

Gesunder Schlaf – unter acht Stunden geht gar nichts?

Gesunder Schlaf ist in aller Munde, ein ständig aktuelles Thema. Die Menschen in Deutschland sind ein ausgeschlafenes Volk. Zwei von drei Erwachsenen schlafen gut oder sehr gut, allerdings kommt ein Viertel der Erwachsenen (24 Prozent) nicht auf die von Gesundheitsexperten empfohlenen sechs Stunden Schlaf. Das geht aus der Studie "Schlaf gut, Deutschland" der Techniker Krankenkasse hervor. Aber was bedeutet eigentlich „gesunder Schlaf“? Muss ich mindestens 8 Stunden schlafen? Welchen Einfluss hat Schlaf auf meine Leistungsfähigkeit?

Es existieren viele ungeklärte Fragen zum Thema Schlaf. Schon Napoleon beschäftigte sich mit dem Thema Schlaf und behauptete:

„... Apropos Schlaf: Ein Mann braucht sechs Stunden, eine Frau braucht sieben Stunden und ein Narr braucht acht Stunden.“

Aber wie sieht die Faktenlage aus? Die Mehrzahl der Deutschen, knapp über 35%, schlafen an Werktagen ca. 7 Stunden. Etwas über 25% geben an, 8 Stunden Schlaf zu haben und nur ca. 20% schlafen 6 Stunden pro Nacht.

Am Wochenende erhöht sich die Zahl der Stunden, die ein Deutscher im Durchschnitt schläft. So schlafen über 20% am Wochenende ca. 7 Stunden die Nacht. Etwa 35% kommen auf 8 Stunden Schlaf und knapp 15% schlafen sogar um die 9 Stunden.

Wie schlafen wir Deutschen?

Neben der oben genannten Dauer, gibt es auch ganz bestimmte Positionen, die in der Schlafphase eingenommen werden. Die beliebteste Schlafposition ist das Schlafen auf der Seite, so verbringen 68% der Menschen die Nacht. Diese Lage, auf der Seite und mit leicht angewinkelten Knien, wird auch als „Fötuslage“ bezeichnet, sie erinnert an die Lage im Uterus der Mutter. 17 % schlafen auf dem Bauch und nur 7% auf dem Rücken. Studien ergaben, dass der häufigste Albtraum, der eines Sturzes in die Tiefe ist. Die Mehrzahl der Deutschen hat Angst im Schlaf Spinnen zu verschlucken. Hierbei können Sie allerdings beruhigt sein, die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Spinne in Ihren Rachen verirrt oder ihn gar bewusst aufsucht, ist sehr gering.

Wichtige Informationen zum Schlaf des Menschen

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Schlaf. Doch warum der Mensch Schlaf braucht ist bis heute nahezu unbeantwortet. Experten vermuten, dass der Schlaf für die mentale Regeneration wesentlich bedeutsamer ist, als für die körperliche. Dabei leiden wir praktisch unter chronischem Schlafmangel, denn wir schlafen heute rund 1,5 Stunden weniger als noch vor ca. 100 Jahren. Es ist daher nicht verwunderlich, dass der Mensch einen Wunsch nach mehr Schlaf hat. Ein Schlafdefizit hat auf den menschlichen Körper im Übrigen ähnlichen Einfluss wie Alkohol. So erhöht Schlafentzug unsere Infektanfälligkeit, wir leiden unter Denkstörungen und im schlimmsten Fall unter Halluzinationen.

Experten unterscheiden zwischen drei Bewusstseinszuständen: dem Wachzustand, dem Non-REM-Schlaf und dem REM-Schlaf. Im Non-REM-Schlaf sinken Körpertemperatur und Blutdruck ab, außerdem wird in dieser Phase wenig geträumt. Innerhalb dieses Bewusstseinszustandes unterscheidet man zudem noch die Leichtschlafphase und die Tiefschlafphase. Die REM-Schlafphase wird durch kurze grobe Muskelbewegungen (Zucken) eingeleitet und zeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen aus (daher auch der Name REM = **R**apid **E**ye **M**ovement). Hiernach entspannt der Muskeltonus wieder. In dieser Phase finden die meisten Träume statt.

Was ist nun also gesunder Schlaf? Gesunder Schlaf lässt sich festmachen an einer kurzen Einschlafzeit, an Durchschlafen ohne langes Wachliegen, an nicht übermäßigem frühen Erwachen und an keiner dauerhaften Tagesmüdigkeit und -schläfrigkeit.