Schlafhygiene

Das Wichtigste in Kürze

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Sie können im Zusammenhang mit einer Erkrankung auftreten, aber auch durch Stress, belastende Lebenssituationen, Schichtarbeit oder ungünstige Gewohnheiten entstehen. Eine wichtige Unterstützung bei Ein- und Durchschlafstörungen ist die sog. Schlafhygiene. Damit sind Verhaltensweisen und Gewohnheiten gemeint, die einen gesunden Schlaf fördern. Die Wirkung tritt allerdings meist nicht sofort ein, sondern entwickelt sich über mehrere Wochen.

Schlafstörungen verstehen

Jeder Mensch schläft gelegentlich schlecht. Von einer Schlafstörung (**Insomnie**) sprechen Fachleute erst, wenn das Ein- oder Durchschlafen über längere Zeit Schwierigkeiten bereitet oder man morgens deutlich zu früh aufwacht und sich der Schlaf nicht erholsam anfühlt. Typische Folgen sind Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, verringerte Leistungsfähigkeit oder Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen.
Schlafstörungen können im Zusammenhang mit Erkrankungen auftreten, z. B. bei Depressionen, Parkinson, Atemwegs- und Lungenerkrankungen oder chronischen Schmerzen. Sie können aber auch durch Stress, Sorgen, Schichtarbeit, Koffein, Alkohol oder schlechte Schlafgewohnheiten begünstigt werden.

Halten die Beschwerden mindestens **drei Monate** an, treten **mehrmals pro Woche** auf und beeinträchtigen den Alltag, kann eine chronische Insomnie vorliegen. In diesem Fall sollten die Ursachen ärztlich abgeklärt werden. Neben der Behandlung möglicher Auslöser können schlaffördernde Gewohnheiten, die sog. Schlafhygiene, helfen. Schlafmittel sollten in der Regel nur nach ärztlicher Rücksprache und möglichst nur für kurze Zeit eingesetzt werden.

Schlafhygiene

Folgende Hinweise können bei Schlafstörungen einen gesunden Schlafrhythmus fördern:

- **Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten:** Die Zeiten sollten maximal 30 Min. abweichen, um den biologischen Rhythmus zu unterstützen. Dabei ist vor allem eine regelmäßige Aufstehzeit (auch am Wochenende oder im Urlaub) wichtig, da sie den „Ankerpunkt" des Biorhythmus bildet.
- **Tagsüber keine Nickerchen:** Diese können Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht zur Folge haben. Wer auf einen Kurzschlaf nicht verzichten möchte, sollte ihn nicht nach 15 Uhr machen und durch einen Wecker nach 20 Minuten wieder beenden. Zudem sollte das Nickerchen immer zur gleichen Zeit stattfinden.
- **Bettliegezeiten reduzieren:** Langes Wachliegen im Bett kann Schlafstörungen aufrechterhalten. Deshalb sollte die Zeit im Bett möglichst nicht deutlich länger sein als die tatsächliche Schlafdauer.
- **3 Stunden vor dem Schlafen keinen Alkohol:** Alkohol verhilft zwar zu einem leichteren Einschlafen, beeinträchtigt aber die Schlafqualität stark und führt gerade in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen. Bereits geringe Mengen verschlechtern die Schlaferholsamkeit. Deshalb ist es empfehlenswert, möglichst auf Alkohol zu verzichten.
- **4–8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee:** Die schlafschädigende Wirkung von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken wie grünem Tee und Cola kann 8–14 Stunden anhalten. Am besten wäre ein Verzicht auf Koffein für 4 Wochen, anschließend ein gemäßigter Kaffee-Konsum von nicht mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag und dies nur vor 10 Uhr vormittags.
- **Nach 19 Uhr nicht mehr rauchen:** Nikotin wirkt ähnlich negativ auf den Schlaf wie Koffein. Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend. Langfristig beeinträchtigt auch die infolge des Rauchens eingeschränkte Lungenfunktion den Schlaf. Näheres zu Hilfsmöglichkeiten, die den Weg zum Nichtrauchen erleichtern können, unter Rauchentwöhnung.
- **3 Stunden vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen essen und/oder trinken:** Ein voller Magen bzw. eine volle Blase kann den Schlaf stören. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen kann aber hilfreich sein: Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade enthalten L-Tryptophan, das im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt.
- **Nach 18 Uhr keine körperliche Überanstrengung:** Starke körperliche Belastung regt ähnlich wie Kaffee und Nikotin das sympathische Nervensystem an, das für Aktivität und Stress zuständig ist. Es dauert mehrere Stunden, bis diese Aktivität wieder abflaut.
- **Regelmäßige Bewegung:** Regelmäßiges körperliches Training kann den Schlaf verbessern, insbesondere wenn Menschen mit Schlafstörungen keine oder sehr wenig Bewegung haben.
- **Schlaffördernde Umgebung:** Nach Möglichkeit das Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen, nicht als Arbeits- oder Fernsehzimmer. Zudem sollte es die richtige Temperatur haben (nicht zu warm, empfohlen werden 16–18 Grad) sowie dunkel und leise sein.
- **„Pufferzone" zwischen Alltag und Schlaf:** 2 Stunden vor dem Zubettgehen sollte eine Zeit der Erholung eintreten. Wenn einen die Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen, Arbeit, Streit oder Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich, diese rechtzeitig am Abend, z.B. in einem Tagebuch, aufzuschreiben und „abzulegen".
- **Regelmäßiges Zubettgeh-Ritual:** Eine Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z.B. Kontrolle, ob Haustür verschlossen ist, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

putzen) kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf Schlafen einzustimmen. Das Zubettgehritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.
- **Nachts nichts essen:** Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass der Körper nachts von selbst wach wird, weil er erwartet, „gefüttert" zu werden.
- **Kein helles Licht bei nächtlichem Aufstehen:** Helles Licht wirkt als „Wachmacher" und kann die „innere Uhr" verstellen. Daher sollte es zur Schlafenszeit vermieden werden.
- **Nachts nicht auf die Uhr schauen:** Der Blick zur Uhr löst meist direkt entsprechende gedankliche („3 Uhr: Die Nacht kann ich mal wieder vergessen") und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus. Den Wecker so drehen, dass man ihn nicht sehen kann.
- **30 Min. Tageslicht am Morgen:** Tageslicht am Morgen (auch bei schlechtem Wetter) hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Digitale Hilfe

Zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen gibt es digitale Unterstützungsmöglichkeiten, die als App oder Webanwendung genutzt werden können. Für zertifizierte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) ist eine ärztliche Verordnung und damit die Kostenübernahme durch die Krankenkasse vorgesehen. Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps übernehmen.

Wer hilft weiter?

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) bietet viele Informationen zum Thema Schlaf und Schlafstörungen und führt eine Adressliste mit Schlaflaboren und Selbsthilfegruppen: www.dgsm.de > Patienteninformationen > Aktuelle Informationen.

Verwandte Links

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose

Fatigue – Chronisches Erschöpfungssyndrom

Alkoholabhängigkeit – Alkoholismus

Migräne > Allgemeines

Neurodermitis > Ursachen - Vorbeugung - Therapie

Nierenerkrankungen > Symptome - Ursachen - Behandlung

Parkinson > Krankheitssymptome

Tinnitus > Allgemeines

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg