



© Hans-Jürgen Krahl / stock.adobe.com

„Nach einem Bier kann man besser schlafen“

## 20 populäre Irrtümer über den Schlaf

Falsche Vorstellungen davon, wie viel Schlaf nötig ist und was bei Schlafproblemen hilft, sind weit verbreitet. 20 prominente Schlaflegenden im Blick der Wissenschaft.

— Ärzte von der New York University School of Medicine haben 20 virulente „Schlafmythen“ identifiziert. Von Experten für Schlaf, zirkadiane Rhythmik und Neurowissenschaft wurden sie bezüglich ihrer Fehlerhaftigkeit bewertet (von 1 „überhaupt nicht“ bis 5 „extrem falsch“).

### Schlafdauer und Schlafenszeit

- 1 *Jederzeit und überall schlafen zu können, ist Zeichen eines gesunden Schlafsystems (4,8):* Exzessive Tagesschläfrigkeit kann vielmehr Zeichen von Schlafmangel, z. B. infolge obstruktiver Schlafapnoe (OSA) sein.
- 2 *Viele Erwachsene brauchen nur fünf Stunden Schlaf (4,6):* Solche Personen sind eine Minderheit. Habituelles Schlafmangel (< 5 Stunden) ist mit einem erhöhten Risiko für chronische Erkrankungen assoziiert.
- 3 *Der Organismus kann lernen, mit weniger Schlaf auszukommen (4,6):* Man kann sich zwar anpassen an Schlafmangel und Störungen des zirkadianen Rhythmus – aber mit negativen gesundheitlichen Folgen. Bei Schichtarbeit sind z. B. Brustkrebsrisiko und Mortalität erhöht.
- 4 *Erwachsene schlafen länger, je älter sie werden (4,1):* Ältere schlafen sogar weniger. Ob das einen geringeren Bedarf oder höhere Komorbidität und Medikation widerspiegelt, ist unklar.
- 5 *Wenn es geht, ist mehr Schlaf immer besser (3,3):* Bei Langschläfern (> 8 Stunden) wurde eine erhöhte Mortalität festgestellt. Dies könnte aber auch an Krankheiten liegen, die die Schlafdauer verlängern.

- 6 *Eine Nacht mit Schlafmangel hat anhaltende gesundheitliche Folgen (3,3):* Die Auswirkungen etwa auf Blutdruck oder Kognition sind reversibel, wenn der Schlaf sich wieder erholt.
- 7 *Für die Gesundheit ist es unerheblich, zu welcher Tageszeit man schläft (4,6):* Beobachtungen bei Schichtarbeitern (siehe 3.) zeigen, dass dem nicht so ist.

### Schlafverhalten

- 8 *Mit geschlossenen Augen im Bett zu liegen ist so gut wie zu schlafen (4,6):* Endokrine, kardiovaskuläre, metabolische und kognitive Aktivitäten sind im Wachzustand anders als in Non-REM-Schlafphasen.
- 9 *Bei Einschlafproblemen sollte man im Bett liegen bleiben (4,6):* Schneller geht es, wenn man aufsteht, Blaulicht meidet und erst, wenn man müde ist, ins Bett zurückkehrt.
- 10 *Schnarchen ist lästig für den Partner, aber harmlos (4,3):* Eine OSA geht unbehandelt mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko einher.
- 11 *Ein gesunder Schläfer bewegt sich nachts fast nicht (3,9):* Bewegungen sind Teil des normalen Schlafens.

### Schlafrelevantes Verhalten am Tag

- 12 *Auf die Schlummertaste zu drücken, wenn der Wecker klingelt, ist gesünder, als gleich aufzustehen (3,8):* Schlaf-fragmentierungen können ungünstige Effekte haben, z. B. auf „geistige Flexibilität“ und Stimmung.
- 13 *Bei Schlafproblemen ist ein Nachmittagsnickerchen empfehlenswert (3,1):* Mit der Siesta kann man zwar man-

gelnden Nachtschlaf ergänzen. Eine Insomnie kann durch regelmäßige Nickerchen aber perpetuiert werden.

### Verhalten vor dem Schlafengehen

- 14 *Alkohol vor dem Zubettgehen verbessert den Schlaf (4,1):* Durch Alkohol wird zwar die Schlaflatenz verkürzt, aber es kommt zu Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte, verzögertem REM-Schlaf und verstärktem Schlafapnoen.
- 15 *Ein warmes Schlafzimmer ist besser als ein kaltes (3,9):* Wärme kann ein Schlafhindernis sein.
- 16 *Langeweile kann schläfrig machen, auch wenn man genug geschlafen hat (3,8):* Erwachsene, die wenig Langeweile haben, haben eine bessere Schlafqualität.
- 17 *Fernsehen im Bett ist entspannend (3,5):* Es gibt Hinweise auf eine Assoziation mit Schlafproblemen.
- 18 *Sport in den vier Stunden vor dem Zubettgehen stört den Schlaf (3,3):* Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, schläft besser. Dies gilt auch für Sport am Abend.

### Gehirnfunktion und Schlaf

- 19 *Im Schlaf ist das Gehirn nicht aktiv (5,0):* Diese Einschätzung wurde als einzige einhellig von allen Experten als „extrem falsch“ beurteilt.
- 20 *Sich an seine Träume zu erinnern, ist Zeichen guten Schlafes (3,6):* Die Datenlage hierzu ist ungenügend. ■

bs

■ Robbins Ret al. Sleep Health 2019; <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.002>