 Personen in ganz Österreich im Alter von 18 bis 65 Jahren) der **MedUni Wien** hat die Schlafgewohnheiten der ÖsterreicherInnen abgefragt.

Im Vergleich zum Jahr 2007 gibt es eine deutliche Zunahme an Schlafproblemen. **30 Prozent der Befragten klagen über regelmäßige Einschlafstörungen** (Vgl. 2007: 6 Prozent) „Von Einschlafstörungen sprechen wir, wenn man regelmäßig nachts länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht“, erklärt Studienleiter Stefan Seidel vom Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien. „Mit 51 Prozent ist die so genannte Durchschlafstörung, wenn man nachts öfter grundlos aufwacht und sich herumwälzt, noch häufiger (Vgl. 2007: 26 Prozent).“

Regelmäßig unausgeschlafen zu sein, sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. 50 Prozent der Betroffenen sind tagsüber in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt. Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit kann das auch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Magen-Darm-Probleme hervorrufen.

„Untersuchungen belegen auch, dass am ersten Montag nach der Zeitumstellung vermehrt Arbeits- und Autounfälle passieren. Das hat mit der erhöhten Müdigkeit zu tun. Generell verändert sich rund um die Zeitumstellung der Schlafrhythmus - es dauert bis zu zwei Wochen, bis man in den neuen Rhythmus kommt. Wie gut sich jemand auf den neuen Zeitrhythmus umstellt, ist individuell unterschiedlich. Während der Umstellung sollte man auf jeden Fall darauf achten, ausreichend zu schlafen“, so die Wiener Schlafmedizinerin Univ. Prof. Dr. Gerda Saletu-Zyhlarz.

Neben dem Schlafdefizit ist aber auch die Umstellung unseres Hormonhaushaltes für die vermehrte Tagesmüdigkeit im Frühling verantwortlich. Während der dunklen Jahreszeit schüttet der Körper hohe Dosen des Schlafhormons Melatonin aus und gewöhnt sich daran. Wie eine Studie der Washingtoner Georgetown University nachgewiesen hat, wird Frühjahrsmüdigkeit durch einen niedrigen Serotonin- und Dopaminspiegel ausgelöst. Beim Serotonin handelt es sich um einen so genannten Botenstoff, der beim Menschen für gute Laune verantwortlich ist. Während in den grauen Wintermonaten die Reserven an Serotonin im Gehirn aufgebraucht werden, ist die Produktion des Schlafhormons Melatonin noch voll im Gange. Im Frühling kommt es dann durch vermehrtes Tageslicht und Sonnenstrahlen zur Steigerung der Serotonin Produktion: Mit der Steigerung des Serotonins drosselt der Körper gleichzeitig die Produktion von Melatonin, das für Ruhe und Schlaf zuständig ist. Weil dies alles nicht geregelt abläuft, gerät der Körper völlig durcheinander und reagiert mit Abgeschlagenheit, Wetterfühligkeit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Empfindlichkeit, Erschöpfung und Gereiztheit.

Sonne, Luft, Bewegung und Vitamine helfen der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen

Wer der Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen will, der sollte sich so oft wie möglich **im Freien bewegen**. Denn die ersten wärmenden **Sonnenstrahlen** und das helle Tageslicht kurbeln die Serotonin-Produktion an, heben die Stimmung und helfen dem Körper so bei der Umstellung auf die schöne Jahreszeit.

Durch leichten **Sport** wird der Kreislauf zusätzlich angeregt und die Zellen mit Sauerstoff versorgt. Auch morgendliche **Wechselduschen** können hilfreich sein.

Ganz besonders wichtig ist aber eine **vitaminreiche, gesunde Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse. Zudem verbessert Eiweißreiches die Aktivierung des Kreislaufs, während Kohlenhydrate eher müde machen. Insbesondere am Morgen sollten eiweißreiche Nahrungsmittel bevorzugt werden - wie etwa das klassische weiche Ei oder Sojaprodukte.

Aber nur ein regelmäßiger Schlafrhythmus verhindert die Frühjahrsmüdigkeit

Die Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen sind ähnlich: Meistens ist es eine innere Unruhe, die uns nicht schlafen lässt. „Das bekannte Grübeln, Nicht-Runterkommen und Probleme wälzen ist die häufigste Ursache für Schlafstörungen“, erklärt Seidel, „dann erst kommen andere seltenere Faktoren ins Spiel wie Angst oder Schmerzen“.

Tagesmüdigkeit und Tagesschläfrigkeit können nur dann verhindert werden, wenn man alle Schlafphasen ohne Unterbrechung durchläuft. Dieser kann am besten durch Entspannung herbeigeführt werden.

„Alles Entspannende ist schlafvorbereitend, etwa Entspannungsrituale und -techniken. Anspannung und Aufregung verhindern den Schlaf tendenziell - dazu gehören auch positive Aufregung und Anspannung. Sehr günstig ist auch ausreichendes Lüften vor dem Schlafengehen“, so Univ. Prof. Dr. Gerda Saletu-Zyhlarz.

„Nur 16 Prozent der Menschen mit Schlafproblemen haben schon medizinische Hilfe in Anspruch genommen. Oft helfen leichte Schlafmittel auf pflanzlicher Basis,“ so Seidel.

Während aber viele pflanzliche Einschlafhilfen so niedrig dosiert sind, dass meist nur ein Placebo-Effekt erzielt wird haben chemische Schlafmittel beträchtliche Nebenwirkungen und führen häufig zur Abhängigkeit. Herkömmliche Kräuterschlaftabletten enthalten lediglich 60 bis 500 mg Baldrian. Das neue Schlafgetränk Snooze wurde hingegen mit 1.000 bzw. 1.200 mg entwickelt und noch mit zusätzlichen schlaffördernden Kräutern angereichert.

Somit entspricht Snooze exakt dem Bedürfnis der ÖsterreicherInnen, da 74 Prozent natürliche Einschlafhilfen auf pflanzlicher Basis ohne Nebenwirkungen oder der Gefahr von Abhängigkeit aber mit effektiver Wirkung bevorzugen würden, so die Studie von Lightspeed Research vom November 2017.



Snooze, Natural Sleep Drink, ist eine Weltneuheit aus Österreich. Es ist das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern und Gebirgswasser, um den Alltagsstress wieder besser zu meistern und endlich schneller ein- und besser durchzuschlafen zu können. Die Kombination aus effektiv dosierten Kräutern (Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn) fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe, um am nächsten Tag den Alltagsstress besser zu meistern und Höchstleistungen zu erbringen.

Snooze ist in umweltfreundlichen Kartondosen erhältlich als **regular** oder **strong**. **UVP 2.95 EUR** (BIPA, Spar, ADEG, Maximarkt, Apotheken, Reformhäuser wie Staudigl). **Derzeit kann Snooze gratis getestet werden** www.snooze.at

Snooze VertriebsGmbH
Neutorstrasse 39/8, 5020 Salzburg, Österreich
E-Mail: office@snooze.at
www.snooze.co

Pressekontakt: Dr. Susanne Weichselbaum, +43 676 477 04 03 susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at