

„Wir halten uns selbst von gutem Schlaf ab“

Acht Stunden müssen es sein und nur wer durchschläft, schläft gut – wer das glaubt, sabotiert seinen Schlaf mitunter selbst.
ZEIT, MIT DEN GÄNGIGSTEN MYTHEN AUFZURÄUMEN

HANNOVER. Guter Schlaf ist elementar für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch schlafen immer mehr Menschen schlecht. Das ist das Ergebnis einer Analyse der Barmer Krankenkasse. Die Gründe dafür sind vielfältig. Ein zentraler ist das Gedankenkarussell aus Sorgen, Ängsten und Befürchtungen. Neben Job, Beziehung und anderen Alltagsorgen gibt es noch einen anderen Druckfaktor. Wir wissen viel zu gut, wie wichtig Schlaf ist. Camila Stoddart, zertifizierte Schlafcoachin, sagte in einem Gespräch mit dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND): „Ich habe immer wieder Klientinnen und Klienten, die nachts wach liegen, weil sie denken: ‚Wenn ich jetzt nicht schlafe, verliere ich zehn Jahre meines Lebens.‘“ Um gut schlafen zu können, ist eine Entspannung jedoch fundamental. Druck durch falsche Erwartungen sabotiert diese nur. Höchste Zeit also, damit aufzuräumen.

VERBREITETE IRRTÜMER ZUM THEMA SCHLAF:

► **Optimal sind acht Stunden Schlaf:** Wer schon mal nachts die Stunden bis zum Weckerklingeln gezählt hat, den wird das hier erleichtern: Nicht jeder oder jede braucht acht Stunden Schlaf. „Schlaf ist normalverteilt“, sagt Julia Lechinger, klinische Psychologin im Schlaflabor der Zentrums für Integrative Psychiatrie in Kiel. „Manche brauchen zehn Stunden, andere nur sechs.“

Wenn nun jemand, der eigentlich nur sechs Stunden Schlaf braucht, denkt, er muss

auf acht Stunden kommen, liegt er zwei Stunden wach im Bett. „Das ist ein Teufelskreis“, sagt Lechinger. „Je mehr Sorgen ich mir mache, desto negativer ich selbst meinen Schlaf bewerte, desto schlechter schlafe ich auch.“

► **Nur wer durchschläft, schläft gut:** Schon wieder aufgewacht? Keine Panik. Es ist ganz normal, nicht durchzuschlafen. „Wir haben tatsächlich bis zu 20 ganz kurze Wachphasen“, sagt Lechinger. „Die erinnern wir aber nicht mehr, weil wir in der Regel sofort weiterschlafen.“

Auch, wenn man mal länger wach liegt und etwa auf die Toilette muss, sei das nicht schlimm. „Den Schlaf stören die Wachphasen beispielsweise dann, wenn wir dabei negative Gedanken haben.“

► **Wer mittags schläft, kann nachts nicht mehr:** Es kommt drauf an. Mittagsschlaf kann sich – egal, in welchem Alter – positiv auf die Lernfähigkeit auswirken. Das zeigt eine Übersichtsarbeit der University of Massachusetts. Doch es ist wichtig, das Schlafen nicht auszu dehnen. „Wenn wir nicht länger als 25 Minuten schlafen, stört das den Nachtschlaf meist nicht“, sagt Lechinger. „Bei längeren Schlafzeiten kann es jedoch sein, dass wir in den Tiefschlaf kommen und Schlafdruck abbauen.“

► **Bei Vollmond schläft man schlecht:** Viele Menschen klagen bei Vollmond über schlechten Schlaf. Aber ist da was dran? In einer Analyse haben Forscher und Forscherinnen 20.000 Schlafnächte ausgewertet und festgestellt: Es gibt keinen Zu-



Ausgeschlafen aufwachen: Für viele Menschen ist das schwierig, weil sie falsche Erwartungen an ihren Schlaf haben.
Symbolfoto: Andrea Piacquadio / Pexels

sammenhang zwischen Vollmond und Schlafqualität. Aber: „Wenn das Schlafzimmer nicht ganz abgedunkelt ist, kann der Vollmond bei lichtempfindlichen Menschen den Schlaf stören“, sagt Lechinger.

► **Der beste Schlaf ist der vor Mitternacht:** Wer vor Mitternacht schläft, kriegt den erholsamsten und wichtigsten Schlaf – soweit der Mythos. Nach Einschätzung von Schlafexpertin Julia Lechinger liegt das jedoch eher an der Schlafphase als an der Zeit vor Mitternacht. „Für Menschen, die zum Beispiel immer um 22 Uhr ins Bett gehen und um 6 Uhr aufstehen, kann das also stimmen“, sagt sie. Denn in der ersten Nachthälfte haben wir den größten Tiefschlafanteil, und der soll besonders erholsam sein. Was jedoch

stimmt: Wer kurz vor Sonnenaufgang ins Bett geht, schläft weniger erholsam. Denn je später man ins Bett geht, desto geringer ist der Tiefschlafanteil.

