

i GESUNDHEITSINFOS

7 Mythen des Schlafs

Rund um das Thema Schlaf gibt es viele Empfehlungen und Hausmittel. Doch nicht alles, was immer wieder behauptet wird, hält einer wissenschaftlichen Überprüfung stand.

Der Schlaf ist nach wie vor ein großes Rätsel für die Wissenschaft. Was in unserem Körper genau während dieser Ruhephase geschieht, lässt sich zwar mit modernen diagnostischen Methoden untersuchen und messen. Doch warum wir überhaupt schlafen und dabei träumen ist immer noch weitgehend unklar.

Schlafmangel möglichst vermeiden

Fest steht jedoch: Ein Schlafmangel führt schon kurzfristig zu Leistungseinbußen und Konzentrationsmängeln. Dauerhaft kann Schlafmangel zu einem ernsten körperlichen und psychischen Problem werden. Nicht ohne Grund gilt Schlafentzug auch als Foltermethode.

Ein gesunder Schlaf ist somit ein hohes Gut – und es ist wenig überraschend, dass dazu diverse Tipps und Hausmittel kursieren. Doch nicht alle halten einer wissenschaftlichen Überprüfung stand. Manche schaden sogar mehr, als dass sie nutzen können:

1. Acht Stunden Schlaf sind optimal

Statistiken zeigen: Mitteleuropäer schlafen im Schnitt täglich rund sieben Stunden. Nach der gängigen Acht-Stunden-Regel müsste also ein erheblicher Teil der Menschen unter Schlafmangel leiden. Dem ist aber nicht so. Denn wie viel Schlaf man benötigt, ist individuell sehr verschieden. Zum einen gibt es unterschiedliche Schlaftypen. Manche Menschen kommen mit deutlich weniger Schlaf als andere zurecht. Für den einen sind sechs Stunden so erholsam wie für den anderen acht Stunden. Zum anderen gibt es für das Schlafbedürfnis auch eine Tagesform: Manchmal sind wir schon hellwach und entsprechend fit, lange bevor der Wecker klingelt. An anderen Tagen wiederum kommen wir kaum aus den Federn.

2. Wenn der Partner schnarcht, sollte man das Zimmer wechseln

Auch das ist individuell verschieden. Manche Menschen haben tatsächlich Einschlafprobleme, wenn der Partner schnarcht. Anderen macht dies jedoch überhaupt nichts aus. Denn sobald die Tiefschlafphase erreicht ist, hat Schnarchen kaum einen Effekt auf die Schlafqualität. Wenn der Partner schnarcht, sind also nicht

notwendigerweise getrennte Schlafzimmer erforderlich. Häufig ist es ausreichend, sich etwas früher schlafen zu legen.

Unabhängig davon gilt aber: Nehmen Sie das Thema ernst. Leichtes, gelegentliches Schnarchen stellt in der Regel kein echtes Problem dar. Kommt es jedoch infolge des Schnarchens immer wieder zu Atemaussetzern, sollten Sie das mit Ihrem Arzt besprechen!

3. Vollmond sorgt für Schlaflosigkeit

Für schlechten Schlaf oder wachgelegene Nächte muss wohl kaum jemand häufiger als Sündenbock herhalten wie der Vollmond. Dabei gibt es keinerlei Beweise dafür, dass der Vollmond uns tatsächlich vom Schlafen abhalten kann. Bei diversen Versuchen mit abgedunkelten Räumen ließ sich kein Zusammenhang mit der Mondphase erkennen. Wenn überhaupt, dann ist es der helle Lichtschein, der das Einschlafen erschwert. Allerdings ist vielerorts die Leuchtkraft der benachbarten Straßenlaternen weitaus höher als die des Mondlichts. Viel häufiger kommt somit also künstliches Licht als Schlafräuber in Frage.

Experten empfehlen daher: Schließen Sie die Rollos und vermeiden Sie jeden Gedanken an den Vollmond. Denn wer fest daran glaubt, dass er bei Vollmond Schlafprobleme hat, liegt auch besonders häufig wach.

4. Ein alkoholischer Trunk verbessert die Schlafqualität

Egal ob Bier, Wein oder Schnaps. Der so genannte Schlaftrunk gehört für viele dazu. Was die meisten jedoch nicht wissen: Alkohol macht uns zwar müde, greift jedoch so in den Hirnstoffwechsel ein, dass der erholsame Tiefschlaf behindert wird. Alkohol lässt uns so vielleicht schneller einschlafen, verschlechtert aber die Schlafqualität.



Verzichten Sie daher unbedingt auf Alkohol als Einschlafhilfe – und greifen Sie lieber zu beruhigenden Kräutertees. Besonders gut geeignet sind Minze, Lavendel, Kamille und Melisse.

5. Das Schlafzimmer muss kalt sein

Das Gegenteil ist korrekt: Wem kalt ist, der schläft schlechter. Ideal ist daher eine Zimmertemperatur zwischen 16 und 20 Grad Celsius. Außerdem sollte das Bett nicht direkt unter dem offenen Fenster stehen. Besser ist es, wenn man neben einer warmen Innenwand zur Ruhe kommt.

6. Wer nachts schlecht schläft, braucht einen Mittagsschlaf

Keine Frage: Wer einmal in der Nacht wachgelegen hat, dem wird ein Mittagsschlaf sicher gut tun. Wer jedoch regelmäßig Schlafprobleme in der Nacht hat, sollte auf keinen Fall einen Mittagsschlaf halten. Dann ist es vielmehr wichtig, sich tagsüber anzustrengen – damit man abends richtig müde ist.

7. Schlaf dient der Regeneration des Körpers

Das entspricht nach aktuellem Forschungsstand nur zum Teil der Wahrheit. Denn streng genommen kann der Organismus alle körperlichen Regenerationsprozesse auch im Wachzustand durchführen. Vielmehr gehen Hirnforscher davon aus, dass der Schlaf vor allem für die Gehirnfunktion wichtig ist. Vieles deutet darauf hin, dass während des Schlafens das Gedächtnis „programmiert“ wird. Wichtige Dinge werden vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen. Unwichtiges wird gelöscht, so dass wir am nächsten Morgen frisch und aufnahmebereit in den Tag starten können.