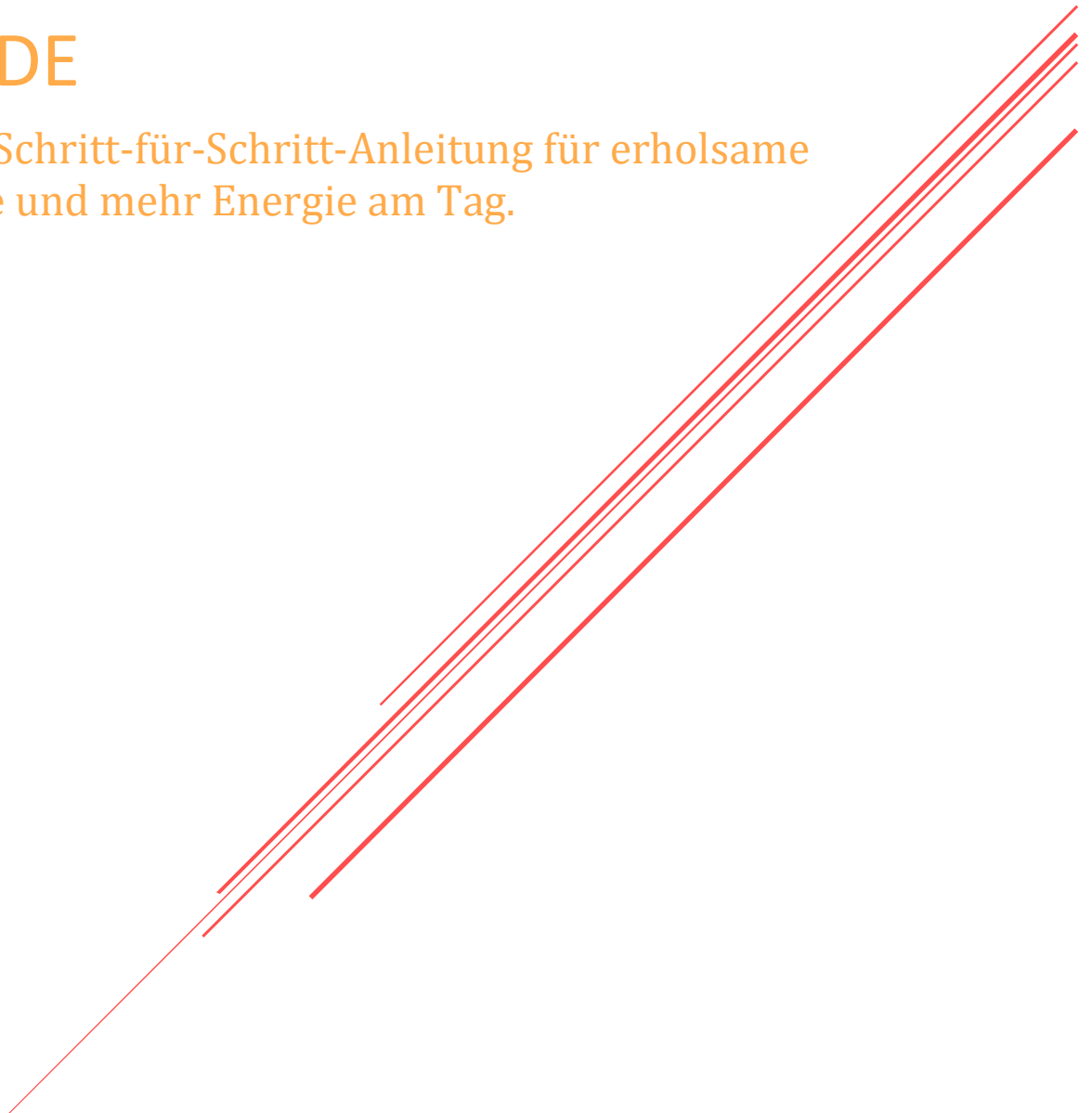




# DER GROßE SCHLAFHYGIENE- GUIDE

Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung für erholsame  
Nächte und mehr Energie am Tag.



STAYEVER

## **Inhalt**

- Warum Schlafhygiene der Schlüssel ist
- Die ultimative Checkliste (zum Abhaken)
- Die 5 goldenen Regeln im Detail
- Bonus: Dein Schlaf-Tagebuch (Vorlage)
- Empfehlungen & Haftungsausschluss

*Hinweis: Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.*

## **EINLEITUNG & GRUNDLAGEN**

### **Warum eigentlich „Hygiene“?**

Keine Sorge, hier geht es nicht ums Putzen. Schlafhygiene beschreibt Gewohnheiten und Umgebungsfaktoren, die deinen Schlaf steuern. Viele Schlafprobleme sind nicht medizinisch bedingt, sondern „hausgemacht“. Das ist die gute Nachricht: Du hast es selbst in der Hand.

Dieser Guide hilft dir, deine Routine zu scannen, Störfaktoren zu eliminieren und endlich wieder durchzuschlafen.

## DIE ULTIMATIVE CHECKLISTE

Drucke diese Seite aus und hänge sie neben dein Bett oder an den Kühlschrank.