► **Alkohol hilft beim Schlafen:** Viele Menschen haben das Gefühl, mit einem Glas Wein oder Bier besser einschlafen zu können. Das ist jedoch trügerisch. „Alkohol verändert die Schlafarchitektur“, sagt Lechinger. „Das bedeutet, dass wir zwar leichter einschlafen, aber nicht so tief schlafen und häufiger aufwachen – allein, weil wir öfter zur Toilette müssen.“

► **Je mehr Schlaf, desto besser:** „Man kann auch zu viel schlafen“, sagt Lechinger. Wer beispielsweise einen Schlafbedarf von sechs Stunden habe, aber viel mehr schlafe, sei tagsüber erschöpft.

Zu viel Schlaf kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Am Vanderbilt University Medical Centre in Nashville (USA) Forschende stellten in einer Studie fest, dass die Schlafdauer Einfluss auf das Gesundheitsrisiko hatte. Menschen, die sehr viel oder sehr wenig schliefen, hatten demnach ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Depressionen und Angstzustände.

► **Schlaf lässt sich nachholen:** „Wenn wir mehrere Tage nicht gut geschlafen haben, können wir den ein Stück weit nachholen, aber in der Regel nicht komplett“, sagt Lechinger. Eine Studie, die Forscher und Forscherinnen im Fachmagazin „Current Biology“ veröffentlichten, deutet darauf hin, dass das Nachholen von Schlaf bestimmte Folgen von Schlafmangel wie Störungen

des Stoffwechsels nicht ausgleicht.

► **Je älter man ist, desto weniger Schlaf ist nötig:** Ältere sind früher wach, also brauchen sie auch weniger Schlaf – klingt logisch, ist aber falsch. Vielmehr verändert sich die Art und Weise, wie Ältere schlafen. „Ältere Menschen schlafen anders als jüngere. Viele legen sich mittags hin oder schlafen vor dem Fernseher ein“, sagt Lechinger. „Rechnet man das zusammen, kommt man ungefähr auf die gleiche Schlafdauer wie bei jüngeren Menschen.“

Für guten Schlaf empfiehlt Lechinger drei Basics: regelmäßige Schlafzeiten, Bewegung an der frischen Luft und Entspannungsphasen. „Man sollte nicht im Bett arbeiten oder bis unmittelbar vor der Zubettgehzeit“, sagt Lechinger.

Secondhand-Basar St. Andreas

HANNOVER. Ein Kommissionsbasar „Rund ums Kind“ findet am Sonnabend, 1. März, von 9 bis 12 Uhr in der Kirche und im Gemeindehaus St. Andreas, Benneckeallee 2, statt. Im Angebot sind Secondhand-Sommerbekleidung, Spielzeug, Bücher und vieles mehr. Es ist nur Barzahlung möglich. **RED**

► **Mehr Infos:**
basar-st-andreas.de

Offenes Singen beim KSH

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet in der Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17 ab sofort immer am 1. Mittwoch im Monat ab 10 Uhr offenes Singen von Schlägern und Oldies mit Gitarrenbegleitung an. Es werden Texte verteilt, die Gäste dürfen sich Lieder aussuchen. Im Mittelpunkt der kostenfreien Veranstaltung steht der gemeinsame Spaß am Singen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**

Gymnastik-Gruppe

HANNOVER. Jeweils Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr findet bei der SG 74 ein Gymnastik-Kurs unter dem Motto „Wir bewegen uns durch den Alltag“ in der Grundschule am Welfenplatz statt. Gemeinsames Ziel der Gruppe ist es, sich für den Alltag fit zu machen und fit zu bleiben. Die Gruppe freut sich über Zuwachs. Kostenloses Hineinschnuppern ist möglich. **RED**

► **Infos und Anmeldung:**
E-Mail: info@sg74.de
Telefon: (0511) 717298

Gutschein

15%* oder 10% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl.

*Gültig bis 01.03.2025. Gilt nicht für Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine sowie bereits reduzierte Artikel.
**Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

ohne Greencard 10% Rabatt
mit Stanze Greencard 15% Rabatt

2 000001 347836

WEBER MASTER-TOUCH
GBS E-5750 Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL
Dank der verbesserten Kessellüftung können Sie jetzt grillen und räuchern. Der Tuck-Away-Deckelhalter und das One-Touch-Reinigungssystem sorgen für zusätzlichen Komfort.

WEBER Q 1000
GASGRILL BLACK EDITION
Mach deinen Balkon zur Freiluftküche. Durch seinen porzellanemailierten Guss-Grillrost und seinem Gehäuse aus Aluminiumguss ist er stabil und langlebig.

STANZE GRILLSEMINARE

Jetzt online buchen!

Frühe Bio Kräuter
versch. Sorten

Frühbeete
in vielen versch. Größen

NEUDORFF
Blumenerde, versch. Größen

ab 2.⁹⁹
ab 29.⁹⁹
1.43 €/l
ab 4.²⁹

SONNTAG IST BLUMENTAG

13 - 16 Uhr geöffnet*

TOP-Preis

Frühlingsblüher
Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblüher!

ab 0.⁷⁹

STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 13.00 – 16.00 Uhr*

www.stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der neuen B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

300 ► WEETZENER LANDSTR.
366 ► ALFRED-BENTZ-STR.

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER

AUSGEZEICHNET 2023/24

M. Henning-Mechelburg
M. Henning-Mechelburg
Hannover

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT