



Schlaf-Mythen im Check: Was wirklich zählt (Teil 1)

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag. Dennoch halten sich viele Mythen hartnäckig.

„Schlaf beeinflusst unser Immunsystem.“

Stimmt. Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und insbesondere für unser Immunsystem. In einem Experiment aus dem Jahr 2003 wurden Studierende gegen Hepatitis A geimpft. Eine Gruppe durfte normal schlafen, während die andere eine Nacht und den darauffolgenden Tag vollständig wach bleiben musste.



Vier Wochen später untersuchten die Forschenden die Menge der im Blut gebildeten Antikörper. Das Ergebnis war eindeutig: Die ausgeschlafenen Studierenden hatten doppelt so viele schützende Antikörper entwickelt wie die Teilnehmenden mit Schlafentzug. Bereits kurzfristiger Schlafmangel kann somit die Abwehrkräfte deutlich schwächen (Lange et al., 2003).

STICHWORTE SIND: Schlaf, Erholung, Aufklärung

Hier finden Sie Informationen zum Thema und konkrete Ideen, wie Sie ihren eigenen Schlaf positiv beeinflussen können.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

La fonction publique

„Ein paar Stunden weniger Schlaf machen keinen großen Unterschied.“

Stimmt nicht. Bereits eine verkürzte Nacht kann Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Wer jedoch mehrere Tage hintereinander zu wenig schläft, reagiert oft ähnlich wie mit einem Blutalkoholspiegel von etwa 0,6 Promille (entspricht etwa 2–3 Biergläsern; Williamson & Feyer, 2000).



Auch eine einzelne schlaflose Nacht kann bereits Folgen haben. In einer Studie von Matthew Walker aus dem Jahr 2006 sahen 26 Teilnehmende positiv, negativ und neutral besetzte Wörter. Die Hälfte der Gruppe hatte in der Nacht zuvor nicht geschlafen. Nach zwei erholsamen Nächten wurde überprüft, welche Wörter im Gedächtnis geblieben waren.

Das Ergebnis: Die Schlaflosen erinnerten sich insgesamt 40 % schlechter – besonders häufig blieben negative Inhalte im Gedächtnis. Dies deutet darauf hin, dass Schlaf nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch die Verarbeitung emotionaler Informationen beeinflusst.

„Es ist normal, nachts aufzuwachen.“

Stimmt. Auch gesunde Schläfer wachen jede Nacht etwa 10x kurz auf – meist für weniger als 1 Minute. Am nächsten Morgen erinnern sie sich in der Regel nicht mehr daran. Mit zunehmendem Alter bleibt dieses kurze Wachsein eher im Gedächtnis. Kein Grund zur Sorge: Das gehört zum normalen Schlafrhythmus. Und wenn man nach einer Nacht mit häufigem Erwachen müde ist: Auch ein kurzer Mittagsschlaf von 15 bis 30 Minuten kann helfen, neue Energie zu gewinnen – solange er nicht zu lang ausfällt (Weeß & Spitzer, 2024).

„Zu wenig Schlaf führt zu einer Gewichtszunahme.“

Stimmt oft. Schlafmangel beeinflusst unseren Hormonhaushalt. Wird die Schlafdauer verkürzt, steigt das appetitanregende Hormon Ghrelin, während das Sättigungshormon Leptin sinkt. Die Folge: Wir verspüren mehr Hunger und neigen dazu, mehr zu essen. Kurz gesagt: Wer zu wenig schläft, isst häufig mehr.

„Ich muss unbedingt acht Stunden schlafen, um erholt zu sein.“

Stimmt nicht. Der optimale Schlafbedarf ist individuell verschieden. Während manche Menschen mit etwa sechs Stunden Schlaf auskommen, benötigen andere deutlich mehr. Im Durchschnitt gelten rund sieben Stunden Schlaf pro Nacht als ausreichend (Weeß, 2024).

Entscheidend ist vor allem, auf den eigenen Körper zu achten und einen regelmäßigen Schlafrhythmus einzuhalten, da feste Schlafzeiten die innere Uhr unterstützen und die Schlafqualität verbessern können.



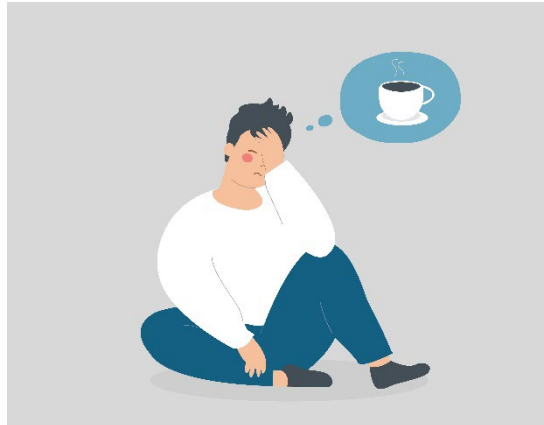
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

La fonction publique

„Ein Glas Alkohol hilft beim Einschlafen, und Kaffee beim Aufwachen.“

Stimmt nicht ganz. Kaffee kann die Wachheit fördern und wirkt am besten etwa 90 Minuten nach dem Aufstehen. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, verschlechtert jedoch die Schlafqualität deutlich (Roehrs & Roth, 2001).



