

Faktenfinder: Schlafmythen

■ Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig, Schlafstörungen sind katastrophal.

Regelmäßiger Schlaf ist essenziell wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich, er hat tatsächlich wenig Konsequenzen am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.

■ Mindestens acht Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt und leistungsfähig zu sein.

Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich, es gibt schlafgesunde Kurz- und Langschläfer. Auch ‚normale‘ Acht-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ unproblematisch über mehrere Tage auf fünf bis sechs Stunden verkürzen ohne größere Defizite.

■ Der Schlaf verläuft hinsichtlich der Schlaftiefe nach dem Einschlafen gradlinig abfallend bis zu seinem tiefsten Punkt, um dann langsam bis zum Erwachen wieder anzusteigen.

Schlaf ist ein aktiver, in Zyklen von etwa 90 Minuten ablaufender Prozess.

■ Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.

Tiefschlaf findet sich nur in der ersten Hälfte der Nacht und macht insgesamt etwa 15 bis 20 % der Nacht aus. Rund 50 % der Nachtruhe bestehen aus Leichtschlaf.

■ Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste Schlaf.

Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.

■ Unterbrechungen zeugen von schlechtem Schlaf.

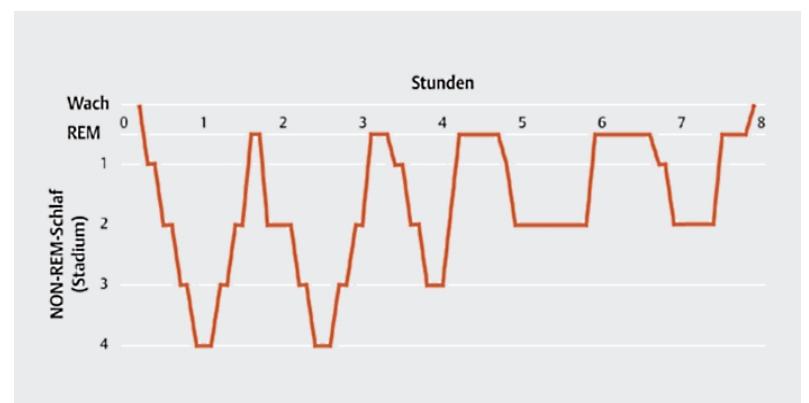
Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll. Schlafgesunde wachen mehrmals pro Nacht kurz auf, ohne sich später daran erinnern zu können.

■ Nach einer ‚schlechten‘ Nacht muss entgangener Schlaf in der Folgenacht nachgeholt werden.

Der Körper reguliert Schlafverlust eher durch die Schlafqualität und weniger durch die Schlafquantität.

■ Schlafen in kalten Zimmern ist am gesündesten.

Schläft man in einem zu warmen Raum, kühlt der Körper nicht ausreichend ab. Ist es zu kalt, beugt der Körper durch Erwärmen vor. In beiden Fällen erreichen wir nicht die optimale Schlaftemperatur. Da mind. der Kopf des Schläfers in aller Regel frei liegt, ist auch ein optimales Schlafraumklima von Wichtigkeit. Bei normaler Betausrüstung und angemessener Schlafkleidung soll die Temperatur im Schlafzimmer zwischen 16° und 18° Celsius betragen. In kalten Räumen werden heftigere Träume registriert als bei trockener Wärme. Eine gewisse Frischluftzufuhr beeinflusst den Schläfer positiv, jedoch sollte das Bett nicht in Fensternähe aufgestellt werden - Durchlüften vor dem Schlafen ist eine Selbstverständlichkeit. In zu kalten Schlafräumen wird die Muskelentspannung gebremst, sie ist aber für einen gesunden Schlaf unbedingt notwendig. Bei zu kühler oder zu warmer Schlafumgebung besteht bei Säuglingen eine akute Unterkühlungs- bzw. Überhitzungsgefahr.



typ. Schlafstruktur eines gesunden Erwachsenen, zu erkennen ist der zyklische Wechsel zwischen Non-REM- (Stadium 1-4) und REM-Schlaf (Träumen)

- Dieses One Minute Wonder entstand im Rahmen einer Projektarbeit innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

Bildquellen

- Zajonz, Zoller: Schlaflos auf der Intensivstation. *intensiv* 2021;29

Literaturempfehlungen

- Wiater, Lehmkuhl, Alfer: Praxishandbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik, Therapie. Urban & Fischer/Elsevier 2020. DOI: 10.1016/C2018-0-00325-4
- Crönlein, Galetke, Young: Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer 2020. DOI: 10.1007/978-3-662-60406-9
- Weeß, Landwehr: Phänomenologie, Funktion und Physiologie des Schlafes. *Psychotherapie im Dialog*, 2009;10(2)
- „Dossier: Gesunder Schlaf“: www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/
- „15 Mythen über den Schlaf“: www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/schlafen-mythen/
- „Gut schlafen: Die gängigsten Schlafmythen im Check“: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/gut-schlafen-die-gaengigsten-schlafmythen-im-check
- Sleep Foundation, „Myths And Facts About Sleep“: www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/myths-and-facts-about-sleep
- Fachinformationen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: www.dgsm.de/gesellschaft/fachinformationen/
- OMW #102 „Wissenswertes zum Kinderschlaf“
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“