



## Schlafmythen auf dem Prüfstand

**Was stimmt  
und  
was nicht?**



**Seit Beginn der Menschheit beschäftigt sich der Mensch mit seinem Schlaf.** In Abhängigkeit zum kulturgeschichtlichen Hintergrund der jeweiligen Zeitepoche und zum wissenschaftlichen Erkenntnisstand wurden Erklärungsansätze für das menschliche Schlafbedürfnis und Schlafverhalten entwickelt, die sich in Form von **Mythen mit unterschiedlichem Wahrheitsgehalt** bis in die Gegenwart gehalten haben. **Diese möchte ich im Folgenden vor dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand auf ihre Gültigkeit überprüfen.**

Gerade **wer zu falschen Erwartungen an den Schlaf neigt**, mag damit bestehenden Schlafstörungen Vorschub leisten. Deswegen gehört auch zu einer erfolgreichen Behandlung von Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen, dass man mit ihnen wieder **realistische Erwartungen an den Schlaf aufbaut** und irrealer Vorstellungen und Erwartungen korrigiert.

## **„Mindestens 8 Stunden Schlaf braucht der Mensch.“**

Das Schlafbedürfnis ist genetisch festgelegt und liegt bei 80 % der Bevölkerung zwischen sechs und 8 Stunden. Entscheidend ist das Befinden am Tag. Wer sich am Tag ausgeschlafen, fit, ausgeglichen und leistungsfähig fühlt, hatte genügend Nachtschlaf – egal wie viel es war.



## „Nachts darf man nicht wach werden.“

Wachwerden gehört unter evolutionsbiologischen Gesichtspunkten zum Schlafen dazu und war in grauen Vorzeiten für das Überleben der Spezies Mensch unabdingbar notwendig.

**Nur wer nachts regelmäßig wach wird, ist in der Lage, Gefahren in seinem Umfeld rechtzeitig zu erkennen.** Das war in der Phase, als der Mensch noch auf dem freien Feld oder in Höhlen schlief, für die Erhaltung der Art wichtig. So konnte er den herannahenden Feind oder Löwen rechtzeitig erkennen.

Bis hin zur Industrialisierung hat der Mensch vermutlich nachts in zwei Epochen geschlafen. Dazwischen eine längere Wachphase, in der er nach dem Feuer, dem Vieh gesehen hat oder sich mit Nachbarn traf. Auch Sex war möglich! Zu bedenken ist auch, dass der ältere Mensch natürlicherweise die Fähigkeit durchzuschlafen verliert.

Wachwerden gehört für ihn zur Tages- bzw. Nachtordnung. **Wie auch immer, stets wichtig ist, dass man nächtliche Wachphasen akzeptiert und entspannt und gelassen bleibt,** sonst bekommt man durch die vermehrte Beschäftigung mit dem Schlaf oder nächtliche Grübeleien über eine erhöhte Anspannung in der Bettsituation ein Problem mit dem Schlaf.







## „Zum Schlafen muss es dunkel sein“

Aufgrund des geringen Sehvermögens bei Dunkelheit hat es sich für die menschliche Spezies als günstig erwiesen, bei Tag aktiv und bei Nacht inaktiv zu sein. Zahlreiche biologische Prozesse haben sich an dieses Schlaf-wach-Verhalten mit den zugehörigen Hell-Dunkel-Phasen adaptiert. So wird das für den menschlichen Schlaf wichtige Hormon Melatonin bei Dunkelheit ausgeschüttet und unterstützt das menschliche Schlafvermögen. Die Körperkerntemperatur, die durch ihren Abfall den Einschlafprozess beeinflusst, hat sich ebenfalls an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst. Aus diesen Gründen fällt es u. a. dem Menschen schwer, am Tag zu schlafen, was insbesondere Schichtarbeiter leidvoll erfahren. **Ein offener Rollladen, das Standby-Licht eines elektrischen Geräts im Schlafzimmer sind nicht ausreichend hell**, wie mancher Schlaflose glaubt, um den Schlaf über eine reduzierte Melatoninausschüttung zu stören.

Schließlich sind die Augen ja während des Schlafs geschlossen und in der Folge ist es dunkel!

Wichtig ist aber, dass man bevor man ins Bett geht für **gedämpftes Licht** sorgt. Die Beleuchtung sollte in dieser Situation **keine Blaulichtanteile** haben, wie es das Sonnenlicht enthält. Ansonsten gaukeln wir unserem Gehirn vor, es wäre noch Tag und es würde kein Melatonin produzieren, welches unsere Schlafbereitschaft fördert. Aus diesem Grunde sollten auch Neonröhren, LED-Beleuchtungen, LED Bildschirme und auch manche Energiesparlampe mit einem Blaulichtanteil eher gemieden werden.





