



Mythos oder Wahrheit? 5 Fakten zum Thema Schlaf

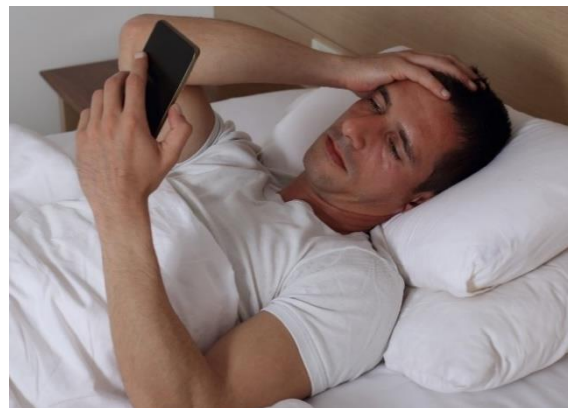
Erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Doch trotz der großen Bedeutung, die gesunder Schlaf für unsere seelische und körperliche Gesundheit hat, ranken sich viele Mythen und Irrtümer um das Thema Schlaf. Braucht man im Alter weniger Schlaf? Hilft der Fernseher beim Einschlafen und fördern niedrige Temperaturen im Schlafzimmer die Schlafqualität? Im Folgenden räumen wir mit fünf gängigen Schlafmythen auf.

Schlafdauer: Für gesunden Schlaf sind mindestens 8 Stunden notwendig.

Falsch. Der subjektive Schlafbedarf unterscheidet sich von Mensch zu Mensch: Manche Menschen brauchen neun Stunden Schlaf, um sich ausgeschlafen zu fühlen, andere nur fünf. Durchschnittlich werden für einen Erwachsenen sieben bis neun Stunden Schlaf empfohlen. Ist die Schlafdauer über einen längeren Zeitraum zu niedrig, kann dies zu gesundheitlichen Problemen und messbaren Konzentrationsstörungen führen. Fehlt Berufstätigen unter der Woche Schlaf, kann dieser an den Wochenenden nachgeholt werden.

Digitales Sandmännchen: Schlafstörungen wirkungsvoll bekämpfen mit Fernseher, Tablet & Co.

Falsch. Fernsehen am Abend ist gemütlich und für viele ein festes Ritual. Auch der Griff zu Tablet oder Smartphone gehört für die meisten dazu. Smartphone, Tablet, PC und Fernseher emittieren jedoch energiereiches Licht und hemmen so die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin. Fehlendes Melatonin erschwert das Einschlafen und kann wachhalten. Hinzu kommt, dass das flimmernde Fernseher-Licht die Gehirnaktivität anregt und so das Einschlafen erschwert. Smartphone, Fernseher & Co. sollten daher 60–120 Minuten vor dem zu Bett gehen nicht mehr genutzt werden.



Schlafmythos Alter: Ältere Menschen haben einen geringeren Schlafbedarf.

Jein. Im Vergleich zu Neugeborenen, die durchschnittlich zwischen 14 und 17 Stunden schlafen, sind es bei 25- bis 64-jährigen nur noch zwischen sieben und neun Stunden. Aber nimmt der Schlafbedarf mit über 65 Jahren noch weiter ab? Hier sind sich die Forscher noch nicht einig. Empfohlen werden über 65-jährigen von der National Sleep Foundation sieben bis acht Stunden Schlaf pro Tag. Die Spanne reicht jedoch von fünf bis neun Stunden. Hier zeigt sich, dass solche statistischen Daten im Einzelfall nicht hilfreich sind. Jeder Mensch lebt und ist anders. Daher gilt: Wer Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen erlebt, wer sich tagsüber müde und unausgeschlafen fühlt oder gar ungewollt am Steuer einnickt, braucht Hilfe. Betroffene sollten sich mit ihrem Arzt oder einem speziell geschulten Coach auf die Suche nach Ursachen und passenden Maßnahmen machen.



Mythos oder Wahrheit? 5 Fakten zum Thema Schlaf

Schlafmittel Alkohol: Mit einem Gläschen am Abend schläft es sich besser.



Falsch. Alkohol hilft beim Entspannen und Abschalten. Für viele Menschen gehört das Gläschen Wein zum Essen oder das Bier zu Feierabend. Alkohol verflacht allerdings die Schlafphasen und führt zu häufigen Schlafunterbrechungen. Je mehr Alkohol getrunken wird, desto unruhiger wird der Schlaf. Diese Störungen werden oft gar nicht wahrgenommen, verringern aber in jedem Fall die Regenerationsfunktion des Schlafs. Trinken Sie Alkohol nur in geringen Mengen oder versuchen Sie probierhalber einmal, für eine Woche ganz darauf zu verzichten.

Schlaftemperatur: Kalt schläft es sich besser.

Nicht unbedingt. Das Schlafzimmer sollte zwischen 16 °C und 20 °C haben. Wichtig ist auch, dass der Raum vor dem Schlafengehen gut gelüftet wird oder Sie bei entsprechenden Temperaturen bei offenem oder gekippten Fenster schlafen. In den heißen Sommermonaten sollte, wenn vorhanden, in ein kühleres Zimmer ausgewichen werden.

Quellen:

National Sleep Foundation: National Sleep Foundation recommends new sleep times; online verfügbar unter: <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1> (zuletzt abgerufen 08/2018).

University of Houston. "Artificial light from digital devices lessens sleep quality: Melatonin skyrockets when blue light is blocked." ScienceDaily, 28 July 2017; online abrufbar unter www.sciencedaily.com/releases/2017/07/170728121414.htm (zuletzt abgerufen 07/2018).

Consensus Conference Panel, Watson NF, Badr MS, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. J Clin Sleep Med 2015; 11: 591.

National Sleep Foundation: How alcohol affects the quality – and quantity – of sleep; online abrufbar unter: <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/how-alcohol-affects-sleep> (zuletzt abgerufen 07/2018).