

Schlaf am längsten Tag des Jahres

Warum der 21. Juni zum Nachdenken über gesunde Nächte anregt – und was bei Schlafstörungen wirklich hilft

Am 21. Juni 2026, dem längsten Tag des Jahres, wird weltweit erneut der Internationale Tag des Schlafes begangen. Während die Sonne an diesem Tag besonders lange scheint und der Abend sich weit hinauszieht, erinnert der Aktionstag daran, wie wichtig die Nacht für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Gerade rund um die Sommersonnenwende berichten viele Menschen darüber, dass ihnen das Einschlafen schwerfällt. Was zunächst wie eine harmlose Sommererscheinung wirkt, ist für nicht wenige der Beginn länger anhaltender Schlafprobleme.

Auch in Bayern sind Ein- und Durchschlafstörungen weit verbreitet. Schätzungen zufolge leiden etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Erwachsenen unter chronischen Schlafproblemen, die medizinisch als Insomnie bezeichnet werden. Noch deutlich mehr Menschen kennen Phasen, in denen der Schlaf nicht erholsam ist. Die Auswirkungen reichen von Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu einem erhöhten Risiko für Unfälle und langfristig auch für Erkrankungen wie Depressionen oder Herz-Kreislauf-Leiden.

„Der längste Tag des Jahres macht vielen Menschen besonders deutlich, wie empfindlich unser Schlaf auf Licht reagiert“, sagt die Regensburger Psychologin Andrea Hillberg. Sie ist approbierte Psychotherapeutin, Mitglied im Vorstand der Bayerischen Gesellschaft für Schlafmedizin (BayGSM) und Vorsitzende der Arbeitsgruppe Insomnie innerhalb der Fachgesellschaft. Diese Arbeitsgruppe beschäftigt sich wissenschaftlich mit Ein- und Durchschlafstörungen und setzt sich dafür ein, neue Erkenntnisse aus der Forschung möglichst schnell in die praktische Versorgung zu übertragen. „Schlaf ist keine Nebensache. Er ist eine grundlegende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit.“

Dass viele Menschen gerade um den 21. Juni herum später einschlafen, hat einen biologischen Hintergrund. Licht ist der wichtigste Taktgeber für die innere Uhr des Menschen. Je länger es abends hell bleibt, desto später beginnt der Körper mit der Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Das führt dazu, dass sich die Müdigkeit nach hinten verschiebt. Wer zusätzlich bis spät am Abend auf Bildschirme schaut oder sich intensiven Aktivitäten widmet, verstärkt diesen Effekt häufig noch.

„Gerade in den Wochen rund um die Sommersonnenwende sehen wir häufiger Patientinnen und Patienten, die über Einschlafprobleme berichten“, erklärt Hillberg. „Der Körper reagiert sehr sensibel auf Licht, und das betrifft nicht nur Sonnenlicht, sondern auch künstliche Beleuchtung.“

Schlafstörungen entstehen jedoch selten allein durch lange Tage. Häufig beginnt alles mit Stress, Sorgen oder belastenden Lebenssituationen. Wenn sich dann ungünstige Gewohnheiten entwickeln, kann aus vorübergehend schlechtem Schlaf eine dauerhafte Störung werden. Wer nachts lange wach liegt und beginnt zu grübeln, verknüpft das Bett

zunehmend mit Wachsein statt mit Schlaf. Auch unregelmäßige Schlafzeiten oder der Versuch, Schlaf am Wochenende nachzuholen, können dazu beitragen, dass sich der natürliche Rhythmus weiter verschiebt.

„Viele Menschen setzen sich selbst unter Druck, unbedingt einschlafen zu müssen“, sagt Hillberg. „Doch genau dieser Druck verstärkt die Schlaflosigkeit.“

In der modernen Schlafmedizin gilt heute eine Behandlung als besonders wirksam: die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie, kurz KVT-I. Sie wird in internationalen Leitlinien als Therapie erster Wahl empfohlen und gilt als wissenschaftlich gut belegt. Anders als Schlafmittel setzt diese Therapie nicht allein an den Symptomen an, sondern an den Ursachen der Störung. Betroffene lernen dabei unter anderem, ihre Schlafzeiten zu strukturieren, das Bett wieder konsequent mit Schlaf zu verbinden und Strategien gegen Grübeln zu entwickeln.

„Viele denken bei Schlafproblemen zunächst an Medikamente“, sagt Hillberg. „Doch Tabletten lösen das eigentliche Problem meist nicht. Die Verhaltenstherapie hilft, den natürlichen Schlafrhythmus wieder aufzubauen und langfristig zu stabilisieren.“ Studien zeigen, dass ein großer Teil der Betroffenen nachhaltig von dieser Methode profitiert. In Bayern wird die Therapie zunehmend in psychotherapeutischen Praxen sowie in spezialisierten Einrichtungen angeboten. Ein Anliegen der BayGSM sei es, diese evidenzbasierten Verfahren bekannter zu machen und die Versorgung weiter auszubauen.

Rund um den längsten Tag des Jahres taucht immer wieder eine weitere Frage auf: Hat der Mond Einfluss auf unseren Schlaf? Viele Menschen berichten, bei Vollmond schlechter zu schlafen oder häufiger aufzuwachen. Wissenschaftlich ist dieser Zusammenhang bislang jedoch nicht eindeutig belegt. Einzelne Studien fanden Hinweise auf leichte Veränderungen der Schlafdauer oder des Tiefschlafanteils bei Vollmond, doch andere Untersuchungen konnten diese Ergebnisse nicht bestätigen.

„Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es bisher keinen klaren Beweis dafür, dass Mondphasen einen starken Einfluss auf unseren Schlaf haben“, sagt Hillberg. „Wenn es Effekte gibt, dann sind sie meist klein und individuell sehr unterschiedlich.“ Historisch könnte helles Mondlicht in Zeiten ohne künstliche Beleuchtung tatsächlich eine Rolle gespielt haben. Heute dürfte dieser Einfluss für die meisten Menschen deutlich geringer sein.

Die Bayerische Gesellschaft für Schlafmedizin (BayGSM) nutzt den Internationalen Tag des Schlafes daher gezielt, um auf die Bedeutung gesunder Schlafgewohnheiten aufmerksam zu machen. Neben Fortbildungen für medizinisches und therapeutisches Fachpersonal organisiert die Gesellschaft Informationsangebote für die Bevölkerung. Besonders die Arbeitsgruppe Insomnie beschäftigt sich intensiv damit, wie moderne Therapieansätze besser in den Alltag integriert werden können.

„Viele Menschen unterschätzen, wie stark Schlaf ihre Lebensqualität beeinflusst“, sagt Hillberg. „Der 21. Juni ist daher ein guter Anlass, innezuhalten und sich zu fragen, ob man seiner eigenen Nacht genügend Aufmerksamkeit schenkt.“

Der längste Tag des Jahres erinnert damit nicht nur an das Licht des Sommers, sondern auch an die Bedeutung der Dunkelheit. Denn guter Schlaf entsteht nicht zufällig. Er ist das Ergebnis eines fein abgestimmten Zusammenspiels aus biologischen Rhythmen, Lebensgewohnheiten und – wenn nötig – fachkundiger Unterstützung. Gerade am 21. Juni lohnt es sich daher, der Nacht wieder den Stellenwert zu geben, den sie für die Gesundheit verdient.