Leben Langschläfer länger?

C. Diehm

Leistungsträger prahlen gerne damit, wie wenig Schlaf sie brauchen, um fit zu sein. Dabei ist ein kurzer Schlaf für die wenigsten von uns wirklich gesund.


Ich denke dann immer: Kinder, wenn ihr wüsstet, was ihr euch langfristig damit antut. Schlafstörungen, die oft schwer kuriert werden können, sind in diesen Fällen programmiert.

Deutschland mit ihrem Schlaf „unzufrieden“ beziehungsweise „sehr unzufrieden“ ist.


Die Deutschen schlafen heute generell viel weniger als früher. Waren es vor 100 Jahren im Schnitt noch neun Stunden, zeigen aktuelle Tabellen, dass sich derzeit nur noch ein Drittel der Bevölkerung zwischen sieben bis neun Stunden Schlaf gönn. 57 Prozent der Bevölkerung hingegen schlafen nur noch zwischen fünf bis zu sieben Stunden pro Nacht. Deutschland ist zu einem Land der Frühaufsteher geworden.

**Echte Kurzschläfer sind sehr selten**

Auch wenn es keinen echten Richtwert gibt, wie viele Stunden ein Mensch schlafen sollte, lässt sich doch festhalten, dass wir im Schnitt zu wenig schlafen. Echte Kurzschläfer wie Napoleon, die wirklich nicht sechs und mehr Stunden Schlaf pro Tag brauchen, sind in jedem Fall äußerst selten.

Noch dramatischer sind die gesundheitlichen Auswirkungen des kollektiven Schlafentzugs. „Es häufen sich die Beweise, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Schlafqualität einerseits und körperlicher sowie geistiger Gesundheit andererseits gibt“, berichtet Dr. Phyllisczee von der North Western University. Guter Schlaf hält also gesund.


Eine bedeutende Rolle beim Schlaf spielt die „innere Uhr“, die nicht am Handgelenk sitzt, sondern in jeder Körperzelle. Die innere Uhr ist eine biologische Funktion und verändert sich im Laufe des Lebens. Sie wird heutzutage biologisch als so wichtig angesehen, dass gleich drei Wissenschaftler dafür zuletzt den Nobelpreis bekommen haben.

**Sommerkinder werden eher zu Frühaufstehern**

Die innere Uhr unterscheidet bekanntlich Lerchen und Eulen als Schlaftypen. Chronobiologische Untersuchungen haben jüngst gezeigt, dass Sommerkinder eher Frühaufsteher werden und Kinder, die im Winter geboren sind, eine „nach hinten verschobene
Aktivität“ verzeichnen. Menschen sind gut beraten, wenn sie bei ihren Schlafzeiten die innere Uhr berücksichtigen.

Wer in eine andere Zeitzone fliegt, merkt sehr schnell, wie leicht die innere Uhr durcheinandergerät. Man fühlt sich schlecht und findet zur Nachtzeit keinen optimalen Schlaf. Der klassische Jetlag eben. Unsere innere Uhr sorgt dafür, dass wir biologisch gut funktionieren.

Auch die Umstellung von der Winterzeit auf die Sommerzeit und umgekehrt sehen Schlafforscher skeptisch. Jede Diskrepanz zwischen äußerer Zeit und innerer Uhr definieren sie als „sozialen Jetlag“. Und das ist eindeutig gesundheitsschädlich!

Immer wenn man einen Wecker braucht, hat man nicht zu Ende geschlafen. Die Reparationsvorgänge, die in der Nacht ablaufen, wurden also nicht abgeschlossen. Aufwachen vor dem Alarm des Weckers bedeutet aber noch lange nicht, dass der gute Schlaf zu Ende ist, mahnt der Münchener Schlafbiologe Professor Till Rönnberg. Am meisten versündigen wir uns an unseren Kindern, die wir zu viel zu früher Zeit in die Schule schicken.

Der Mond hat mit der Qualität unseres Schlafes übrigens nichts zu tun. Das gilt heute als evidenzbasiert, und dass der Mond unseren Schlaf beeinflusst, gehört also ins Reich der Mythen.


zu beherrschen, und solche Blutdruckkrisen können ein typisches Symptom für eine Atemregulationsstörung sein.

Wir lernen also: Eine ruhige, erholsame Nacht ist viel seltener, als wir glauben.