

Gute Tage

WISSEN FÜR DEINEN ALLTAG

Wenn der Tag leiser wird.

DER 7-TAGE-SCHLAFCHECK

Schlaf verstehen. Abende gestalten.
Den eigenen Rhythmus kennenlernen.



Ein wenig Raum für mich.

Ein illustrierter Ratgeber mit praktischen Beispielen,
einem persönlichen Wochenplan und Schlaftagebuch.

EIN ANFANG, DER ZU DIR PASST

Mehr verstehen. Weniger müssen.

Abends wird es ruhig, und ausgerechnet dann sind die Gedanken noch unterwegs. Vielleicht kennst du das. Vielleicht hat sich dein Schlaf auch langsam verändert: Du wirst früher wach, brauchst länger zum Einschlafen oder fragst dich, ob deine Nächte noch „normal“ sind.

Dieser Ratgeber hilft dir, die wichtigsten Zusammenhänge einzuordnen und deinen Alltag genauer anzusehen. Er verbindet Hintergrundwissen mit einer überschaubaren Woche zum Beobachten. Am Ende stehen konkrete Notizen und ein Plan, den du selbst gewählt hast.



Erst einmal ankommen.

Schlaf verstehen

03-04

Rhythmus, Schlafphasen und Veränderungen ab 50

Den Alltag gestalten

05-10

Tag, Schlafzimmer, Essen, Abend und Wachliegen

Deine persönliche Woche

11-18

7-Tage-Plan, Tagebuch, Rückblick und nächste Schritte

Gut informiert entscheiden

19-20

Ärztlicher Rat, Quellen und Einordnung

SO NUTZT DU DAS BUCH

Lies zuerst die Kapitel, die dich ansprechen. Der Wochenplan beginnt auf Seite 11; die Druckvorlagen stehen auf 13, 14 und 18. Du brauchst weder App noch Messgerät.

Warum der Schlaf seinen Takt hat

Schlaf entsteht aus mehreren Abläufen im Körper. Zwei davon erklären, warum „müde sein“ und „jetzt einschlafen können“ nicht immer dasselbe sind. [1]



Die innere Uhr

Sie orientiert sich unter anderem an Licht und Dunkelheit und beeinflusst, wann du eher wach oder schläfrig bist.



Der Schlafdruck

Das biologische Bedürfnis nach Schlaf wächst mit der Zeit, die du wach bist, und nimmt im Schlaf wieder ab.



Wachzeit zählt mit.

Schematische Erklärung, keine Messkurven. Beide Abläufe wirken zusammen. [1]

Eine Nacht besteht aus Abschnitten

Im Schlaf wechseln sich Non-REM- und REM-Schlaf ab. Zum Non-REM-Schlaf gehört der Tiefschlaf; REM-Schlaf ist eine Phase mit hoher Gehirnaktivität. Kurzes Aufwachen zwischen Schlafzyklen ist möglich. [2]

Warum das entlasten kann

Eine erinnerte Wachphase erzählt noch nicht die ganze Nacht. Beschreibe später im Tagebuch, wie die Nacht insgesamt war und wie du den folgenden Tag erlebt hast.

Kein Wettbewerb um Stunden

Für Erwachsene gelten meist sieben bis neun Stunden als Orientierung. Der persönliche Bedarf ist unterschiedlich. Eine Zahl allein ersetzt deshalb weder deinen Blick auf den Alltag noch eine Abklärung von Beschwerden. [3]

Die praktische Konsequenz

Plane ausreichend Gelegenheit zum Schlafen ein. Nutze das Wissen über Rhythmus und Wachzeit als Orientierung, statt jede Nacht an einer starren Sollzahl zu messen.

Wenn sich der Schlaf verändert



Wie geht es mir tagsüber?

Diese Frage ergänzt den Blick auf die Nacht. Wachheit, Konzentration und Belastung gehören zum Gesamtbild. [7]

Ab 50 ist nicht alles eine Störung

Mit zunehmendem Alter wird der Tiefschlaf häufig kürzer; manche Menschen schlafen leichter oder werden früher wach. Daraus folgt nicht, dass ältere Menschen grundsätzlich kaum noch Schlaf brauchen. [4]

Veränderungen haben einen Kontext

Auch Schmerzen, nächtlicher Harndrang, Beschwerden in den Wechseljahren oder Medikamente können den Schlaf beeinflussen. [4, 7] Für das Tagebuch reicht zunächst eine sachliche Beobachtung: Was ist neu, seit wann und wie häufig?

