

**„Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen, und blaues Licht ist schlecht - oder nicht? Schlafmythen auf dem wissenschaftlichen Prüfstand“,
Dr. Christine Blume, (Universität Basel)**

Zusammenfassung

Alle Lebewesen auf der Erde schlafen und Menschen verbringen durchschnittlich ein Drittel ihres Lebens in diesem Zustand verminderter Reaktionsfähigkeit und tiefer Entspannung – zumindest, wenn alles gut geht. Doch ungefähr ein Drittel der Deutschen klagt über mangelnde Schlafqualität. Aber hilft Schäfchen zählen beim Einschlafen und was macht dieses ominöse «Blaulicht» wirklich? Besonders viele Mythen ranken sich zudem seit jeher um ein bestimmtes Phänomen, das eng mit dem Schlafen verknüpft ist: die Träume. Gerade in der Pandemie berichteten plötzlich viele Menschen, viel intensiver und mehr zu träumen. Doch was sind Träume wissenschaftlich betrachtet und wie kann man so genannte «Corona-Dreams» erklären? Diesen und weiteren Fragen wollen wir uns in diesem Vortrag zuwenden.