

21.08.2008 - 10:00 Uhr

## SFA : Schlafkiller Alkohol - weshalb er uns am Schlafen hindert

Lausanne (ots) -

Der Schlummertrunk an der abendlichen Grillparty hat seine Tücken. Der Alkohol verändert den Schlaf und sorgt besonders in der zweiten Nachthälfte für wache Phasen. Er verändert den Schlafrhythmus, begünstigt Kopfwegh oder Schweissausbrüche und fördert das Schnarchen. Bei Menschen mit Atemstörungen während des Schlafs verschlimmert er die Beschwerden. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) gibt Tipps für einen tiefen Schlaf.

Sommerzeit ist Partyzeit. Der lange Sonnenschein und die milden Temperaturen bis in die Nachtstunden verleiten zum Aufbleiben, zum Feiern und Festen mit Freunden. So manche fragen sich, ob das Bier zur Wurst ein Schlummertrunk oder eher ein Schlafkiller ist. Die Forschung bestätigt den persönlichen Erfahrungsschatz, wonach der Alkohol das Einschlafen eher beschleunigt. Trotzdem fällt der Alkohol als Schlafhilfe durch: So machen sich unangenehme Nachwirkungen in Zusammenhang mit dem Alkoholabbau im Körper bemerkbar. Der Gang zur Toilette drängt sich auf, der Schlaf wird oberflächlicher. Nach mässigem Alkoholkonsum können einen nachts Schwitzattacken, Kopfwegh, Alpträume oder Mundtrockenheit plagen, die den Schlaf verscheuchen. Hoher und regelmässiger Konsum ist oft von Schlaflosigkeit begleitet.

Alkohol begünstigt das Schnarchen  
Menschen, die vor dem Schlafengehen Alkohol getrunken haben, schnarchen häufiger. Der Grund: Nach dem Alkoholkonsum entspannt sich die Muskulatur der Atemwege. Dabei trifft der Atem auf dem Weg zur Lunge auf einen grösseren Widerstand. Das Einatmen wird mühsamer und das Schnarchen nimmt zu. Dabei kann es zu kurzen Atemaussetzern kommen, selbst bei Menschen, die sonst nicht unter einer Schlafapnoe leiden. Mehrere Forschungsarbeiten zeigen zudem, dass Alkohol schlafbedingte Atemstörungen verschlimmern kann. Übermässiger Konsum, vor allem abends, kann das Schlafapnoe-Syndrom begünstigen. Typisch für diese Krankheit sind kurze Unterbrechungen der Atmung während des Schlafens, die meist durch verengte Atemwege entstehen. Betroffene sind am Tag oft schläfrig und erschöpft. Wer nachts unter Atemstörungen leidet, sollte auf Alkohol vor dem Zu-Bett-Gehen verzichten und generell auf einen mässigen Konsum achten.

Die wahren Schlafhilfen

Als Schlafpille taugt der Alkohol nicht. Doch gibt es nebst gutem Schlafkomfort, wie Dunkelheit und Ruhe im Schlafzimmer, Raumtemperatur bei 18 Grad sowie eine geeignete Matratze, mehrere Strategien, um etwas für einen tiefen Schlaf zu tun. Dazu zählen: Regelmässige Bettzeiten. Abends Stress, Aufregung sowie schweres Essen meiden. Rituale pflegen wie z.B. eine Lektüre vor dem Einschlafen. Tagsüber für Bewegung im Freien sorgen.

Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der  
SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Monique Helfer

Medienverantwortliche SFA

[mhelfer@sfa-isp.ch](mailto:mhelfer@sfa-isp.ch)

Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100568028> abgerufen werden.