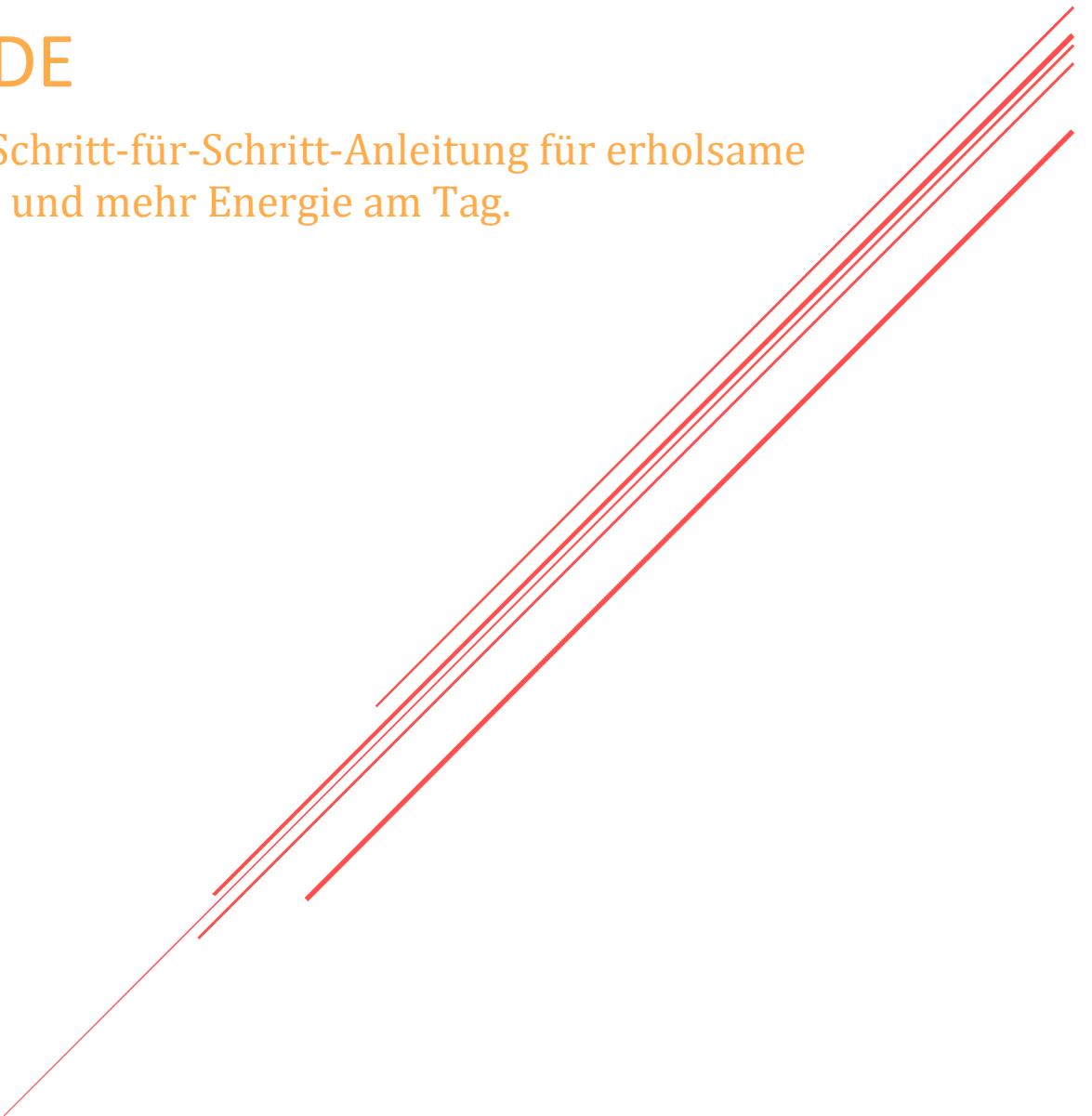




DER GROÙE SCHLAFHYGIENE-GUIDE

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 wechsle 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 schrillem 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.