

Warum Sie im Winter mehr Schlaf brauchen

Die meisten Menschen schlafen im Winter mehr als im Sommer. Liegt das daran, dass in der dunklen Jahreszeit der Schlafbedarf erhöht ist? Was müssen Sie tun bei Schlafstörungen?

Im Winter ständig müde?

Fest steht: Im Winter schlafen die Menschen länger. Das gilt vor allem für solche Regionen, in denen die Tage dann besonders kurz sind, etwa in Skandinavien. Aber auch die Deutschen schlafen im Winter mehr als im Sommer, das haben Schlafforscher herausgefunden. Eine einfache Erklärung ist der veränderte Tagesrhythmus: Wird es draußen früher dunkel, gehen viele eben eher ins Bett. Das Phänomen hat aber auch einen medizinischen Hintergrund. „Durch die geringere Lichteinwirkung im Winter wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet. Und dieses Hormon hat schlafanstoßende Wirkung. Die Schlaftiefe verändert sich aber nicht nur die Leichtschlafphasen sind verlängert. Wissenschaftler haben darüber hinaus beobachtet, dass das winterliche Schlafbedürfnis bei Frauen stärker erhöht ist als bei Männern.

