

Hätten Sie gedacht, dass eine bestimmte Schlummerhaltung schützt und die Holzart Ihres Bettes den Herzschlag

15 überraschende Wahrheiten über unseren Schlaf

Kaum etwas ist so intensiv erforscht worden wie unser heiß geliebter Schlaf. Doch es gibt immer wieder neue Studien, die alte Erkenntnisse über den Haufen werfen, weitverbreitete Irrtümer entkräften oder mit überraschenden Alternativen aufwarten.

1 Wer nachts aufwacht, hat eine Schlafstörung

„Nein. Wir wachen alle bis zu 20-mal nachts auf, allerdings so kurz, dass wir das gar nicht merken“, erklärt der Kölner Schlafmediziner Dr. Michael Feld. „Alles unter ein bis zwei Minuten vergessen wir sofort wieder. Auch ab und zu mal etwas länger wach zu liegen, deutet nicht gleich auf eine Schlafstörung hin“, beruhigt er. **Tipp:** Dr. Feld rät zur Dreierregel: „Wenn eine Schlafstörung länger als drei Wochen dauert, öfter als dreimal pro Woche auftritt und man länger als drei Stunden pro Nacht wach liegt, sollte man zum Arzt.“

2 Das Bett selbst hat keinen Einfluss auf den Schlaf

Besonders gut scheint es sich in Betten aus dem Holz der alpenländischen Zirbe (Kiefernart) zu schlafen. Das legt eine Studie des Johanneum Research, Graz, nahe. Demnach soll es die Herzfrequenz senken. **Tipp:** Schlafkissen ausprobieren, das mit Zirbenspänen gefüllt ist. Sie strömen angenehm ätherisches Aroma aus.

3 Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste

Die intensivste körperliche Regeneration findet generell in der Tiefschlafphase in den ersten zwei bis vier Stunden statt. Wer früh zu Bett geht, erlebt diese Phase vor Mitternacht. **Tipp:** Bei Einschlafproblemen einfach mal Wecker umdrehen – so können die Zeiger nicht blenden.



4 Es müssen unbedingt acht Stunden Schlaf sein

„Man benötigt Qualität und Quantität“, so Dr. Feld. „Tatsächlich brauchen die meisten Menschen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf. Nur etwa zehn Prozent kommen mit weniger aus oder brauchen mehr.“ Weniger als sechs sollten es aber nicht sein. **Tipp:** Regelmäßigen Schlafrythmus auch am Wochenende beibehalten. Weichen Schlafens- und Aufsteh-Zeit zu stark vom üblichen ab, gerät der Biohythmus durcheinander.



5 Vollmond hat keinen Einfluss auf den Schlaf

Die Studie eines Schweizer Chronobiologen brachte ans Licht: Teilnehmer brauchten bei Vollmond länger, um einzuschlafen, wachten zudem ca. 20 Minuten eher auf. Das soll evolutionsbedingt sein. Oder mit einer verringerten Melatoninproduktion zusammenhängen. **Tipp:** Schlafmaske und dicke Vorhänge halten Mondlicht ab.

6 Man kann nur schlafen, wenn es absolut ruhig ist

Nicht nur kleine Kinder brauchen Hintergrundgeräusche. Auch manch Erwachsener. So soll das Abspielen von „Weißem Rauschen“ (eine Vielzahl von Umgebungsgeräuschen aus allen Frequenzen des hörbaren Bereichs) andere Geräusche dämpfen und das Einschlafen erleichtern. Hört sich ein bißchen an wie früher, als nach Sendeschluss noch der Bildschirm rauschte.

Tipp: Ventilator anstellen oder Soundmaschine, die Meereswellen imitiert.

7 Nur Lavendelaroma hilft beim Einschlafen

Nein, auch der Duft aus der Gardenia jasminoides kann uns rascher ins Reich der Träume befördern. Das fand eine Studie der Ruhr-Universität Bochum heraus. Die Duftmoleküle docken an Schlafrezeptoren im Gehirn an und wirken schlaffördernd. **Tipp:** Stellen Sie sich ein, zwei Blumentöpfe mit Gardenien ins Schlafzimmer.



