

# Irrtümer rund um den Schlaf

Um das Thema Schlaf ranken sich viele Mythen:

## **Irrtum 1: Acht Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal**

Menschen brauchen unterschiedlich viel Schlaf. Normal ist alles zwischen fünf und acht Stunden. Während des Tiefschlafs in der ersten Nachthälfte erholen wir uns am meisten. Dass Sie in einer Nacht durchschnittlich 28 Mal aufwachen, ist völlig normal. Nur wenn Sie nicht gleich wieder einschlafen können, sollten Sie Ihr Schlafverhalten beobachten.

## **Irrtum 2: Man sollte möglichst hart und kühl schlafen**

Falsch, denn eine harte Matratze kann sogar Schmerzen verursachen. Zu weiche Unterlagen wiederum unterstützen den Körper nicht genügend. Ideal ist eine punktelastische Matratze: Sie gibt nur dort nach, wo man mit der Faust hineindrückt. Die Zimmertemperatur sollten Sie zwischen 16 und 20 Grad einstellen. Das Bett sollte nicht am Fenster, sondern an der wärmsten Wand stehen.

## **Irrtum 3: Ein schnarchender Partner stört den Schlaf**

Getrennte Betten, wenn der Partner schnarcht? Das muss nicht sein. Leichtschläfer haben es zwar neben einem notorischen Schnarcher schwer. Menschen mit einem festeren Schlaf lassen sich davon jedoch nicht aus der Ruhe bringen. Das fanden französische Forscher heraus. Zwar ist der Schlaf in Nächten mit Partner etwas leichter und man wacht häufiger kurz auf. Den erholsamen Tiefschlaf jedoch stört der Schnarcher nicht.

## **Irrtum 4: Alkohol ist ein gutes Schlafmittel**

Wenn Sie Schlafprobleme haben, sollten Sie ohne Promille ins Bett gehen. Ein Glas Wein zum Beispiel lässt Sie zwar schneller einschlafen. Alkohol stört aber den natürlichen Verlauf von Tief- und Traumphasen. Außerdem behindert er die Atmung und kann zu lautem Schnarchen führen, im schlimmsten Fall sogar zu Atemaussetzern (Apnoe). Der beste Schlummertrunk ist eine warme Milch mit Honig.

## **Irrtum 5: Wer nachts schlecht schläft, sollte Mittagsschlaf halten**

Das Gegenteil ist der Fall: Bei Schlafstörungen sollten Sie sich tagsüber richtig auspowern. Stehen Sie früh auf, sorgen Sie für Bewegung und legen Sie sich erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Aber Vorsicht! Intensiver

Sport regt den Kreislauf an und kann beim Einschlafen stören. Abends also lieber einen Spaziergang einlegen.

Auszug aus der DAK Studie Schlafstörungen