Eine schlechte Nacht ist kein Urteil

Einzelne unruhige Nächte kommen vor. Entscheidend ist auch, ob Beschwerden wiederkehren und den Tag beeinträchtigen. Anhaltende Probleme solltest du ärztlich besprechen. [6, 10]

Eine hilfreiche Formulierung

Statt „Ich schlafe gar nicht mehr“ könntest du notieren: „Seit einigen Wochen liege ich morgens länger wach und bin nach dem Mittagessen oft sehr schläfrig.“ So entsteht eine Frage, mit der du im Gespräch weiterkommst.

DEIN AUSGANGSPUNKT

Was genau möchtest du besser verstehen: das Einschlafen, längere Wachphasen, frühes Erwachen oder dein Befinden am Tag? Wähle für diese Woche eine Frage.

Die Nacht beginnt nicht erst im Bett

Ein regelmäßiger Tagesrhythmus, Zeit im Freien und Bewegung gehören zu den allgemeinen Empfehlungen für Schlafgewohnheiten. Deine Möglichkeiten geben den Rahmen vor. [5]



Eine Runde, die zu mir passt.

Morgens

Eine passende Aufstehzeit

Tagsüber

Licht und Bewegung

Abends

Ein ruhiger Übergang

Einen verlässlichen Anfang finden

Wähle eine Aufstehzeit, die zu deinen Verpflichtungen passt. Statt deinen ganzen Tag neu zu organisieren, suche einen bestehenden Anlass: nach dem Frühstück vor die Tür, einen kleinen Weg zu Fuß oder eine Pause draußen. Das sind Beispiele, kein Trainingsprogramm.

Wenn der Tag wenig Spielraum lässt

Notiere die Bedingungen mit: Schichtdienst, Pflegeaufgaben oder eine Reise. So vergleichst du später keine Tage, die völlig unterschiedlich waren.

Was ist mit einem Nickerchen?

Wer nachts schwer einschläft, kann Ruhepausen am Tag mitbeobachten. Das NHLBI empfiehlt dann, Nickerchen zu begrenzen oder früher am Nachmittag einzuplanen. [5] Notiere Uhrzeit und ungefähre Dauer, bevor du Schlüsse ziehst.

Sicherheit geht vor

Bei starker Schläfrigkeit nicht fahren. [6] Ein Tagesplan ist kein Grund, deutliche Erschöpfung zu übergehen. Wiederkehrende starke Tagesschläfrigkeit gehört abgeklärt.

Dein Schlafzimmer, genau angesehen

Dunkel, ruhig und angenehm temperiert: Das sind verbreitete Empfehlungen. [5] Prüfe deinen Raum zu der Zeit, zu der du wirklich schlafen möchtest. Dafür musst du zunächst nichts kaufen.

VORHANG & FENSTER

Licht abschirmen?

RUHE IM RAUM

Störquellen finden*Bequem für mich?*

Licht und Geräusche

Schau auf Straßenlicht, Anzeigen und Benachrichtigungen. Ein gedämpftes Nachtlicht kann zur Orientierung bleiben. [5] Besprich vermeidbare Geräusche im Haushalt; suche eine konkrete Lösung für die auffälligste Störung.

Ein einfacher erster Schritt

Zum Beispiel den Vorhang anders schließen, das Telefon leise stellen oder den Wecker anders platzieren. Notiere, was du tatsächlich geändert hast.

Angenehm temperiert?

Wärme und Liegegefühl

Passen Decke und Kleidung zu deinem Empfinden? Fühlt sich die Unterlage angenehm an? [6] Eine pauschale Einkaufsliste hilft hier weniger als eine genaue Beschreibung dessen, was dich stört.

Praktisch mitdenken

Halte den Weg zum Bad frei und häufig benötigte Dinge erreichbar. Gute Verdunkelung und sichere Orientierung sollen zusammenpassen.

