Schlafhygiene-Checkliste

Welche Veränderung passt zu deinem Alltag?

Markiere die Punkte, die zu deiner Situation passen. Die Checkliste ist kein Test.
Es gibt keine Punktzahl oder vorgeschriebene Reihenfolge.

Prüfen	Möglicher Ansatz
☐ **Schlafzeiten:** Schwanken sie stark oder bleibt regelmäßig zu wenig Zeit zum Schlafen?	Möglichst regelmäßige Schlafzeiten finden und genügend Zeit zum Schlafen einplanen. Regelmäßigkeit ist eine Orientierung, keine minutengenaue Vorgabe. [3]
☐ **Licht:** Ist es tagsüber eher dunkel und abends lange sehr hell?	Tagsüber Tageslicht nutzen, abends unnötig helles Licht verringern. Nachts sollte man sich weiterhin sicher orientieren können. [4]
☐ **Koffein:** Gehören Kaffee, Energydrinks oder andere koffeinhaltige Getränke zum späten Tag?	Koffeinhaltiges früher am Tag trinken oder die Menge verringern. [5]
☐ **Alkohol und Nikotin:** Werden sie genutzt, um abends zur Ruhe zu kommen?	Alkohol nicht als Einschlafhilfe einplanen. Auch Nikotin kann den Schlaf stören. Bei einer Entwöhnung kann Unterstützung sinnvoll sein. [6], [1]
☐ **Bewegung:** Fehlt sie im Alltag, oder bleibt nach spätem Training wenig Zeit zum Abschalten?	Eine passende Form regelmäßiger Bewegung wählen. Sport am Abend muss nicht grundsätzlich entfallen. Zeitpunkt und Belastung lassen sich bei Bedarf anpassen. [7], [8]
☐ **Abendgestaltung:** Halten Arbeit, Nachrichten oder Handynutzung länger wach als gewünscht?	Benachrichtigungen stummschalten oder eine ruhigere Beschäftigung zum Tagesabschluss wählen. [9], [1]
☐ **Schlafumgebung:** Stören Lärm, Licht oder Hitze?	Den konkreten Störfaktor verringern, zum Beispiel durch Abdunkeln, einen ruhigeren Schlafplatz oder angepasste Bettwäsche. [1], [10]
☐ **Abendessen:** Liegt das Abendessen beim Zubettgehen noch schwer im Magen?	Menge, Zusammensetzung oder Zeitpunkt der Mahlzeit an die eigene Verträglichkeit anpassen. [11]
☐ **Nickerchen:** Fällt das Einschlafen nach einem Tagschlaf schwerer?	Ein Nickerchen muss nicht grundsätzlich entfallen. Wenn das abendliche Einschlafen danach schwerer fällt, können ein früherer Zeitpunkt oder eine kürzere Dauer besser passen. [1], [12]

Das möchte ich ausprobieren:

Bei anhaltenden oder belastenden Schlafproblemen ist fachliche Unterstützung sinnvoll. [2]

Quellen und kurze Einordnung: Seite 2. Zum Mitnehmen genügt ein Ausdruck von Seite 1.

Quellen zur Checkliste

Die Belege zu den neun Punkten auf Seite 1

Die Checkliste ist eine redaktionelle Auswahlhilfe. Die Empfehlungen sind unterschiedlich gut untersucht. Eine passende Abendroutine kann guten Schlaf unterstützen, aber nicht garantieren. [1]

1. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Med Rev. 2015;22:23-36. doi: 10.1016/j.smrv.2014.10.001.

2. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, Carney CE, Harrington JJ, Lichstein KL, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2021;17(2):255-262. doi: 10.5664/jcsm.8986.

3. Chaput JP, Dutil C, Featherstone R, Ross R, Giangregorio L, Saunders TJ, et al. Sleep timing, sleep consistency, and health in adults: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2020;45(10 Suppl 2):S232-S247. doi: 10.1139/apnm-2020-0032.

4. Brown TM, Brainard GC, Cajochen C, Czeisler CA, Hanifin JP, Lockley SW, et al. Recommendations for daytime, evening, and nighttime indoor light exposure to best support physiology, sleep, and wakefulness in healthy adults. PLoS Biol. 2022;20(3):e3001571. doi: 10.1371/journal.pbio.3001571.

5. Gardiner C, Weakley J, Burke LM, Roach GD, Sargent C, Maniar N, et al. The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2023;69:101764. doi: 10.1016/j.smrv.2023.101764.

6. Gardiner C, Weakley J, Burke LM, Roach GD, Sargent C, Maniar N, et al. The effect of alcohol on subsequent sleep in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2025;80:102030. doi: 10.1016/j.smrv.2024.102030.

7. Xie Y, Liu S, Chen XJ, Yu HH, Yang Y, Wang W. Effects of Exercise on Sleep Quality and Insomnia in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Front Psychiatry. 2021;12:664499. doi: 10.3389/fpsyt.2021.664499.

8. Yue T, Liu X, Gao Q, Wang Y. Different Intensities of Evening Exercise on Sleep in Healthy Adults: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. Nat Sci Sleep. 2022;14:2157-2177. doi: 10.2147/NSS.S388863.

9. He JW, Tu ZH, Xiao L, Su T, Tang YX. Effect of restricting bedtime mobile phone use on sleep, arousal, mood, and working memory: A randomized pilot trial. PLoS One. 2020;15(2):e0228756. doi: 10.1371/journal.pone.0228756.

10. Chevance G, Minor K, Vielma C, Campi E, O'Callaghan-Gordo C, Basagaña X, et al. A systematic review of ambient heat and sleep in a warming climate. Sleep Med Rev. 2024;75:101915. doi: 10.1016/j.smrv.2024.101915.

11. Saidi O, Rochette E, Dambel L, St-Onge MP, Duché P. Chrono-nutrition and sleep: lessons from the temporal feature of eating patterns in human studies - A systematic scoping review. Sleep Med Rev. 2024;76:101953. doi: 10.1016/j.smrv.2024.101953.

12. Souabni M, Souabni MJ, Hammouda O, Romdhani M, Trabelsi K, Ammar A, et al. Benefits and risks of napping in older adults: A systematic review. Front Aging Neurosci. 2022;14:1000707. doi: 10.3389/fnagi.2022.1000707.