### DIE UMGEBUNG (DAS SCHLAFZIMMER)

- ☐ Temperatur: Das Thermometer zeigt zwischen 16°C und 19°C an.
- ☐ Dunkelheit: Der Raum ist komplett abgedunkelt (Rollos oder Schlafmaske).
- ☐ Ruhe: Es ist still (oder ich nutze Ohrstöpsel/White Noise).
- ☐ Nur Schlaf & Intimität: Kein Arbeiten, Essen oder Fernsehen im Bett.
- ☐ Uhr-Verbot: Der Wecker ist aus dem Sichtfeld gedreht (verhindert den „Blick auf die Uhr“-Stress).



### DIE ABENDROUTINE (1 STUNDE VOR DEM BETT)

- ☐ Digital Detox: Smartphone, Laptop und TV sind ausgeschaltet (Blaulicht stört Melatonin!).
- ☐ Runterfahren: Ich tue etwas Entspannendes (Lesen, Dehnen, Meditieren, warme Dusche).
- ☐ Gedanken-Parkplatz: Sorgen oder To-dos für morgen sind auf einem Zettel notiert.



### KÖRPER & ERNÄHRUNG

- ☐ Koffein-Stopp: Kein Kaffee, Cola oder schwarzer Tee nach 15:00 Uhr.
- ☐ Leichte Kost: Das Abendessen liegt 2–3 Stunden zurück und war nicht zu schwer.
- ☐ Alkohol vermeiden: Alkohol hilft beim Einschlafen, zerstört aber die Durchschlafphasen.
- ☐ Mittagsschlaf: Wenn überhaupt, dann maximal 20 Minuten (Powernap) vor 15:00 Uhr.

## VERTIEFUNG & PROBLEMLÖSER

### DIE 5 GOLDENEN REGELN IM DETAIL

1. **Rhythmus schlägt Perfektion:** Stehe möglichst zur gleichen Zeit auf (auch am Wochenende maximal +1 Stunde). Der Körper liebt Vorhersehbarkeit.
2. **Kühl, dunkel, ruhig:** 16–19°C, komplette Dunkelheit und so wenig Geräusche wie möglich – das ist das „Biome“ für guten Schlaf.
3. **Licht ist ein Schalter:** Abends Licht dimmen, Screens reduzieren oder filtern. Blaulicht bremst Melatonin und verschiebt deinen Schlafdruck.
4. **Essen & Trinken taktisch:** Letzte große Mahlzeit 2–3 Stunden vor dem Schlafen. Koffein nachmittags meiden; Alkohol macht den Schlaf flacher.
5. **Kopf aus dem Bett:** Grübeln ist ein schlechter Bettgenosse. Plane eine kurze Runterfahr-Routine und parke Gedanken schriftlich („Brain Dump“).

### TYPISCHE STOLPERFALLEN & LÖSUNGEN

Fühlst du dich angesprochen? Hier sind die „Hacks“ für die häufigsten Probleme:

Das Problem	Die Lösung
„Ich kann nicht abschalten und grüble.“	Die Brain-Dump-Methode: Lege Stift und Papier neben das Bett. Schreibe alles auf, was dich beschäftigt. Sag dir: „Es steht auf dem Papier, ich kümmere mich morgen darum.“
„Ich werde nachts ständig wach.“	Temperatur-Check: Oft ist es zu warm. Lüfte vor dem Schlafen stoßweise (5 Min.) und wechsele ggf. auf eine dünnere Decke.
„Ohne Fernseher kann ich nicht einschlafen.“	Audio-Alternative: Das flackernde Licht hält dein Gehirn wach. Steige um auf Hörbücher, Podcasts (Sleep-Casts) oder geführte Meditationen.
„Am Wochenende schlafe ich lange aus.“	Der Rhythmus-Trick: Versuche auch am Wochenende maximal 1 Stunde länger zu schlafen als unter der Woche. Das vermeidet den „Social Jetlag“ am Montag.

## BONUS: DEIN SCHLAF-TAGEBUCH

Vorlage zum Ausfüllen – starte mit dem 7-Tage-Experiment und ergänze bei Bedarf die Kurznotizen.

### MEIN 7-TAGE-SCHLAF-EXPERIMENT

Tag	Bettzeit	Aufwachzeit	Wie fühle ich mich? (1-10)	Was habe ich gestern verbessert?
Mo	22:30	06:30	7/10	Handy 1 Std. vorher weggelegt
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

### TÄGLICHE KURZNOTIZEN (OPTIONAL)

Einschlafdauer (ca.)	
Nächtliches Wachwerden (wie oft?)	
Koffein/Alkohol am Abend?	
Bewegung/Sport am Tag?	
Stresslevel am Abend (1-10)	
Notizen (z.B. Geräusche, Temperatur, Gedanken)	

## EMPFEHLUNGEN

Unsere Produktempfehlungen für besseren Schlaf

Hinweis: Gute Produkte ersetzen keine Routine, aber sie unterstützen sie.

- **Lichtwecker:** Für ein sanftes Aufwachen mit simuliertem Sonnenaufgang statt schrillum Alarm.
- **Gewichtsdecke:** Kann helfen, körperliche Unruhe und Angstzustände zu reduzieren.
- **Blue-Light-Blocker-Brille:** Sinnvoll, wenn du abends doch noch am Bildschirm arbeiten musst.
- **Ergonomisches Nackenkissen:** Oft liegt Nackenverspannung schlechtem Schlaf zugrunde.

**Haftungsausschluss:** Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei chronischen Schlafstörungen (Insomnie, Apnoe) konsultiere bitte einen Schlafmediziner.