



Gezeichnet: Eine KI erstellte das Bild eines gut ausgeschlafenen Mannes zwischen 18 und 24 Jahren (links). Ist er unausgeschlafen (rechts), sieht man ihm das auch deutlich an.



Schockbilder zeigen Folgen von Schlafentzug

Schlafentzug

Fahler Teint, tiefe Ringe unter den Augen und trockene Haut: Wer das vermeiden will, sollte laut einer britischen Studie ausreichend lang schlafen. Wegen Stress und Sorgen machen das jedoch zu wenige.

Dabei ist eine gute Nachtruhe das effektivste Schönheitselixier, wie der Matratzenhersteller Simba Sleep, der die Studie unter 3000 erwachsenen Briten beauftragte, einmahnt. Sieben Stunden Schlaf – mindestens – um sich und seinen Körper im Land der Träume optimal erholen zu lassen, werden daher dringend empfohlen.

Künstliche Intelligenz fertigte für die Studie erschreckende Bilder (siehe oben) an. Falten, Runzeln, Augenringe, trockene und unreine Haut sind demnach die sichtbaren Folgen von

7,9

STUNDEN PRO NACHT
So viel Schlaf ist laut einer heimischen Umfrage die optimale Bedingung, um frisch in den Tag zu starten. Im Schnitt schlafen Herr und Frau Österreicher unter der Woche aber nur 7,2 Stunden.

Schlafentzug. Und die sind keine Altersfrage. Auch junge Menschen (18 bis 24 Jahre) gaben an, nach durchwachten Nächten an unreiner Haut und Augenringen

„**Wenn Sie den natürlichen Regenerationszyklus durch mangelnden Schlaf stören, hat Ihr Körper auch nicht genügend Zeit, Ihre Haut Nacht für Nacht wieder zu reparieren.**“

Lisa Artis, The Sleep Charity

zu leiden. Jeder Fünfte meint, die Folgen von Schlafmangel in seinem Gesicht zu erkennen. Ein Faktum, das auch die KI-generierten Bilder beweisen.

Warum das so ist, weiß Expertin Lisa Artis. Eine schlechte Nacht sei „wie ein kleiner Notfall“ für den Körper, der zu einer Zunahme von Stresshormonen wie Cortisol führe und ihn dazu bringe, Blut und Nährstoffe in Richtung der inneren Organe zu leiten, um deren Funktionieren zu sichern. Die dabei vernachlässigte Haut leide unter diesem Vorgang. Die Selbstreparatur des Körpers gerät ins Hintertreffen, der Alterungsprozess wird beschleunigt. Ohne Tiefschlaf produziert der Körper weniger Kollagen, das für straffe und

weiche Haut sorgt und schüttet weniger Somatropin aus, das die Haut elastisch macht. Um das zu verhindern, müsse man mindestens sieben Stunden schlafen. Auch Rituale und Verhaltensänderungen (siehe auch Interview rechts) können den Schlaf eklatant verbessern.

Auch Österreich würde gern viel mehr schlafen

Dass Schlafmangel kein rein britisches Problem ist, zeigt – wie berichtet – der österreichische Schlafreport von IMAS. Demnach schlafen Herr und Frau Österreicher nach eigenen Angaben mit 7,2 Stunden weniger, als sie sollten, um erholt zu sein (7,9 Stunden). Immerhin sechs Minuten mehr als

noch 2017, als die Studie zuletzt durchgeführt wurde. Nur 14 Prozent schlafen zwischen 8,5 und zehn Stunden pro Nacht. Weder Geschlecht noch Bildung haben übrigens einen Einfluss auf unsere Ruhephasen. Sorgen, Stress und psychische Probleme – auch befeuert durch Pandemie, Kriege und Teuerung – gelten als Schlafräuber Nummer 1.

Müdigkeit, Energie- und Motivationsverlust sowie Konzentrationsprobleme können nicht nur zu Problemen im Privat- und Berufsleben führen, sondern auch zur Gefährdung im Straßenverkehr oder an Maschinen werden. Grund genug, an der Qualität des eigenen Schlafs zu arbeiten. . .

D. Erlinger, St. Steinkogler

Smartphone stört unsere innere Uhr

INTERVIEW Expertin Christa Schirl über die psychischen Auswirkungen

Frau Schirl, ist Schlafmangel auch in der Psychotherapie ein verbreitetes Problem?

Ja, Schlafstörungen haben zugenommen. Seit 2010 sind sie bei Berufstätigen um 66 Prozent gestiegen. Auch Kinder und Jugendliche klagen über Ein- und Durchschlafprobleme. Einzelne Nächte oder Phasen gehören zum Leben dazu, dauernde Störungen sind ein Risikofaktor für psychische Probleme.

Welche Auswirkungen hat schlechter Schlaf auf unsere Psyche?

Er kann psychische Störungen verstärken oder deren Ursache und Auslöser sein. Die Folgen: Unausgeglichenheit, Konzentrationschwächen, Stimmungsschwankungen und Leistungseinbußen. Menschen, die schlecht schlafen, reagieren oft gereizter oder leiden an Ängsten. Schlafprobleme führen zu Süchten, Grübelzwang und Erschöpfung. Manche Menschen reagieren risikofreudiger oder zeigen Gedächtnisstörungen.

Mit welchen Tipps können Leser ihren Schlaf verbessern?

Nicht zu spät Sport machen, keine besorgniserregenden Nachrichten oder Filme schauen. Immer zur selben Zeit ins Bett gehen und das Zimmer abdunkeln. Auf Alkohol verzichten, denn das Glas Wein lässt einen zwar schneller einschlafen, die Nacht wird aber unruhig, weil der Körper mit dem Entgiften beschäftigt ist. Auch durch Nikotin nimmt die Schlafqualität ab.

Welche Rolle spielen Handy und Social Media?

Die nächtliche Handynutzung ist dem Ent-



Mag. Christa Schirl, Psychologin aus Linz.

spannen nicht förderlich. Künstliches Licht signalisiert dem Körper, dass es noch Tag ist, und verschiebt den Schlafrhythmus nach hinten, weniger Melatonin wird ausgeschüttet. Die innere Uhr, die uns signalisiert, dass Schlafenszeit ist, wird gestört.

FRAGE DES TAGES

Gute Nacht, Österreich: Schlafen Sie schlechter als früher?



KRONE.AT-VOTING 31.829 TEILNEHMER, Stand 19 Uhr