Kaffee, Abendessen und der Schlaf

Bei Essen und Trinken zählen auch Zeitpunkt und Gewohnheit. Ein einzelner Abend beweist noch keinen Zusammenhang. Beginne deshalb mit wenigen, konkreten Beobachtungen.



Wann war der letzte Kaffee?

Koffein kann noch Stunden später wirken. Das NHLBI nennt eine mögliche Wirkungsdauer von bis zu acht Stunden. [5] Das ist keine für alle gleiche persönliche Abbauzeit.

Koffein

Kaffee, Schwarz- oder Grüntee, Cola und Energydrinks können Koffein enthalten. [7]

Was habe ich wann getrunken?

Abendessen

Große oder schwere Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen können den Schlaf stören. [5, 8]

Wie spät war es? Was war ungewohnt?

Alkohol

Alkohol kann zunächst schläfrig machen und den späteren Schlaf beeinträchtigen. Er ist keine verlässliche Einschlafhilfe. [7]

Gab es Alkohol? Menge und Uhrzeit notieren.

EIN KONKRETER ERSTER SCHRITT

„Ich möchte meinen letzten Kaffee früher einplanen.“ Notiere, was du ausprobierst und wie dein Tag verläuft. Aus einer einzelnen Nacht lässt sich noch keine Wirkung ableiten.

Ein Abend mit einem klaren Ausklang

Eine ruhige Beschäftigung vor dem Schlafengehen kann den Übergang zum Abend gestalten. [5, 8] Wähle etwas Vertrautes, das dir gefällt und keine neue Leistung verlangt.



Für morgen notieren

Ein paar Seiten lesen

Brille bereitlegen

Abschließen

Notiere eine offene Aufgabe und den nächsten kleinen Schritt. Lege den Zettel an den Platz, an dem du ihn morgen wiederfindest. Beispiel: „Nach dem Frühstück beim Terminservice anrufen.“

Ausklang wählen

Lies etwas Angenehmes oder höre leise Musik. [8] Entscheide vorher, was du tun möchtest. So wird der Abend nicht zur Suche nach der vermeintlich perfekten Methode.

Bereitlegen

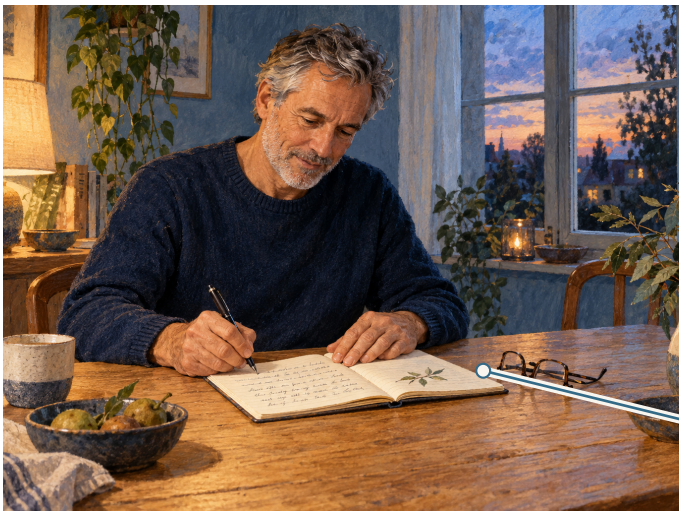
Lege Brille, Buch oder Dinge für den Morgen bereit. Das ist eine praktische Organisationsidee. Ihr Wert liegt darin, dass sie zu deinem wirklichen Abend passt.

DEINE REIHENFOLGE, DEIN ZEITPUNKT

Die drei Schritte sind ein redaktionelles Beispiel, kein Zeitplan mit Erfolgsgarantie. Wähle für den Anfang einen Schritt. Gehe ins Bett, wenn du schläfrig bist. [6]

Gedanken einen festen Platz geben

Wenn der Tag still wird, melden sich offene Aufgaben oft besonders deutlich. Notizen oder ein Gespräch können beim Umgang mit Sorgen helfen. [8] Die folgende Vorlage ordnet Aufgaben; sie ist keine Therapie.



Für heute abgelegt.

Ein Satz kann reichen. Du musst weder den ganzen Tag bewerten noch jedes Problem am Abend lösen.

VOM DIFFUSEN GEDANKEN ZUM NÄCHSTEN SCHRITT

Was beschäftigt mich?