8 Arbeit am Computer ist ermüdend

Fernsehgeräte, Computer, Tablets und Smartphones mit LED-Monitor, die viel stimulierendes Blaulicht enthalten, können die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögern – und um bis zu einer Stunde länger wachhalten. Das hat eine Studie des Zentrums für Chronobiologie der Universität Basel ergeben. **Tipp:** Brillengläser mit Blaulicht-Filter können die schlafbremsende Wirkung von LED-Geräten abschwächen.

9 Milch mit Honig hilft beim Einschlafen

Der Effekt ist eher psychologischer Natur – warme Milch macht satt und zufrieden und hilft „runterzukommen“. Zwar enthält sie Tryptophan, das der Körper zur Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin braucht (Honig optimiert die Aufnahme).



vor Alzheimer
beeinflusst?

heiten

Die Dosis soll aber zum Einschlafen zu gering sein. **Tipp:** Mal Mandelmilch ausprobieren – Mandeln enthalten reichlich Tryptophan.

10 Ein Nickerchen am Tag schadet nicht

Im Laufe des Tages baut sich allmählich ein Schlafdruck auf. Er wird um so größer, je länger man wach ist. Ein Nickerchen am Nachmittag kann diesen Druck aber stark reduzieren – mit dem Ergebnis, dass man sich nachts ruhelos in den Kissen wälzt. **Tipp:** Nach 15 Uhr kein Extra-Schläfchen mehr machen.

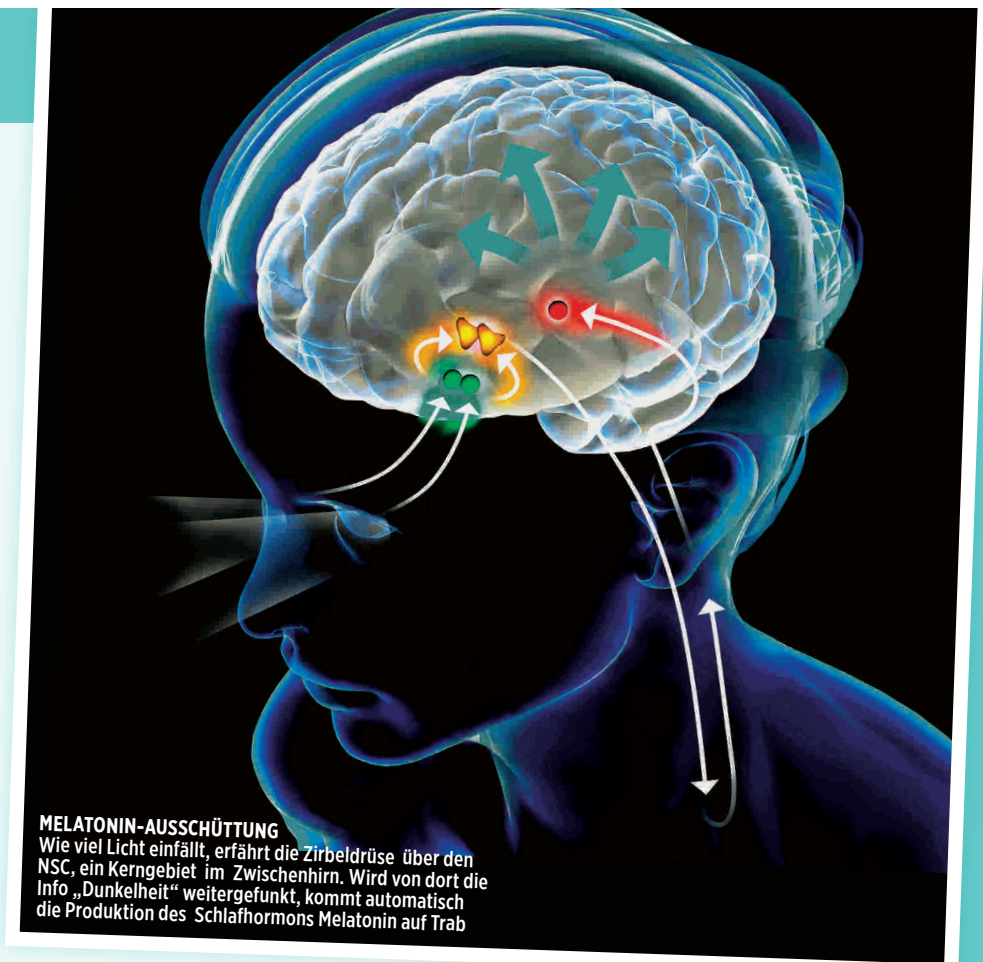
11 Bei Schlafproblemen helfen nur Tabletten

