

STATEMENT

Versandapotheke warnt vor gefährlichen Schlaftrends in den sozialen Medien

- In sozialen Netzwerken kursieren unter dem Begriff „Sleepmaxxing“ ungewöhnliche Schlaftrends
- Viele dieser Methoden sind wissenschaftlich nicht belegt und können gesundheitliche Risiken bergen
- Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, warnt vor dem Trend

Lutherstadt Wittenberg, 25. August 2025 – In den sozialen Medien verbreiten sich immer mehr skurrile Schlaftricks: Nutzer kleben sich den Mund zu, essen Kiwis vor dem Schlafengehen oder schwingen sich mithilfe von Gurten unter dem Kinn durch die Luft. Diese Methoden werden unter dem Begriff „Sleepmaxxing“ zusammengefasst und sollen angeblich zu besserem Schlaf führen. Doch Experten schlagen Alarm: Viele dieser Trends sind medizinisch nicht belegt und können mitunter lebensgefährlich sein. Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, warnt vor der unreflektierten Nachahmung solcher Methoden:

„Das sogenannte ‚Neck Swinging‘, bei dem Personen ihren Kopf mithilfe eines Gurtes rhythmisch hin und her pendeln lassen, birgt erhebliche Risiken für die Halswirbelsäule. Im schlimmsten Fall kann es zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Auch das Zukleben des Mundes, sogenanntes ‚Mouth Taping‘, kann für Menschen mit unerkannter oder unbehandelter Schlafapnoe lebensbedrohlich sein, da es die Atmung behindert und zu akuter Luftnot und Panikattacken führen kann. Solche Trends sind keine fundierten medizinischen Maßnahmen, sondern potenziell gefährliche Experimente am eigenen Körper.“

Gefährliche Verharmlosung durch Social Media

Unter dem Stichwort Sleepmaxxing kursieren zahlreiche weitere zweifelhafte Tipps wie das Tragen von Brillen mit roten oder blauen Gläsern oder der Verzehr von Kiwis vor dem Schlafengehen. Solche Maßnahmen wirken auf den ersten Blick zwar harmlos, doch Schulze warnt vor den Folgen:

„Viele dieser Tipps suggerieren einfache Lösungen für ein komplexes Thema. Für Personen mit echten Schlafproblemen können sie jedoch kontraproduktiv sein – vor allem, wenn dadurch medizinische Hilfe verzögert oder ganz vermieden wird. Echte Ursachen wie Depressionen, Schlafapnoe, hormonelle Störungen oder Stress werden dadurch nicht erkannt und behandelt.“

Die wachsende Zahl sogenannter Gesundheits-Influencer auf Plattformen wie TikTok macht es für Laien zunehmend schwer, valide von gefährlichen Inhalten zu unterscheiden. Apotheker Schulze appelliert deshalb an Eltern, Pädagogen und medizinisches Fachpersonal:

„Gesundheit ist kein Experimentierfeld. Gerade bei Themen wie Schlaf, die eng mit dem allgemeinen Wohlbefinden und der körperlichen Gesundheit verknüpft sind, ist eine sachliche und wissenschaftlich fundierte Beratung unverzichtbar. Wer unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, sollte unbedingt eine medizinische Fachperson konsultieren und sich nicht auf riskante Tipps aus dem Internet verlassen.“

Das hilft wirklich bei Schnarchen oder Einschlafproblemen

Anstelle gefährlicher TikTok-Trends empfehlen Fachleute wissenschaftlich belegte Maßnahmen, um Schnarchen zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern. *„Bereits kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung zeigen“,* so Schulze. *„Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, kann Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode und warme Bäder mit beruhigenden Badezusätzen wie Sandelholzextrakt ausprobieren. Leichte Bewegung am Tag sowie eine ausgewogene Ernährung fördern zusätzlich die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Menschen, die unter Schnarchen leiden, können Nasenpflaster testen oder versuchen, die Schlafposition und Schlafhygiene zu optimieren. Zudem können gezieltes Kiefer- und Zungentraining sowie eine optimale Raumfeuchtigkeit helfen, das Schnarchen zu reduzieren.“*

Weitere Informationen zum Thema Schnarchen finden Sie [hier](#), Tipps zum Einschlafen hat [mycare.de hier](#) zusammengestellt.

Über Martin Schulze

Martin Schulze ist Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, einer der ersten Versandapotheken Deutschlands mit Sitz in Lutherstadt Wittenberg. Mit seiner fundierten Ausbildung und langjährigen Erfahrung in der Pharmazie bringt er umfassendes Fachwissen in die digitale Gesundheitsversorgung ein.

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de

medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patienten im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +49 30 403668109