„Ich darf den Termin nicht vergessen.“

Was kann ich konkret tun?

„Morgen nach dem Frühstück im Kalender nachsehen.“

Was ist heute nicht dran?

„Die komplette nächste Woche muss ich jetzt nicht planen.“

Frei erfundenes Beispiel zur Nutzung der Vorlage.

Lege die Notiz anschließend weg und entscheide, wann du sie wieder ansiehst. Falls dich Sorgen anhaltend belasten, sprich mit einem vertrauten Menschen oder hole dir professionelle Unterstützung. Ein Zettel muss nicht alles auffangen.

Wenn du nachts wach liegst



Ein ruhiger Platz

Wachliegen lässt sich nicht auf Kommando beenden. Eine hilfreiche Orientierung ist, Schlaf nicht zu erzwingen und die Nacht möglichst ruhig zu halten. [8]

Wenn du ruhig und bequem liegst

Du musst nicht jede kurze Wachphase sofort „behandeln“. Im NHS-Ratgeber wird empfohlen, Schlaf nicht zu erzwingen. [8] Vermeide, aus einer Uhrzeit schon eine Bilanz der ganzen Nacht zu machen.

Wenn das Wachliegen länger dauert

Der NHS nennt als Orientierung etwa 20 Minuten: aufstehen, an einem bequemen Ort etwas Ruhiges tun und bei Schläfrigkeit ins Bett zurückgehen. [8] Daraus muss kein minutengenaue Countdown werden.

Mach die Umgebung dafür einfach

Lege zum Beispiel ein vertrautes Buch bereit. Wähle einen sicher erreichbaren Platz und ausreichend Licht zur Orientierung. Bei eingeschränkter Mobilität oder Sturzrisiko sollte der nächtliche Ablauf individuell besprochen werden.

Am Morgen nüchtern beschreiben

Notiere ungefähr, was passiert ist. „Länger wach, später gelesen“ ist eine Beobachtung. „Morgen ist alles unmöglich“ ist bereits eine Vorhersage. Das Tagebuch trennt beides und lässt Raum für den tatsächlichen Tag.

WENN ES SICH WIEDERHOLT

Häufige oder anhaltende Schlafprobleme, die den Alltag belasten, gehören in ein ärztliches Gespräch. Auf Seite 19 findest du Hinweise und eine kurze Vorbereitung. [6, 10]

Sieben Tage, eine überschaubare Frage

Diese Woche ist eine Bestandsaufnahme. Sie testet keine Behandlung und muss keine bestimmte Verbesserung ergeben. Schreibe täglich kurz mit und wähle im Verlauf eine machbare Gewohnheit.

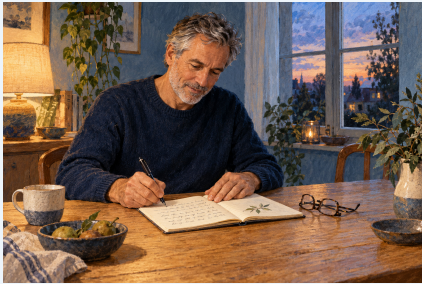


- | | | |
|----|--|----------|
| 01 | Ankommen | S. 12–14 |
| | Beginne mit dem Tagebuch. Notiere, wie du die Nacht erlebt hast. Noch nichts bewerten. | |
| 02 | Den Raum ansehen | S. 6 |
| | Prüfe Licht, Geräusche und Komfort. Halte eine konkrete Beobachtung fest. | |
| 03 | Den Abend anschauen | S. 7–9 |
| | Beschreibe, was zwischen Essen und Zubettgehen tatsächlich passiert. | |
| 04 | Einen Schritt wählen | S. 18 |
| | Wähle eine kleine Gewohnheit. Schreibe auf, wann sie in deinen Alltag passt. | |
| 05 | Den Tag mitdenken | S. 5, 7 |
| | Ergänze Tageslicht, Aktivität, Kaffee oder Ruhepausen als Kontext. | |
| 06 | Bei deiner Idee bleiben | S. 16 |
| | Prüfe die Alltagstauglichkeit. Ein ungewöhnlicher Abend braucht keinen Neustart. | |
| 07 | Zurückblicken | S. 15 |
| | Lies die Woche als Ganzes. Behalten, vereinfachen oder eine Frage klären. | |

Plane deine Woche passend zum Kalender. Fehlende Einträge bleiben leer; du musst weder nacharbeiten noch neue Tage erfinden.

