

Schlafmythen – was steckt dahinter?

Wir verbringen etwa einen Drittel unseres Lebens schlafend und halten uns deshalb häufig für «Schlafexperten». Aber Vorsicht, nicht alle unsere Überzeugungen zum guten und gesunden Schlaf sind richtig! Es kursieren viele Schlafmythen, die mitunter von Generation zu Generation weitergegeben werden.



Swiss Sleep House Bern
Inselspital, Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Neurologie
Freiburgstrasse 34, Haus 3
CH-3010 Bern

Tel. +41 31 664 57 38
sleephouse@insel.ch
www.sleephouse.insel.ch

0099554-Schlafmythen-KfG/mm

INSELGRUPPE

Schlafmythen Und die Wahrheit dahinter



Öffnungszeiten Walk-In
Mo, Mi, Fr 08.30 Uhr – 11.00 Uhr
Di, Do 13.00 Uhr – 15.30 Uhr



Mythos 1:

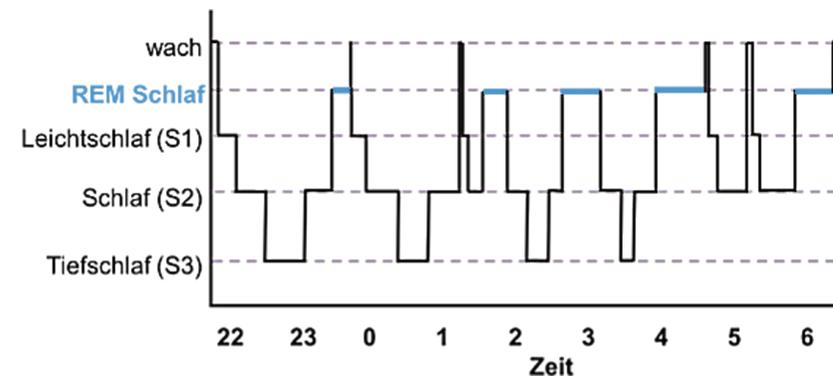
Der Schlaf verläuft nach dem Einschlafen gradlinig und durchläuft zuerst tiefe und dann gegen den Morgen wieder oberflächlichere Schlafphasen.

Schlaf ist ein aktiver Prozess, der in 80- bis 120-minütigen Zyklen abläuft (Abbildung). In jedem Zyklus durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen und Schlaf-Tiefen.

Mythos 2:

Nur Tiefschlaf ist erholsamer Schlaf.

Tiefschlaf findet vor allem in der ersten Hälfte der Nacht statt, pro Nacht sind es ungefähr 15 bis 25 % des Schlafs (Abbildung). Am meisten Zeit verbringen wir in leichteren Schlafphasen. Alle Schlafphasen tragen zur Erholung und Regeneration von Körper und Gehirn bei.



Quelle: Warum wir schlafen, A. Vorster (2019)

Mythos 3:

Der erholsamste Schlaf ist vor Mitternacht.

Unabhängig vom Einschlafzeitpunkt tritt im ersten Schlafdrittel vermehrt Tiefschlaf auf. Legt man sich früher schlafen, wacht man auch tendenziell früher auf. Achten Sie auf regelmässige Schlafenszeiten. Eine Abweichung von 30 Minuten von der üblichen Einschlafzeit ist unproblematisch. Zudem ist es wichtig, den individuellen Chronotyp zu berücksichtigen: Eulen (später Chronotyp) sind am Abend aktiv und noch gar nicht müde, während Lerchen (früher Chronotyp) schon wunderbar schlafen können, dafür morgens früh aufwachen und leistungsfähig sind.

Mythos 4:

Nach einer schlechten Nacht muss man am darauffolgenden Tag Schlaf nachholen und länger schlafen.

Unser Körper reguliert den Schlafverlust weniger über die Dauer, als über die Schlafqualität. Verpasster Schlaf wird vor allem durch vermehrten Tiefschlaf kompensiert und so von selbst nachgeholt.

Mythos 5:

Schlafmangel schadet der Gesundheit.

Eine Woche mit unzureichendem Schlaf hat keine langfristigen gesundheitlichen Folgen. Der Körper holt sich den Schlaf, den er zum Überleben braucht. Anhaltende Schlafstörungen über Monate sollten jedoch ernst genommen werden und professionell abgeklärt werden.

Mythos 6:

Wie ich mich durch den Tag fühle, hängt primär davon ab, wie gut ich geschlafen habe. Nach einer schlechten Nacht sollte ich mich schonen.

Unser Tagesbefinden hängt von vielen Faktoren ab: Essen, Wetter, Sonnenlicht, Bewegung, Beruf, soziale Kontakte und Anerkennung, Erkrankungen. Schlechter Schlaf kann schnell zu einer Ausrede für das schlechte Befinden werden. Eine hohe Tagesaktivität ist zentral für guten Schlaf. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich nicht schonen. Tun Sie dies nämlich, sind Sie am Abend möglicherweise nicht müde genug und können wieder nicht (ein-)schlafen.

Mythos 7:

Guter Schlaf ist durchgehend. Nächtliches Erwachen ist nicht normal.

Die durchgeschlafene Nacht ist eine Illusion: Kurze nächtliche Wachphasen (bis zu 20 Minuten) gehören zu einem gesunden Schlaf dazu (Abbildung). Meist schlafen wir schnell wieder ein und vergessen, dass wir wach waren. Ein schlafender Mensch durchläuft in einer Nacht mehrere Schlafzyklen und wacht meist am Ende jedes Zyklus kurz auf. Der Körper möchte nachsehen, ob alles in Ordnung und die Umgebung weiterhin sicher ist.

Mythos 8:

Man braucht acht Stunden Schlaf, um erholt zu sein.

Die benötigte Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich und überwiegend genetisch bestimmt, wie unsere Körpergrösse. Das gesunde Schlafbedürfnis liegt zwischen fünf und zehn Stunden. Das Schlafbedürfnis kann zwischen einzelnen Tagen variieren und nimmt mit zunehmendem Alter tendenziell ab. Im Alter von siebzig Jahren können fünf Stunden Nachtschlaf normal sein, vor allem dann, wenn tagsüber ein längerer Mittagsschlaf eingelegt wird.