## „Geräusche stören den Schlaf“

Die Welt ist nicht ruhig. Permanent sind wir Geräuschen ausgesetzt. Einmal mehr, einmal weniger, aber stets unvermeidbar. Tags wie nachts! Nachbarn, Verkehr, Natur. Alle produzieren mehr oder weniger Lärm. Seien es die feiernden Nachbarn, der Verkehr einer vielbefahrenen Straße, die zwitschernden Vögel am frühen Morgen oder das Läuten der Kirchenglocken. **Wer versucht, Geräusche auszuschalten, macht diese subjektiv lauter und schafft sich ein Problem.** Wir können unsere Umgebung nicht geräuschlos machen. Versuchen wir es – so wie mancher meiner Patienten –, werden wir an der unlösbaren Aufgabe verzweifeln, machen uns verrückt und rauben uns selbst den Schlaf.

**Ob uns Geräusche im Schlaf stören, hängt ganz wesentlich von unserer Einstellung zu ihnen ab.** Die Dinge, auch Geräusche, sind neutral! Wir (!) machen sie zu dem, was wir wollen. Empfinden wir sie als angenehm, so wie das laute Vogelgezwitscher am frühen Sommermorgen direkt vor unserem offenen Schlafzimmerfenster, lässt es uns trotzdem weiterschummern. Das allgemein eher als romantisch bewertete Vogelgezwitscher kann je nach Entfernung und Vogel bis zu 65 dB betragen und damit bereits im leicht gesundheitsschädlichen Bereich sein. Stören wir uns an dem leisen Summen des Weckers, werden wir nervös, angespannt und schlaflos. Sie wissen schon: **Entspannung ist der Königsweg zum Schlaf!**





## „Frühjahrsmüdigkeit“

Um es gleich vorwegzunehmen: **Ja, es gibt sie wirklich, die Frühjahrsmüdigkeit.** Zumindest für 50 bis 70 % der Deutschen. Sie ist ein Phänomen in Breiten, in denen bedeutsame Temperatur- und Helligkeitsunterschiede zwischen Sommer und Winter herrschen. Wer im Winter vor dem warmen Ofen sitzt und warme Sommerabende im Freien genießen kann, ist prädestiniert für die Frühjahrsmüdigkeit.

**Der Körper muss sich an die jeweiligen Bedingungen anpassen, das kostet Anstrengung.** Wir fühlen uns müde, antriebslos, schlapp und gereizt und können uns nur schwer konzentrieren. Körperliche **Symptome der Frühjahrsmüdigkeit** können Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Schwindel und Kreislaufschwäche sein. Ältere Menschen sind am häufigsten betroffen. Frauen reagieren angeblich sensibler als Männer. Die **genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit** sind wissenschaftlich nicht eindeutig verstanden, vermutlich spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

Wir regulieren den Stoffwechsel unseres Körpers entsprechend den äußeren Bedingungen, wie z. B. Helligkeit und Temperatur. Ist es draußen kalt und dunkel, reagiert der Körper mit einer Temperaturabsenkung. Dabei erhöht er den Blutdruck und schüttet mehr von dem Schlafhormon Melatonin aus.

In der dunklen Jahreszeit schlafen wir etwas länger. Auch haben wir uns früher im Winter anders als im Sommer ernährt. Im Frühjahr, wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger hell sind, muss sich der Körper umstellen, an die neuen Verhältnisse anpassen: Die Körpertemperatur steigt, die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Das längere Tageslicht benötigt aber Zeit, um auch die Sekretion von Melatonin zu reduzieren. Dafür wird das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet. **Diese Umstellung kostet Energie und Kraft.** In der Umstellungsphase fühlen wir uns müde und schlapp. Sie kann bis zu **mehreren Wochen** andauern.

**Was hilft bei Frühjahrsmüdigkeit?** Essen Sie vitaminreich, viel frisches Obst und Gemüse. Gehen Sie viel ins Helle, an die frische Luft. Das senkt das stimmungsdämpfende Hormon Melatonin. **Fördern Sie Ihren Kreislauf** mit wechselwarmen Duschen, Sauna oder Kneipp-Anwendungen und viel sportlicher Aktivität. Treiben Sie auch im Winter viel Sport und ziehen sich nicht in die warme Stube zurück. Das macht Sie weniger empfindlich für die Frühjahrsmüdigkeit.





## „Vollmond“

Viele Deutsche, aber vor allem Menschen mit einer Schlafstörung behaupten, dass einen der Vollmond schlechter schlafen lasse. Wissenschaftliche Unterstützung erhielten sie erstmals im Jahr 2013 durch eine Studie des Basler Chronobiologen Christian Cajochen. Er untersuchte 33 Menschen und fand heraus, dass diese während des Vollmonds 20 Minuten weniger Schlaf hatten und durchschnittlich 5 Minuten länger zum Einschlafen benötigten. Allerdings konnten diese Ergebnisse in einer Münchner Untersuchung im Jahr **2014 an über 1.000 Probanden nicht mehr bestätigt werden.**

Ende 2014 fand sich dann wieder eine Studie, diesmal aus Budapest, dieses Mal mit etwas über 300 Probanden, die erneut einen leichten Effekt des Mondes auf den Schlaf zeigte. Was stimmt nun? Nach Studien führt der Mond mit zwei zu eins. Bei genauer Betrachtung muss man allerdings feststellen, dass die in den Untersuchungen beschrieben **Effekte nicht groß sind** und nicht mit den Einschätzungen vieler Menschen in Übereinstimmung stehen.