Ein Tagebuch, das etwas erklärt

Ein Schlafprotokoll kann Nächte, Tagesgefühl und Gewohnheiten nebeneinander sichtbar machen. Es kann auch ein Arztgespräch unterstützen. [9] Für diese Woche genügen ungefähre Angaben.



Ungefähr ist hier ehrlich.

Frei erfundener Eintrag. Keine Idealnacht und keine persönliche Empfehlung.

LICHT AUS / AUFGESTANDEN

22:45 Uhr / 06:50 Uhr

SCHLAF GESCHÄTZT

etwa 7 Stunden

NACHT / TAGESGEFÜHL

länger wach / nachmittags müde

KONTEXT / GEWOHNHEIT

Besuch, spät gegessen / Liste notiert

Bettzeit ist nicht Schlafzeit

Zwischen 22:45 und 06:50 Uhr liegen 8 Stunden und 5 Minuten. Wenn du zwischendurch wach warst, ist die geschätzte Schlafzeit kürzer. Du brauchst dafür keine exakte Rechnung mitten in der Nacht.

Morgens kurz, tagsüber ergänzen

Trage die Nacht aus der Erinnerung ein. Wie der Tag war, ergänzt du später. Wenn du etwas nicht weißt, lässt du das Feld offen.

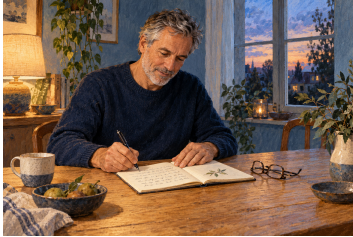
Beobachtung bleibt Beobachtung

„Spät gegessen und unruhig geschlafen“ nennt zwei Ereignisse. Es beweist noch nicht, dass das eine das andere verursacht hat. Besuch, Sorgen oder andere Umstände könnten ebenfalls eine Rolle spielen.

Deine Angaben bleiben bei dir

Die Vorlage wird auf Papier verwendet. Für den Schlafcheck musst du keine Gesundheitsdaten hochladen. Zum Termin kannst du die Notizen selbst mitnehmen.

Meine Nacht. Mein Blick darauf.



Wenige ehrliche Stichworte.

Morgens die Nacht notieren, später das Tagesgefühl ergänzen.
Zum Beispiel: unruhig / wach, teils müde oder sehr müde.

01

Datum: _____

Licht aus (Uhr)

Aufgestanden (Uhr)

Schlaf grob (Std.)

Nacht / tagsüber: _____

Kontext / meine Gewohnheit: _____



02

Datum: _____

Licht aus (Uhr)

Aufgestanden (Uhr)

Schlaf grob (Std.)

Nacht / tagsüber: _____

Kontext / meine Gewohnheit: _____



03

Datum: _____

Licht aus (Uhr)

Aufgestanden (Uhr)

Schlaf grob (Std.)

Nacht / tagsüber: _____

Kontext / meine Gewohnheit: _____



Kontext: z. B. spätes Essen, Kaffee, Ruhepause, Beschwerden oder eine ungewohnte Situation.

Die Woche bekommt ein Bild.

Du führst die gleichen Felder weiter. So bleiben die Tage vergleichbar.

Lücken bleiben leer; sie sind ehrlicher als nachträglich erfundene Genauigkeit.

04	Datum: _____		
	Licht aus (Uhr) _____	Aufgestanden (Uhr) _____	Schlaf grob (Std.) _____
	Nacht / tagsüber: _____		
	Kontext / meine Gewohnheit: _____		
05	Datum: _____		
	Licht aus (Uhr) _____	Aufgestanden (Uhr) _____	Schlaf grob (Std.) _____
	Nacht / tagsüber: _____		
	Kontext / meine Gewohnheit: _____		
06	Datum: _____		
	Licht aus (Uhr) _____	Aufgestanden (Uhr) _____	Schlaf grob (Std.) _____
	Nacht / tagsüber: _____		
	Kontext / meine Gewohnheit: _____		
07	Datum: _____		
	Licht aus (Uhr) _____	Aufgestanden (Uhr) _____	Schlaf grob (Std.) _____
	Nacht / tagsüber: _____		
	Kontext / meine Gewohnheit: _____		

Was deine Woche zeigt - und was nicht

Am Ende geht es nicht um eine Schulnote für deinen Schlaf. Du suchst wiederkehrende Situationen, offene Fragen und einen nächsten Schritt. Lege dafür alle sieben Tage nebeneinander.

