Atemübungen helfen besser beim Einschlafen als Rauschen aus dem Lautsprecher

Gleichmässiges Rauschen soll den Schlaf verbessern. Das versprechen Hersteller von Geräten und Apps, die solche Geräusche abspielen. Doch Rauschen hilft nicht.

Das monotone Rauschen klingt hell und zischend, wie wenn auf einem Radio kein Sender eingestellt ist. Das sogenannte weisse Rauschen soll den Schlaf verbessern. Das behaupten Hersteller von Schlafhilfe-Apps wie TM Soft und Better Sleep. Es gibt auch Klanggeräte wie die Zen-Box des Herstellers Terraillon, auf der man das Rauschen abspielen kann. «Es hilft beim Einschlafen und verbessert die Schlafqualität», verspricht die Firma auf der Internetseite. Bei Streaming-Plattformen ist Rauschen ebenfalls beliebt: Der Kanal «Relaxing White Noise» hat bei Youtube Music 4,5 Millionen Abonnenten. Neben weissem Rauschen gibt es auch pinkes und braunes, die beide etwas tiefer klingen. Das Bezeichnen mit Farben soll ans Lichtspektrum erinnern.



Buchtipp

Weitere Tipps gibt es im Gesundheitstipp-Ratgeber **Erholsam und gesund schlafen.** Zu bestellen auf Seite 34 oder unter Saldo.ch/shop.

Das Rauschen hilft nicht, wenn der Partner laut schnarcht

Doch das Rauschen ist ein umstrittener Helfer. Denn es ist bisher nicht nachgewiesen, ob die Geräuschkulisse den Schlaf verbessert oder gar stört. Zu diesem Schluss kamen zwei grosse Übersichtsstudien aus den USA. Die Forscher der Universitäten von New York und Pennsylvania prüften jeweils über 30 Studien. Die Resultate waren widersprüchlich: Bei manchen half das Rauschen, bei anderen nicht. Gemeinsam war den geprüften Studien die meist schlechte Qualität: Sie untersuchten nur wenige Teilnehmer, oft fehlte eine Vergleichsgruppe. Zudem massen nur einzelne Studien in einem Schlaflabor die Schlafqualität.

Laut Daniel Brunner, Fachmann für Schlafmedizin in Zollikerberg ZH, kann Rauschen helfen, störende Geräusche auszublenden: «Das funktioniert aber nur, wenn die Geräusche nicht emotional aufgeladen sind.» Wer sich übers Schnarchen des Partners oder den Lärm der Nachbarn ärgert, schlafe mit Rauschen nicht besser. Anders kann es bei Geräuschen im Spital sein. Das ergab 2025 eine Übersichtsstudie der Mayo Clinic in Rochester (USA) mit 500 Teilnehmern.

Rauschen kann sogar die Qualität des Schlafs verschlechtern. Zu diesem Ergebnis kam kürzlich eine Studie der Universität von Pennsylvania mit 25 Erwachsenen. Sieben Nächte im Schlaflabor zeigten: Das Rauschen störte den Traumschlaf stärker als Umgebungslärm. Laut Hauptautor Mathias Basner ist Traumschlaf wichtig, um Erinnerungen zu festigen und Gefühle zu regulieren. Für die Fachleute ist klar: Rauschen sollte man nur kurze Zeit zum Einschlafen abspielen, nicht die ganze Nacht.

Ein Schlafritual als Signal für den Körper

Der Schlafforscher Björn Rasch von der Universität Freiburg zieht Ohrstöpsel dem Rauschen vor: «Sie sind meistens weniger störend und schonen das Gehör.» Denn bei einigen Geräten und Apps sei das Rauschen zu laut. Auch vom Rauschen über Kopfhörer rät er deshalb ab. Um leichter einzuschlafen, ist ein Schlafritual sinnvoll. Dabei macht man jeden Abend vor dem Zubettgehen dasselbe, zum Beispiel einen Tee trinken, ein paar Seiten lesen, das Licht löschen. Die Gewohnheit gibt dem Körper das Signal: Jetzt ist Zeit zum Entspannen.

Ins Bett sollte man erst, wenn man richtig müde ist, nicht aus Gewohnheit oder Langeweile. Björn Rasch: «Einschlafen lässt sich nicht erzwingen, wenn man nicht müde ist.» Bei Stress empfiehlt er Entspannungsverfahren wie Meditation oder Atemübungen (siehe Kasten). Daniel Brunner rät zudem, drei Stunden vor dem Zubettgehen nicht zu liegen: «Sonst erholt sich der Körper bereits zu sehr – oder man döst ein und geht dann erfrischt zu Bett.» *Sonja Marti*



Mühe mit Einschlafen: Von 1000 rückwärts zählen bringt Abhilfe

Diese vier Tricks helfen beim Einschlafen

- Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem. Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie er sich dabei hebt und senkt.
- Zählen Sie von 1000 rückwärts oder in Siebnerschritten von null aufwärts. Das Rechnen lenkt ab und macht müde.
- Weg mit dem Wecker: Es macht unnötig nervös, wenn man sieht, wie die Zeit verrinnt.
- Löschen Sie das Licht, halten Sie die Augen offen und versuchen Sie, möglichst lange wach zu bleiben. Das paradoxe Verhalten lenkt vom Druck ab, schlafen zu müssen.

ADOBESTOCK / ISTOCK

SCHIMMELPILZE

Befallene Lebensmitte besser entsorgen

Schimmelpilze sind nicht harmlos: Sie bil Gifte, die Magen-Darm-Beschwerden veru können. Auch erhöhen sie das Risiko für schäden und Krebs. Doch vielen Leuten s Gefahren nicht bewusst. Das zeigt eine U deutschen Bundesinstituts für Risikobew 1000 Teilnehmern. Die Hälfte gab an, dar nachzudenken. Die Ernährungsberaterin Stettler aus Biel BE empfiehlt, schimmlige mittel zu entsorgen. Man sehe ihnen nich sie bereits Giftstoffe gebildet haben. «Abs oder Erhitzen hilft nicht», erklärt Stettler. Giftstoffe bleiben im Lebensmittel erhalte



E-ZIGARETTEN

Dampfen ist keine gut Idee für den Rauchsto

Langjährige Raucher, die zur Entwöhnun E-Zigaretten umsteigen, leben weiterhin Im Vergleich zu Rauchern, die ihr Laster aufgaben, haben sie ein rund anderthalb hohes Risiko, an Lungenkrebs zu erkran ein doppelt so hohes Risiko, daran zu ste Zu diesem Schluss kommt eine Langzeits Nationalen Universität Seoul (Korea). Die werteten Daten des nationalen Gesundhe wachungsprogramms aus, welches das V von 4,5 Millionen Rauchern über Jahre au Diese Daten glichen sie mit Zahlen zu Lu und allgemeiner Sterblichkeit ab. Für die der Studie ist klar: Vaper sind als Rauche betrachten, auch wenn sie keine herköm Zigaretten mehr konsumieren. Ihre Lung weiterhin Schadstoffen ausgesetzt. Es sei wichtig, vollständig mit Rauchen aufzuhö