**Denn:** Schlaflose Nächte hat der Mond in keiner dieser Studien verursacht, noch bedeutsam den Schlaf verkürzt. **Bleiben Sie gelassen, wenn nachts der Vollmond draußen scheint.** Sonst laufen Sie durch eine sich selbsterfüllende Prophezeiung Gefahr, tatsächlich eine Schlafstörung zu bekommen!





## „Schlaf vor Mitternacht ist wichtig“

Der Schlaf kurz nach dem Einschlafen ist für die körperliche Erholung am wichtigsten. In den 90 Minuten nach Schlafbeginn tritt viel Tiefschlaf auf. Egal ob wir vor oder nach Mitternacht ins Bett gehen. Wichtig für den Tiefschlaf ist, weil der Mensch ein tagaktives Lebewesen ist, dass wir nachts, bei Dunkelheit schlafen und regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten haben. **Die genaue Uhrzeit – ob vor oder nach Mitternacht – ist dafür jedoch nicht von Bedeutung.** Denn die Schlaftiefe wird von der inneren Uhr geregelt, die unbeirrt tickt. Wer also genetisch bedingt eine Eule ist, schläft auch nach Mitternacht tief. **Was zählt, ist die Regelmäßigkeit und der Schlaf bei Nacht.** Die Aussage des Volksmunds „Kind, geh vor Mitternacht ins Bett“ entbehrt eines sinnvollen Hintergrundes und ist eher dazu geeignet, Kinder rechtzeitig ins Bett zu bekommen.

## „Alkohol ist ein gutes Schlafmittel“

Um es gleich vorweg zu nehmen: **Alkohol ist kein gutes Schlafmittel.** Nur in geringen Mengen kann er den Tiefschlaf etwas begünstigen. Für den Mann gilt, nicht mehr Alkohol, als er sich in einem Viertel Wein befindet. Für die Frau noch weniger: Nicht mehr Alkohol als in einem achtel Liter Wein. Alles, was darüber ist, kann zwar die psychische Entspannung und damit das Einschlafen fördern, führt aber danach zur **Tiefschlafunterdrückung.** In der zweiten Schlafhälfte sind vermehrte Weckreaktionen, Schwitzen und Alpträume die Regel. **Der Schlaf ist insgesamt weniger erholsam.**







## „Wer nachts aufwacht, sollte im Bett liegenbleiben“

Hier gibt es kein eindeutiges „Ja“ oder „Nein“. Wer nachts wach ist, sich **im Bett wohlfühlt und nicht grübelt, darf gern liegenbleiben**. Wer hingegen grübelt, unruhig wird oder gar **mit dem Schlaf ringt, sollte aufstehen**. Ansonsten lernt unser Unbewusstes, dass das Schlafzimmer ein unangenehmer Ort ist. Zukünftige Schlafstörungen sind vorprogrammiert. Aber bitte **außerhalb des Bettes nichts Anstrengendes tun**. Keine Hausarbeit, kein Homeoffice, kein Internet und selbstverständlich auch kein Sport. Sonst machen Sie sich zum Schichtarbeiter und **der Körper weckt Sie nach kurzer Zeit automatisch jede Nacht** zur Verrichtung dieser Tätigkeiten.

## „Mittagschlaf ist erquickend und labend“

Ein Mittagschlaf ist gesund und verlängert das Leben. Weiterhin steigert er das Leistungsvermögen und die Kreativität für die zweite Tageshälfte. Allerdings darf er **nicht zu lange andauern**, da sich manche Menschen sonst noch schlapper als zuvor fühlen. Für **Menschen mit einer Schlafstörung gilt, dass der Mittagsschlaf nach Möglichkeit vermieden werden sollte** aber auf keinen Fall, falls vermeidbar, nach 15 Uhr stattfinden sollte. Er kann zu viel **Schlafdruck für die Nacht abbauen** und damit die Schlafstörung verstärken und aufrechterhalten.





## „Fernsehschlaf ist der beste Schlaf“

Ganz Deutschland schläft vor dem Fernseher am besten. Schlaf vor dem **Fernseher ist für viele Einschlafkiller Nummer eins**. Menschen mit einer Schlafstörung sollten ihn tunlichst meiden, sonst laufen sie Gefahr, ihre Schlafstörung weiter zu verstärken und zu chronifizieren.

## „Schlaf kann man nachholen“

Fehlender Schlaf führt zu Schläfrigkeit und Leistungseinschränkungen am Tage. Schlafmangel und Schläfrigkeit können Unfälle im Haushalt, am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr begünstigen. Diese kann man nicht rückgängig machen.

Zwar kann man am Wochenende länger schlafen und damit die Schläfrigkeit am Tage abbauen, aber **die fehlende Regeneration während der Arbeitswoche durch verkürzte Schlafepisoden kann man nicht mehr ausgleichen**. Wenn Sie über die Arbeitswoche sich nur ungesund in Schnellrestaurants ernähren können Sie diese ungesunde Ernährung auch nicht am Wochenende mit einer qualitativ hochwertigen Bio-Ernährung kompensieren.

