

# Bettgeschichten

Mythen & Fakten  
rund um das  
Thema Schlaf

## Winterschlaf

Unsere innere Uhr reagiert auf Licht. Die kürzeren Tage und das schwächere Sonnenlicht verändern den Schlaf-Wach-Rhythmus. Deshalb schläft man im Winter etwas länger als im Sommer.



## Schlaflos durch die Nacht

Insgesamt 956 Gene haben Forscher im Verdacht, für Schlafstörungen verantwortlich zu sein. Auffällig ist die große Gemeinsamkeit der „Schlaflosigkeits-Gene“ mit Erbanlagen, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angststörungen und Depressionen anfällig machen.



## Kurzschläfer

Manche Menschen kommen mit nur vier Stunden Schlaf aus und fühlen sich dennoch körperlich und geistig fit. Bei ihnen ist eine für das Hormon Orexin zuständige Erbanlage verändert. Orexin gilt als „Weckstoff“, das Gehirn von Kurzschläfern schüttet ihn in größeren Mengen aus. Mit den schlafverkürzenden Genen sind weltweit jedoch wohl weniger als ein Prozent der Menschen bestückt. Die meisten Menschen brauchen sieben bis neun Stunden Schlaf.

## Langschläfer

Zu wenig Schlaf erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch zu viel davon kann schaden: Wer notorisch mehr als neun Stunden schläft, ist gefährdeter, eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden. Der Zusammenhang ist noch unklar.

## Schäfchen zählen

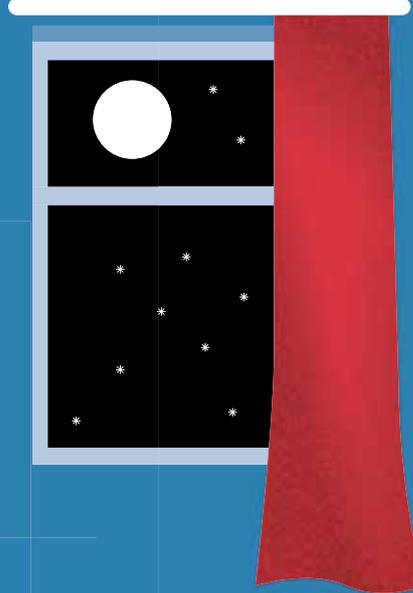
Aus wissenschaftlicher Sicht scheint das Zählen von Schäfchen als Einschlafhilfe wenig hilfreich zu sein. Das ist für das Gehirn viel zu einfach und langweilig und zögert das Einschlafen eher hinaus. Besser sei es, sich angenehme Bilder vorzustellen, empfehlen Schlafforscher. Etwa einen schönen Ort, mit all seinen Farben und Formen. Das lenkt von anderen Gedanken ab – und beschäftigt das Gehirn, bis es für den Schlaf bereit ist.





### Wie man sich bettet ...

Jeder hat seine Lieblings Schlafposition. Nach einer wissenschaftlichen Studie ist die Seitenlage am besten. Die linke und die rechte Seite sind jedoch nicht gleich gut: Für das Verdauungssystem und den Kreislauf sei es zuträglicher, auf der linken Seite zu schlafen.



### Vollmond

Einen „Bestätigungsfehler“ nennen Psychologen den oft zitierten Zusammenhang von Vollmond und schlechtem Schlaf: Wer unruhig schläft und den vollen Mond am Nachthimmel bemerkt, schreibt das nicht dem Zufall, sondern der geheimnisvollen Kraft des Mondes zu. Vergessen werden dabei alle schlaflosen Nächte ohne Vollmond.

Dennoch: Der Vollmond ist eine Lichtquelle – und Licht löst Weckreaktionen aus. Das Schlafzimmer sollte immer gut abgedunkelt sein.

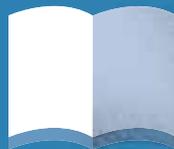
### Gestörter Schlaf

Schlafforscher unterscheiden über 90 verschiedene Störungen des Schlaf-Wach-Verhaltens. Die meisten Menschen klagen über Ein- und Durchschlafstörungen, etwa sechs von 100 haben eine dauerhafte Schlafstörung.



### Schönheitsschlaf

Regelmäßiger, ausreichender Schlaf gilt als das wirksamste Mittel gegen eine vorzeitige Hautalterung: Im Tiefschlaf setzt das Gehirn ein Hormon frei, das die Regeneration der Haut fördert.



Zum Weiterlesen:  
Heather Darwall-Smith: Guter Schlaf.  
ISBN: 978-3-8310-4335-4

Ingo Fietze: Deutschland schläft schlecht.  
ISBN: 3-499-00221-2