

Schlafmythen – Was stimmt, was nicht?

Berlin – Ein gesunder Schlaf ist wichtig – für den Körper und die Seele. Was aber bedeutet gesunder Schlaf? Was ist die optimale Schlaufdauer? Und kann man Schlaf nachholen? Fragen, die sich viele stellen, wenn in der Nacht zu Sonntag wieder die Zeit umgestellt wird. Die Stiftung Gesundheitswissen räumt mit einigen Schlafmythen auf.

Wer kennt es nicht? Der Film ist zu spannend, um auszuschalten und dann ist es auch schon 0:30 Uhr – und am Morgen steht man müde auf. Dabei ist ein gesunder Schlaf für unser körperliches Wohlbefinden und für das Lernen notwendig. Im Schlaf verarbeiten wir die am Tag gesammelten Informationen im Gehirn. Ein gesunder Schlaf trägt demnach zu einem gesunden Körper und Geist bei. Aber wer muss wann, wie viel und wie oft schlafen? Dazu kursieren unzählige Mythen. Anhand der Studienlage erklärt die Stiftung, was davon wahr ist und welche Schlaf-Märchen wir nicht glauben sollten.

Mythos Nr. 1: „Die optimale Schlaufdauer liegt bei sieben bis acht Stunden“

Sieben bis acht Stunden soll man schlafen, dann ist man am nächsten Tag fit und ausgeruht? Beobachtungen haben gezeigt, dass sich die meisten Menschen in Mitteleuropa tatsächlich nach circa sieben Stunden Schlaf ausgeruht fühlen. Allerdings ist die optimale Schlaufdauer dennoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. **Normal ist eine Schlaufdauer zwischen fünf und neun Stunden.**

Mythos Nr. 2: „Schlaf lässt sich nachholen“

Am Wochenende zwei Stunden länger schlafen, um den Schlaufmangel unter der Woche auszugleichen? **Das ist leider nicht möglich.** Kurzfristig kann fehlender Schlaf nicht nachgeholt werden. Ob ein längerer Schlaufmangel wieder ausgeglichen werden kann, ist auf Grundlage der aktuellen Studienlage jedoch nicht zu beantworten.

Mythos Nr. 3: „Unruhiger Schlaf durch blaues Licht“

Im Bett nochmal E-Mails checken und durch Instagram scrollen – ist das gesund? Ob das blaue Licht des Handys uns wirklich wachhält und den Schlaf negativ beeinflusst, ist **nicht erwiesen**. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es vor allem die konsumierten Inhalte sind, die uns aufwühlen und für einen unruhigen Schlaf sorgen.

Mythos Nr. 4: „Vollmond führt zu schlechtem Schlaf“

Schlaflos durch Vollmond? Dieser Mythos ist wissenschaftlich **nicht belegt**. Es gibt Menschen, die glauben, bei Vollmond schlechter zu schlafen. Dies hat aber nichts mit dem Mond zu tun, sondern kann gegebenenfalls auf das helle Licht zurückzuführen sein. Auch psychologische Faktoren haben Einfluss: Wenn wir uns einreden, bei Vollmond schlecht zu schlafen, tritt dies oftmals auch so ein.

Hier ein Überblick zu den sieben gängigen Schlafmythen:

- [Direkt zu den Schlafmythen](#)

Auch interessant:

- [Schlaf – Warum wir ihn brauchen.](#)