

[Home](#)[News](#)[Politik](#)[Sport](#)[People](#)[Polizeimeldungen](#)[Wirtschaft](#)[Home](#) > [News](#) > [Schweiz](#)

# Schweizer wollen sich Turboschlaf antrainieren

[Bettina Zanni](#)[Zürich](#), 01.06.2026 - 09:15

Der Leistungsdruck macht selbst vor dem Schlaf keinen Halt. Manche Schweizerinnen und Schweizer wollen wenige Stunden im Bett verbringen – und topfit aufstehen.



Beim Schlafen setzen sich manche Schweizerinnen und Schweizer unter Zeitdruck. - keystone

243

## Das Wichtigste in Kürze

- Kurzschläferinnen und -schläfer kommen mit sechs und weniger Stunden Schlaf aus.
- Patienten wollen sich in Schlafkliniken einen Turboschlaf antrainieren.
- Normaler Schlafbedarf werde leider mit «faul» interpretiert, sagt eine Fachärztin.

Im Job hecheln viele Schweizerinnen und Schweizer von einer Deadline zur nächsten. 34 Prozent der Befragten gaben in einer [Studie](#) des Meinungsforschungsinstituts Gallup an, [täglich gestresst zu sein](#). Inzwischen macht der Leistungsdruck selbst vor dem [Schlaf](#) keinen Halt mehr.

Dr. med. Carolin Schäfer ist Chefärztin der Zuzach Care Klinik für Schlafmedizin in Luzern und Fachärztin für Neurologie und Schlafmedizin. Sie hat langjährige nationale und internationale Erfahrung.

Die Leistungsgesellschaft spiele auch beim Schlafen eine Rolle, sagt sie zu Nau.ch. «Insofern, als [dass Schlafbedürfnisse](#), die wichtig sind, um mittel- und längerfristig gesund zu bleiben, dem Leistungsdruck untergeordnet werden.»

Ausreichend oder mehr Schlafbedarf wird leider tendenziell mit «faul» und wenig [Schlaf](#) als energetisch und leistungsorientiert interpretiert.



## «Berufe mit hohem Leistungsdruck»

Bei manchen Schweizerinnen und Schweizern kommt der Wunsch nach einem effizienten **Schlaf** auf. Demnach wollen sie mit möglichst wenig, aber gutem **Schlaf** auskommen.

«Patienten mit diesem Wunsch sind tendenziell in Berufen mit hohem Leistungsdruck zu finden», sagt Carolin Schäfer. Dazu zählten Selbständige jeglicher Berufsgruppen und Manager.

### Würdest du gerne mit weniger Schlaf auskommen?

1 | Ja.

2 | Nein.

«Aber auch Menschen, die sowohl ein intensives Berufsleben als auch die eigene Familie und zu pflegende Angehörige zu jonglieren haben.»

## Einige wollen «noch mehr arbeiten und leisten»

Im Schlaflabor Zürich melden sich die meisten Patientinnen und Patienten, weil sie sich einen erholsamen **Schlaf** wünschen.

Rosita Neumann, ärztliche Leiterin und Fachärztin, sagt: «Selten kommen Fragen, ob man auch mit weniger **Schlaf** normal funktionieren kann.»

Die Ursachen seien unterschiedlich, sagt Neumann. Etwa wollten sie wie ihr Freund **243** oder ihre Freundin mit wenig **Schlaf** auskommen. «Andere wollen nur mehr arbeiten und leisten oder mehr Zeit für sich haben.»



«Grundsätzlich liegt der Schlafbedarf beim Menschen zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht», sagt Carolin Schäfer, Dr. med. Carolin Schäfer, Chefärztin der Zurzach Care Klinik für Schlafmedizin in Luzern. - pexels

Bei jüngeren Menschen gehe es oft darum, genügend Zeit für Freizeitaktivitäten zu haben und dann aber ungestört arbeiten zu können. «Führungskräfte sind leistungsorientiert und wollen mehr und effizienter arbeiten können.»

Neumann verweist auf eine **Studie** aus den USA von 2010. Diese zeige eine Zunahme von Kurzschläfern bei Vollzeitarbeitenden.

Kurzschläfer in allen Beschäftigungsgruppen verbrachten mehr Zeit für Freizeitaktivitäten. Kurzschläfer, die Voll- oder Teilzeit arbeiteten, verbrachten deutlich mehr

Zeit mit der Arbeit.

Neumann: «Die Leistungsgesellschaft treibt sicher den Wunsch an, weniger zu schlafen.»

## «Genetisch programmiert»

Es gibt sie tatsächlich – die sogenannten Kurzschläfer. Sie kommen mit einer Schlafdauer von vier bis sechs Stunden aus. «Sie fühlen sich tagsüber fit und berichten von keinen Einschränkungen der Tagesbefindlichkeit», sagt Rosita Neumann.

Natürliche Kurzschläfer seien jedoch selten, betont die Fachärztin des Schlaflabors Zürich. «Ich kenne wenige Ärzte, Pflegefachfrauen und Führungskräfte im Finanzbereich, die Kurzschläfer sind.»





«Führungskräfte sind leistungsorientiert und wollen mehr und effizienter arbeiten können», sagt Fachärztin Rosita Neumann. - pexels

Sich einen Kurzschlaf anzutrainieren, klappt nicht. «Schlafbedarf ist genetisch programmiert», sagt Rosita Neumann.

## Expertin: Fünf Stunden Schlaf sind zu wenig

Auch in der Zurzach Care Klinik für Schlafmedizin kann man sich nicht zum Turboschläfer trainieren lassen.

«Man kann seinen Schlafbedarf, der zum Teil genetisch bedingt ist, nicht trainieren», sagt Carolin Schäfer. Möglich sei dagegen, die Liegezeit zu optimieren.

243

«Wenn man zum Beispiel bei einem Schlafbedarf von sieben Stunden nicht acht Stunden im Bett liegt.»

Fünf Stunden **Schlaf** pro Nacht sind laut Schäfer nach aktuellem Kenntnisstand **zu wenig für einen ausreichenden** erholsamen **Schlaf**.

«Grundsätzlich liegt der Schlafbedarf beim Menschen zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht und ist individuell relativ stabil.»

Am Ende der Pubertät können sich laut Schäfer erste Hinweise auf Kurzschläfer zeigen. «Wenn ein **Schlaf** von Mitternacht bis sechs Uhr ausreichend ist.» Dies, ohne dass am Wochenende oder im Urlaub deutlich länger geschlafen werde. Auch fühle sich die Person weder müde noch schläfrig.

## Gesundheitliche Folgen drohen

Die Chefärztin warnt vor dauerhaft zu kurzem **Schlaf**.

Dies könne erhebliche gesundheitliche Folgen haben. «Erhöhtes Risiko, an hohem Blutdruck zu erkranken, Übergewicht, chronische Erschöpfung sowie weitere mögliche Folgeerkrankungen.»

Sie und ihr Team raten, die eigenen Schlafbedürfnisse kennenzulernen, ernst zu nehmen und entsprechend zu priorisieren. «Man sollte dem **Schlaf** einen hohen Stellenwert geben und möglichst konsequent darauf achten.»