EIN FIKTIVES BEISPIEL

Zwei kurze Nächte, zwei volle Tage

In beiden Nächten ging eine Person später ins Bett. An diesen Tagen gab es Besuch und späten Kaffee. An den übrigen Tagen war der Ablauf anders. Was lässt sich daraus ableiten?

Das lässt sich beschreiben

Zwei Nächte fallen zusammen mit einem veränderten Abend. Der späte Kaffee ist eine mögliche Frage für die nächste Woche. Auch die spätere Bettzeit gehört in die Beschreibung.

Das bleibt offen

Die Notizen zeigen nicht, welcher einzelne Faktor ausschlaggebend war. Sie sagen auch nicht, wie dieselbe Person ohne Kaffee geschlafen hätte. Aus dem Muster wird noch kein Beweis.

Ein sinnvoller nächster Satz

„Ich möchte den Zeitpunkt meines letzten Kaffees bewusster wählen und weiter notieren, wie mein Alltag aussieht.“

Dein eigener Rückblick

Lies zuerst die sachlichen Angaben: Zeiten, Tagesgefühl und besondere Umstände. Markiere erst danach die Situationen, die mehrfach auftauchen.

Drei mögliche Entscheidungen

Behalten: Die Gewohnheit passt unkompliziert in deinen Tag.

Vereinfachen: Der Aufwand ist zu hoch; die kleinere Version reicht.

Klären: Eine Beschwerde bleibt offen oder belastet dich. Dazu kannst du gezielt ärztlichen Rat suchen.

Ein guter Plan verträgt das echte Leben



Der Abend darf anders sein.

Besuch, Familie und gemeinsame Zeit gehören zum Leben. Plane so, dass deine kleine Gewohnheit darin einen Platz findet.

Wenn Besuch bleibt

Die kleinere Version

Du lässt die lange Abendvorbereitung weg und notierst nur die eine Aufgabe für morgen. Das ist deine vorher gewählte Kurzfassung, kein misslungener Abend.

Wenn ihr verschieden tickt

Eine konkrete Absprache

Eine Person möchte lesen, die andere schlafen. Besprecht Licht, Ort oder Kopfhörer. „Ich lese noch im Wohnzimmer“ ist umsetzbarer als „Wir müssen beide früher ins Bett“.

Wenn der Tag aus dem Takt gerät

Den Anlass festhalten

Reise, ungewohnte Arbeitszeit oder Pflegeaufgabe: Notiere, warum der Ablauf anders war. Passe deinen nächsten Tag an die realen Bedingungen an, statt Einträge nachzuholen.

Wenn ein Plan vor allem Druck erzeugt, prüfe seinen Umfang. Das Ziel dieser Woche ist ein verständlicherer Alltag, keine möglichst lange Liste erfüllter Regeln.

Sechs Fragen, die häufig auftauchen

Muss ich genau acht Stunden schlafen?

Nein. Sieben bis neun Stunden sind eine häufig genannte Orientierung für Erwachsene, kein minutengenaue Auftrag. Dein Bedarf und dein Befinden gehören dazu. Anhaltende Müdigkeit sollte nicht mit einer passenden Zahl abgehakt werden. [3, 7]

Ist jedes Aufwachen ein schlechtes Zeichen?

Kurzes Erwachen kann zwischen Schlafzyklen vorkommen. [2] Wiederkehrende längere Wachphasen mit Belastung am Tag sind etwas anderes. Beschreibe Häufigkeit und Folgen, statt nur die Anzahl erinnerter Unterbrechungen zu zählen.

Brauche ich ein Messgerät?

Für die Vorlagen in diesem Buch genügt deine Erinnerung. Es werden keine Schlafphasen berechnet und keine Punktwerte verlangt. Lass unklare Angaben offen. Das Protokoll ist eine persönliche Übersicht, kein medizinischer Messbericht.

