



Top 10 Schlaftipps – wissenschaftlich fundiert



Für Kinder (2–12 Jahre)

1. **Konstantes Abendritual** – fördert Entspannung
2. **Fester Schlaf-Wach-Rhythmus** – Regelmäßigkeit stärkt Schlafqualität
3. **Keine Bildschirme 1 h vor Zubettgehen** – reduziert Blaulichtbelastung
4. **Kühles, dunkles Schlafzimmer (18–20 °C)**
5. **Mindestens 60 Min Tagesaktivität** – fördert natürlichen Schlafdruck
6. **Leichte Abendmahlzeit** – Verdauungsruhe vor dem Schlaf
7. **Keine koffeinhaltigen Getränke** – Coffein reduziert Tiefschlaf
8. **Emotionale Unterstützung** – vermittelt Geborgenheit
9. **Schlafumgebung ruhig & sicher** – SIDS-Risiko senken

Für Erwachsene (18–55 Jahre)

1. **Schlafzeit-Routine ± 30 Min** – stabilisiert zirkadiane Phasen childrenatrisk.org
2. **Abendlicht reduzieren (Blaulicht meiden)**
3. **Schlaftemperatur kühl (18–19 °C)**
4. **Regelmäßige Bewegung tagsüber, nicht abends**
5. **Kein Alkohol/Nikotin vor dem Schlafen**
6. **Entspannungstechniken (Meditation, progressive Muskelrelaxation)** verywellmind.com
7. **Schlafumgebung ruhig & dunkel, ggf. Ohrstöpsel & Augenmaske**
8. **Koffein ≥ 6 h vor dem Schlafende vermeiden**
9. **Powernap max. 20–30 Min, frühzeitig (vor 15 Uhr)**
10. **Frühe Behandlung bei Schlafproblemen (CBT-I)**
apa.org+6pmc.ncbi.nlm.nih.gov+6sciencedirect.com+6

Für Ältere (55+ Jahre)

1. **Haupt- und Tageslicht direkt nutzen** – stabilisiert Rhythmus
2. **Kurze Nickerchen (≤ 30 Min, vor 15 Uhr)**
3. **Kühles, komfortables Bett & Matratze anpassen** my.clevelandclinic.org+9helpguide.org+9pmc.ncbi.nlm.nih.gov+9
4. **Kombination aus Bewegung & sozialer Aktivität**
5. **Sanfte Abendroutine (z. B. Fußbad, Tee)**
6. **Schmerz-/Medikamentenmanagement inkl. Nebenwirkungen**
7. **Dunkelperiode fördern zur Melatoninproduktion**
8. **Eisen- & Vitamin-D-Spiegel prüfen**
9. **Kognitive Stimulation (Buch, Rätsel)**
10. **Festgelegte Schlafzeiten auch bei frühem Erwachen**

Sommer & erhöhte Umgebungstemperatur – Zusatzempfehlungen

- **Kühles Schlafzimmer mit mindestens 18 °C**
- **Leichte, atmungsaktive Bettwäsche (Baumwolle, Leinen) aasm.orgsleepfoundation.org**
- **Abendliches Stoß- oder Querlüften**
- **Elektrische Ventilatoren vermeiden direkte Luftströme**
- **Kühlpacks unter Leinenbettwäsche am Fußende**



Fazit

- **Schlafarchitektur** folgt zyklisch Tief- und REM-Phasen
- **Chronotypen** sind genetisch bestimmt und beeinflussen Rhythmus
- **Schlafstörungen** haben klare diagnostische Kriterien und Therapieempfehlungen
- **Alters- und situationsgerechte Tipps** erhöhen Schlafqualität deutlich
- **Sommeranpassungen** sind optimal mit gängiger Schlafhygiene kombinierbar

