

## Für einen gesunden Schlaf: Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

**Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch haben viele Menschen damit Probleme: Eine aktuelle Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt, dass rund jede vierte Person in Deutschland unter Schlafstörungen leidet. Oft lässt sich die Schlafqualität bereits durch einfache Anpassungen der sogenannten Schlafhygiene spürbar verbessern. Passend dazu stellt die Stiftung Gesundheitswissen ihr aktualisiertes, kostenfreies Informationsangebot rund um das Thema Schlaf vor.**

Laut der Befragung berichten 22 Prozent der Menschen in Deutschland, dass sie Schwierigkeiten haben, durchzuschlafen oder deutlich zu früh aufzawachen. Neun Prozent geben an, Probleme beim Einschlafen zu haben. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind vielfältig: Kurzfristig kommt es häufig zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verlangsamten Reaktionen – ein nicht zu unterschätzendes Risiko, etwa im Straßenverkehr. Langfristig kann Schlafmangel die Gesundheit beeinträchtigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Schlaf unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die eigenen Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen – oft reichen schon kleine Veränderungen im Alltag.

### **Den eigenen Rhythmus finden - Grundlage für gesunden Schlaf**

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann wesentlich dazu beitragen, dauerhaft besser zu schlafen. Hilfreich sind dabei folgende Ansätze:

- **Regelmäßigkeit:** Wer möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende oder an Feiertagen – unterstützt seinen natürlichen Schlafrhythmus.
- **Chronotypen beachten:** Der Schlafrhythmus sollte zum individuellen Schlaftyp passen. Menschen mit einem sogenannten „Eulen-Typ“, die abends spät müde werden und morgens länger schlafen möchten, haben es schwerer, sich an sehr frühe Aufstehzeiten anzupassen.
- **Mittagsschlaf mit Bedacht:** Ein kurzer Mittagsschlaf kann erholsam sein, sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte besser ganz darauf verzichten.

### **Das Schlafzimmer als Ort der Ruhe gestalten**

Auch die Schlafumgebung spielt eine entscheidende Rolle für erholsame Nächte. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Schlafzimmer schlaffördernd einrichten:

- **Dunkelheit:** Licht kann den Schlaf stören. Blickdichte Vorhänge oder Rollläden sowie das Entfernen leuchtender Displays helfen, den Raum zu verdunkeln. Auch der Wecker sollte so stehen, dass das Zifferblatt nachts nicht sichtbar ist.
- **Frische Luft:** Kurzes Lüften vor dem Schlafengehen sorgt für ein angenehmes Raumklima.
- **Angenehme Temperatur:** Ideal ist eine Raumtemperatur von unter 18 Grad Celsius.
- **Ruhe:** Eine möglichst geräuscharme Umgebung fördert den Schlaf. Lassen sich Lärmquellen

wie Straßenverkehr oder ein schnarchender Partner nicht vermeiden, können Ohrstöpsel eine einfache Lösung sein.

## **Gewohnheiten hinterfragen: Rituale statt Schlafmythen**

Rund um das Thema Schlaf halten sich zahlreiche Mythen, die der Nachtruhe eher schaden als nutzen. Um die Gesundheitskompetenz zu stärken, klärt die Stiftung Gesundheitswissen darüber auf und zeigt schlaffördernde Alternativen auf:

- **Mythos „Schlummertrunk“:** Alkohol vor dem Einschlafen kann zwar müde machen, verschlechtert jedoch die Schlafqualität. Der Alkoholabbau führt insbesondere in der zweiten Nachthälfte zu leichterem Schlaf und häufigerem Erwachen.
- **Leicht statt schwer:** Schwere Mahlzeiten am Abend sowie Koffein und Nikotin können den Schlaf beeinträchtigen. Besser sind beruhigende Abendrituale, die beim Abschalten helfen – etwa eine Tasse warmer Milch oder Kräutertee, ein Buch lesen, ruhige Musik hören, Tagebuch schreiben oder Entspannungsübungen.

## **Weitere Informationen zum Thema Schlafhygiene:**

Mit ihrem aktualisierten Informationsangebot unterstützt die Stiftung Gesundheitswissen dabei, Schlafprobleme besser zu verstehen und alltagstaugliche Wege zu einem erholsameren Schlaf zu finden.

[Besser schlafen: Was hilft?](#)