Abgesehen von sanften Einschlafhilfen wie Baldrian, Hopfen & Co. können Sie es auch mal mit einem Schlummertrunk aus Montmorency-Kirschen probieren. Laut einer britischen Studie pushen täglich 30-ml binnen einer Woche den Melatoninspiegel. **Tipp:** Wer die Kirschen im Handel nicht bekommt: auf Konzentrate ausweichen (online-shops).



12 Schönheitsschlaf ist ein Ammenmärchen

Im Schlaf regenerieren sich auch die Hautzellen, teilen sich bis zu achtmal schneller als tagsüber. Einer Studie des amerikanischen Beautykonzern Estée Lauder mit dem Universitätsklinikum Cleveland zufolge lassen uns Schlafdefizite buchstäblich alt aussehen. Demnach wirkten Teilnehmerinnen, die oft weniger als fünf Stunden Schlummer pro Nacht hatten, bis zu vier Jahre älter als sie wirklich waren. Gleichaltrige Frauen, die mehr als sieben Stunden schliefen, wurden dagegen um bis zu acht Jahre jünger eingeschätzt. **Tipp:** Spezielle „Sleeping Creams“ (Mischung aus Feuchtigkeitsschme und Maske) sollen Müdigkeitssymptome beseitigen.



MELATONIN-AUSSCHÜTTUNG

Wie viel Licht einfällt, erfährt die Zirbeldrüse über den NSC, ein Kerngebiet im Zwischenhirn. Wird von dort die Info „Dunkelheit“ weitergefunkt, kommt automatisch die Produktion des Schlafhormons Melatonin auf Trab

13 Ans frühe Aufstehen kann man sich nicht gewöhnen

Wenn man als Eule (Nachtmensch) ständig früher aufstehen muss als die innere Uhr diktiert, kann eine Art Jetlag mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit drohen. „Man kann sich ans frühe Aufstehen gewöhnen, wird aber immer ein bisschen mehr damit zu kämpfen haben als eine Lerche“, so Dr. Feld. **Tipp:** Um das Aufwachen zu erleichtern, Wecker so stellen, dass er am Ende eines 90-Minuten-Zyklus klingelt – z. B. nach 7,5 Stunden.

14 Eheleute schlafen besser als Singles

Ohne das Rumgewälze eines Partners oder nächtliches Sägen schlafen Frauen ruhiger. Bei Männern ist es einer Studie zufolge umgekehrt. Man vermutet evolutionsbedingte Gründe. Mit einer Frau an der Seite fühlt er sich wohl sicherer. **Tipp:** Spezielle Ohrstöpsel filtern Geräusche – Schnarchen wird gedämpft, Weckerklingeln dringt durch.



15 Es ist egal, in welcher Position man schläft

Hierzu haben Schlafexperten eine klare Meinung: Seitenschläfer sind im Vorteil. Ihre Position hilft dem Gehirn beim Entgiften von Toxinen, die mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden. Wie kürzlich eine US-Studie ergab, arbeitet das „Entsorgungssystem“ des Gehirns in der Seitenlage effektiver. Außerdem: „Wir alle drehen uns zwischen drei- und zehnmal pro Nacht, damit wir uns nicht wundliegen und damit alle Organe vernünftig durchblutet werden“ erklärt Dr. Feld. „In der Rückenlage kommt es vermehrt zu Schnarchen und Schlafapnoe, deshalb ist die Seitenlage besser.“ Nicht ideal ist die Bauchlage, denn sie verursacht Druck auf die Gelenke und Muskeln und kann die Nerven verstärkt reizen. **Tipp:** Gegen Verspannungen helfen spezielle Seitenschläferkissen.

UNSER EXPERTE

Dr. med Michael Feld,
Schlafmediziner, Köln
Facharzt
für Allgemeinmedizin
und Somnologe

