

Sleepmaxxing: Wie sinnvoll ist der Social-Media-Trend?

Sleepmaxxing - gesunder Schlaf oder gefährlicher Optimierungswahn? Eine Somnologin der Erlanger HNO-Klinik klärt auf

Mouth Taping, Sleepy-Girl-Mocktail, Melatonin-Spray: Unter dem Hashtag Sleepmaxxing kursieren in den sozialen Medien, vor allem auf TikTok, zahlreiche Methoden für einen besseren Schlaf. Doch was ist dran an dem Trend - und können die viralen Tipps den Schlaf tatsächlich verbessern? Anlässlich des Welt-Schlaf-Tages am 13. März 2026 ordnet Dr. Judith Abel, Somnologin der Hals-Nasen-Ohren-Klinik - Kopf- und Halschirurgie des Uniklinikums Erlangen, die Ratschläge ein und erklärt, worauf es bei gesundem Schlaf wirklich ankommt.

Frau Dr. Abel, ganz grundsätzlich: Was versteht man in der Schlafmedizin eigentlich unter einem guten Schlaf?

Die Schlafqualität setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen: Zum einen ist die Schlaflänge entscheidend. Für viele Menschen sind sieben bis acht Stunden optimal; das ist jedoch oft sehr individuell. Zum anderen spielt die Effizienz eine Rolle: Wer häufig wach wird, schläft weniger erholsam. Zudem sollten sich Tief- und Leichtschlafphasen zyklisch abwechseln.

Der Social-Media-Trend Sleepmaxxing zielt darauf ab, das Beste aus dem Schlaf herauszuholen. Wie ordnen Sie das ein?

Grundsätzlich ist es positiv, dass das Thema Schlaf mehr Aufmerksamkeit bekommt. Allerdings kann der Versuch, den eigenen Schlaf ständig zu optimieren, auch Druck erzeugen. Es gibt sogar eine Bezeichnung dafür: Orthosomnie. Betroffene sind dabei krankhaft auf ihre Schlafqualität fixiert - und genau das führt dann wiederum zu Schlafproblemen.

Ein häufiger Tipp auf Social Media ist das „Mouth Taping“, also das nächtliche Zukleben des Mundes mit einem Pflaster, um die Nasenatmung zu fördern. Was halten Sie davon?

Nasenatmung kann die Schlafqualität tatsächlich fördern, denn die Nase filtert, befeuchtet und erwärmt die Luft. Allerdings gibt es keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege zugunsten von Mouth Taping. Für Menschen mit bisher unerkannten Atemaussetzern im Schlaf kann dieser Trend sogar gefährlich werden.

Können bestimmte Lebensmittel den Schlaf verbessern, etwa Sauerkirschsaft mit Magnesium - auch als „Sleepy-Girl-Mocktail“ bekannt?

Sauerkirschsaft enthält zwar Melatonin, also ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, jedoch ist die enthaltene Menge im Saft sehr gering. Studien zeigen nur sehr kleine Effekte. Magnesium wiederum ist an der Melatoninproduktion beteiligt. Die Forschung ist hier noch überschaubar, deutet aber darauf hin, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr insbesondere bei Menschen mit Mangelercheinungen oder bei Älteren das Einschlafen erleichtern kann.

Es gibt auch Melatonin-Sprays oder -Gummibärchen. Bringen die was?

Bei frei verkäuflichen Produkten ist das Problem, dass Dosierung und Qualität stark variieren

können. Melatonin kann kurzfristig sinnvoll sein, zum Beispiel bei Jetlag. Eine langfristige Behandlung empfehle ich aber nicht.

Ein anderer Trend ist der „5 AM Club“ - also der Rat, möglichst früh aufzustehen. Ist das wirklich gesünder?

Nein, denn die optimale Aufstehzeit ist individuell. Wir unterscheiden zwischen zwei Chronotypen: den „Lerchen“ und den „Eulen“. Während Ersterer morgens besonders leistungsfähig sind, werden Letztere erst abends aktiv - schlafen dafür aber länger. Wichtiger als eine sehr frühe ist eine regelmäßige Aufstehzeit - auch am Wochenende.

Viele Menschen nutzen Fitnessuhren, die auch den Schlaf analysieren. Wie zuverlässig sind diese Daten?

Die Schlafdauer können moderne Geräte meist relativ zuverlässig messen. Die Angaben zu den einzelnen Schlafphasen sind hingegen oft noch ungenau. Wenn der Verdacht auf eine Schlafstörung vorliegt, ist eine Untersuchung im Schlaflabor nach wie vor der zuverlässigste Weg.

Welche evidenzbasierten Tipps für besseren Schlaf gibt es?

Für guten Schlaf gibt es einige wissenschaftlich gut belegte Empfehlungen. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl sein - ideal sind 16 bis 18 Grad. Ebenso sollte man darauf achten, abends keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen, und sechs bis acht Stunden vor dem Schlafengehen koffeinhaltige Getränke vermeiden. Auch Alkohol ist kein gutes Einschlafmittel. Abendrituale wie Lesen oder Entspannungsübungen sowie feste Aufsteh- und Schlafenszeiten können helfen. Wer nachts dennoch einmal länger als 15 bis 20 Minuten wach liegt, sollte kurz aufstehen und etwas Ruhiges tun. So vermeidet man, dass das Bett mit Wachliegen oder Stress verknüpft wird.

Was raten Sie Menschen mit anhaltenden Schlafproblemen?

Wenn Symptome für längere Zeit bestehen, zum Beispiel starke Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf oder bekannte Atemaussetzer, sollte man das medizinisch abklären lassen. Hausärztliche oder HNO-Praxen können erste Screening-Untersuchungen durchführen oder bei Bedarf an ein Schlaflabor überweisen.