Für einen erholsamen Schlaf spielen außerdem die Schlafgewohnheiten eine wichtige Rolle. Eine kühle Raumtemperatur von etwa 18 Grad sowie Dunkelheit und Ruhe schaffen gute Bedingungen für erholsamen Schlaf.

Bildschirme am Abend sollten möglichst vermieden werden, da blaues Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmen kann (Chang et al., 2015). Auch die Snooze-Taste am Morgen ist nicht immer hilfreich – mehrfaches Weiterschlafen kann dazu führen, dass man sich nach dem Aufstehen noch müder fühlt (Keiko, Emi & Mitsuo, 2022).

„Wer Sport treibt, schläft besser.“

Stimmt – allerdings kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an. Regelmäßige Bewegung kann erholsamen Schlaf fördern und unterstützt die Tiefschlafphasen.

Ideal sind sportliche Aktivitäten tagsüber oder am frühen Abend. Intensives Training kurz vor dem Schlafengehen kann hingegen die Wachheit erhöhen und das Einschlafen erschweren.

„Durch meine Ernährung kann ich den Schlaf beeinflussen.“

Stimmt. Eine kleine Portion Cashewnüsse und Cranberrys kann ein leichter Abendsnack sein. Schwere und schwer verdauliche Speisen, wie große Salatportionen, sind hingegen weniger empfehlenswert. Stattdessen kann ein leichtes, vegetarisches Abendessen förderlich sein.

Nüsse, Hülsenfrüchte und Käse enthalten Tryptophan – eine Aminosäure, die an der Bildung von Serotonin und dem Schlafhormon Melatonin beteiligt ist. Dadurch kann sie sowohl die Stimmung als auch die Schlafqualität positiv beeinflussen.

„Nachts sollte man nichts essen.“

Stimmt weitgehend. Wer regelmäßig nachts isst, gewöhnt seinen Körper daran, zu dieser Zeit Hunger zu entwickeln. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, nachts aufzuwachen.

Evolutionär betrachtet war dies sinnvoll: Trafen unsere Vorfahren auf eine kohlenhydratreiche Nahrungsquelle, förderte der Botenstoff Orexin die Wachheit, damit möglichst viel Nahrung aufgenommen werden konnte. Orexin wird im Hypothalamus gebildet und reguliert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus sowie das Hungergefühl.

„Gemeinsames Schlafen ist für alle Paare automatisch besser.“



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

La fonction publique

Stimmt nicht ganz. Ob gemeinsames Schlafen als erholsam empfunden wird, ist individuell unterschiedlich. Obwohl viele Paare gemeinsam schlafen, zeigen Studien Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Männer scheinen vom gemeinsamen Schlafen häufiger zu profitieren, während Frauen objektiv besser schlafen, wenn sie allein schlafen.

Eine mögliche evolutionäre Erklärung ist, dass Frauen früher nachts stärker für Schutz und Fürsorge verantwortlich waren und dadurch in Anwesenheit anderer unbewusst wachsam blieben. Männer verbinden gemeinsames Schlafen hingegen häufiger mit Sicherheit und Entspannung, was ihren Schlaf positiv beeinflussen kann (Weeß & Spitzer, 2024).

„Nach einer schlechten Nacht muss ich den Tag ruhig angehen und mich schonen.“

Stimmt nicht. Auch nach wenig Schlaf kann man einen guten Tag erleben. Häufig führt eine schlechte Nacht dazu, dass wir wichtige Termine absagen, uns krankmelden oder den ganzen Tag im Bett verbringen. Unser Körper ist jedoch in der Lage, vorübergehend deutlich mehr zu leisten, als wir ihm zutrauen. Es ist daher meist hilfreicher, den Tag normal zu gestalten, auch wenn man müde ist. Zu viel Zeit im Bett kann hingegen den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und die Wahrscheinlichkeit weiterer schlafloser Nächte erhöhen (Ramlakhan, 2019).

LITERATUR

- Lange, T., Perras, B., Fehm, H. L., & Born, J. (2003). Sleep Enhances the Human Antibody Response to Hepatitis A Vaccination. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 831–835.
<https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000091382.61178.F1>
- Ramlakhan, N. (2019). Das kleine Buch vom guten Schlaf: Ganz entspannt einschlafen, durchschlafen und erholt aufwachen (Bearbeitete Hörbuchfassung). Random House Audio.
- Walker, M. P. (2018). Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs: beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr (A. Tschöpe, Trans.; Deutsche Erstausgabe). Goldmann.
- Weeß, H.-G., & Spitzer, K. (2024). Schlaf wirkt Wunder: Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens: mit dem 3-Wochen-Programm für gesunden Schlaf (Vollständige Taschenbuchausgabe). Droemer.
- Williamson, A. M., & Feyer, A.-M. (2000). Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and Environmental Medicine*, 57(10), 649–655.
<https://doi.org/10.1136/oem.57.10.649>

ACTUALITÉ

Als Service psychosocial de la Fonction publique bieten wir zu diesem Thema nicht nur eine entsprechende Fortbildung (*„Schlafprobleme bis Schlafstörungen - Was Sie schon immer über den Schlaf wissen wollten“*, siehe INAP Catalogue), sondern auch individuelle Beratung an.

Bei Interesse können Sie sich an untenstehende Telefonnummer oder Mailadresse wenden.

KONTAKT

Service Psychosocial
10, Avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial