



Schlafhygiene – Abgrenzungen wissenschaftlich fundiert



„Gesunder Schlaf“ vs. pathologischer Schlaf

- **Gesunder Schlaf** bedeutet:
 - Erholsam und regenerativ (Subjektiv: morgens wach und fit; Objektiv: 7–9 h Tief-, Leicht- und REM-Schlaf).
 - Wenige oder unbemerkt-störende Aufwachphasen (bis 10 pro Nacht).
 - Kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit tagsüber.
 - Stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus.
- **Erkrankter Schlaf** liegt vor, wenn:
 - Dauer ≥ 3 Monate, ≥ 3 Nächte/Woche gestört.
 - Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, Stimmungseinbrüche.
 - Objektive Störungen z. B. Atempausen (Apnoe), Bewegungsdrang (RLS) journalofethics.ama-assn.org+5en.wikipedia.org+5thetimes.co.uk+5thesun.co.uken.wikipedia.org.

Laut ICSD-3 reflektieren gravierende Schlafstörungen schon geringe funktionelle Einbußen tagsüber.

Empfehlungen zur Schlafräum- & Schlafumgebungs-Hygiene

Hier je 5 evidenzbasierte Tipps: **Schlafräumausstattung**

1. Optimale Raumtemperatur (16–19 °C)

1. Kühlung fördert Tiefschlaf, unterstützt circadiane Temperaturregulation [health.com+5health.harvard.edu+5time.com+5](https://www.health.com+5health.harvard.edu+5time.com+5).

2. Vollständige Abdunkelung

1. Blackout-Vorhänge blockieren Licht, erhöhen Melatoninproduktion, verringern Nachtstress en.wikipedia.org.

3. Ruhige Umgebung

1. Ohrstöpsel, White-Noise reduzieren Störungen – allein nachts ≥ 30 Min. Lärmpausen verbessern Tiefschlaf.

4. Elektronikfreiheit im Schlafzimmer

1. Kein Arbeiten am Bett, keine Smartphones – ran Kognitive Entspannung; Blaulicht mindert Melatonin um bis zu 90 %.

5. Ergonomische Liegequalität

1. Mittelfeste Matratzen mit guter Unterstützung reduzieren Rückenschmerzen um 30 % und verbessern Schlafqualität.

Empfehlungen zur Schlafräum- & Schlafumgebungs-Hygiene

Schlafverhalten

- 1. Feste Schlafzeiten (inkl. Wochenende)**
 - Verhindert Phasenverschiebungen, erhöht Tief- und REM-Anteile.
- 2. Abendliches Entspannungsritual**
 - 20–30 Min. ruhige Tätigkeiten (z. B. Lesen, Atemübungen) fördern Einschlafen [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
- 3. Kein Koffein/Alkohol ab nachmittags**
 - Koffein hemmt Adenosinabbau, Alkohol reduziert REM-Phase und fragmentiert Schlaf.
- 4. Begrenzte Nickerchen**
 - Max. 30 Min, vor 15 Uhr zur Vermeidung von Einschlafproblemen.
- 5. Keine schweren Mahlzeiten oder viel Flüssigkeit 2–3 h vor dem Schlafen**
 - Reduziert Verdauungswärme, Unterbrechungen durch Toilettengänge.

Bett-/Raumabgrenzung – klare Kommunikation

- **Nur Schlaf & Intimität im Bett**
 - Laut CBT-I-Prinzipien reduziert dies die Assoziation „Bett = wach“ en.wikipedia.org+1realsimple.com+1en.wikipedia.org.
- **Keine Uhr im Sichtfeld**
 - Studien zeigen, dass selbst schwaches Licht die REM-Phase stört und zu Wachphasen führt, en.wikipedia.org.
- **Rauschfreie Umgebung**
 - Keine Snacks, kein Arbeiten im Bett – fördert Konditionierung auf Schlaf.
- **Reinigung & Ordnung**
 - Ein aufgeräumtes Bett schafft mentalen Abstand und besseren Schlafzustand verywellmind.com.

Dialog: Umgang mit Eltern- & Partnerfragen

Elternfragen – z. B. Kind wacht oft

- Einstieg: "Erzähl mir bitte, wann und warum es passiert."
- Antwort:
 - "Kinder brauchen feste Rituale. Zudem kann Licht oder Geräusch den Schlaf stören."
 - Instrument: „Schlaf-Logbuch“ + Schlafpyramide (Kopfraum & Umgebung).
 - Empfehlung: klare Bettgrenzen, schrittweise Ablösung.
 - Bei Verdacht auf organische Ursache: "Ich empfehle, das vom Kinderarzt abklären zu lassen.,"

Partnerfragen – z. B. lauter Schlaf, Atemaussetzer

- Einstieg: "Sie haben mich informiert, dass..."
- Antwort:
 - "Geräusche wie Schnarchen oder Atempausen könnten auf Apnoe hindeuten."
 - Instrument: einfache Fragebögen, Beobachtungsbogen.
 - Empfehlung: "Bitte sprechen Sie das mit ihrem Hausarzt an. Eine Abklärung könnte notwendig sein."
- Wichtig: Respektvolle Tonalität: „Ich unterstütze Sie – es ist gut, dass Sie das bemerkt haben.“

Wissenschaftliche Begründung

- **Stress & Schlafreaktivität:** Hohe Reaktivität auf Stress sagt Insomnie voraus pmc.ncbi.nlm.nih.gov. Ruheumgebung mindert solche Reize.
- **CBT-I**, das Konzept professioneller Schlafhygiene, ist Goldstandard gegen chronische Insomnie thesun.co.uk+14en.wikipedia.org+14wired.com+14.
- **Temperatur-Regulation:** Kühle Umgebung unterstützt natürliche Thermoregulation – fördert N3 und REM-Schlaf.



Zusammenfassung: Leitfaden für Berater

Aspekt	Empfehlungen
Raum	Dunkel, kühl (16–19 °C), leise, ordentlich, frei von Elektronik
Verhalten	Konsistente Zeiten, Ritual, entspannungsfördernd, keine Stimulanzen
Kommunikation	Klar, wertschätzend, motivierend, Netzwerkeinsatz bei Verdacht auf Störung

