

Schlafmythen

Mythos	Richtigstellung
Der Schlaf verläuft nach dem Einschlafen gradlinig abfallend bis zu seinem tiefsten Punkt, um dann langsam bis zum Erwachen am Morgen wieder anzusteigen.	Schlaf ist ein aktiver, in 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess.
Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.	Tiefschlaf findet sich nur in der ersten Hälfte der Nacht und macht insgesamt max. 15 bis 20% der Nacht aus. 50% der Nacht bestehen aus Leichtschlaf.
Schlafunterbrechungen zeugen von schlechtem Schlaf.	Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll.
Nach einer "schlechten" Nacht muss der Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden; d.h. man muss länger schlafen.	Der Körper reguliert einen Schlafverlust durch die Schlafqualität und nicht durch die Schlafquantität.
Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig - Schlafstörungen sind katastrophal.	Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.
Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig. Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen.	Das Befinden am Tag ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Schlechter Schlaf kann schnell zur "Ausrede" dafür werden, dass man sich schlecht fühlt. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar.
Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.	Frühes Zubettgehen führt i.d.R. zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.
8 Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt zu sein.	Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die mit nur 4 bis 5 Stunden Schlaf pro Nacht auskommen. Auch normale 8-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ unproblematisch auf 5 bis 6 Stunden verkürzen.

Aus: Müller, T. & Paterok, B. (2010). *Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen*. Göttingen: Hogrefe.