Ist mein Abendplan eine Behandlung?

Nein. Die Woche ist eine redaktionelle Anleitung zum Beobachten und Planen. Bei einer ausgeprägten Schlafstörung kommen gezielte Behandlungen infrage, etwa kognitive Verhaltenstherapie. Eine schöne Routine ersetzt das nicht. [10]

Soll ich Schlafmittel selbst ausprobieren?

Besprich Mittel gegen Schlafprobleme mit ärztlichem oder pharmazeutischem Fachpersonal. Sie können Nebenwirkungen haben; manche machen abhängig. Auch eine verordnete Einnahme solltest du nicht auf eigene Faust ändern. [6, 10]

Woran erkenne ich einen brauchbaren Plan?

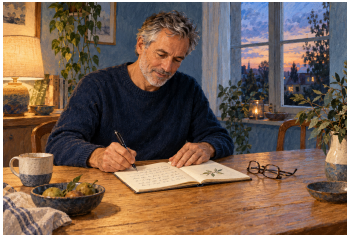
Du kannst konkret sagen, was du tust, wann es stattfindet und wie die kleine Version aussieht. „Nach dem Abendessen schreibe ich eine Aufgabe auf“ ist überprüfbar. „Ab jetzt immer perfekt schlafen“ lässt sich so nicht planen.



Orientierung statt neuer Pflichten.

Das nehme ich in die nächste Woche mit

Formuliere eine Handlung, die du selbst wählen kannst. Ein gewünschtes Schlafergebnis ist etwas anderes als ein umsetzbarer Schritt. Nutze die Beispiele als Formhilfe und schreibe deine eigene Version darunter.



Klein genug für einen vollen Tag.

Redaktionelles Beispiel: Nach dem Abendessen notiere ich die wichtigste Aufgabe für morgen. Das Buch liegt bereit.

Meine Frage

Was möchte ich genauer verstehen?

Meine eine Gewohnheit

Was tue ich konkret – und bei welchem Anlass?

Meine kurze Version

Was bleibt an einem vollen Tag übrig?

Mein Rückblick

Wann sehe ich mir meine Notizen wieder an?

MEINE ENTSCHEIDUNG NACH DEM RÜCKBLICK

☐ behalten

☐ vereinfachen

☐ eine Frage klären

Wann ein Gespräch der nächste Schritt ist



Ein Mensch, der zuhört.

Wenn Schlafprobleme dich belasten

Bei anhaltenden Beschwerden, fehlender Besserung durch Gewohnheitsänderungen oder deutlicher Belastung im Alltag: Suche ärztlichen Rat. Du musst dafür den Wochenplan nicht erst abschließen. [6]

Atempausen ernst nehmen

Beobachtete Atemaussetzer, nächtliches Luftschnappen oder starke Tagesschläfrigkeit sollten abgeklärt werden. Sie können auf Schlafapnoe hinweisen. Ein Tagebuch kann sie weder feststellen noch ausschließen. [11]

Eine Behandlung kann mehr leisten

Kognitive Verhaltenstherapie kann helfen, Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern, die Schlafprobleme aufrechterhalten. [10]
Frage, welche Abklärung und Behandlung zu dir passen.

Bei starker Schläfrigkeit nicht Auto fahren. [6] Verordnete Medikamente nicht eigenständig ändern. Die Informationen in diesem Buch ersetzen keine persönliche Untersuchung.

Drei Dinge für deinen Termin

Beschreiben: Was passiert, seit wann und wie häufig?

Einordnen: Wie beeinträchtigt es deinen Tag? Gibt es Schmerzen, Harndrang oder andere Beschwerden?

Mitnehmen: Deine Notizen sowie eine Übersicht über Medikamente und andere eingenommene Mittel.

Fragen, die weiterführen

„Welche Ursachen sollten wir prüfen?“

„Welche Behandlung kommt für mich infrage?“

„Was soll ich bis zum nächsten Termin beobachten?“

Zum Nachlesen. Zum Einordnen.

Die Ziffern im Text führen zu den folgenden Quellen. Die Titel sind im PDF anklickbar.
Recherche- und Inhaltsstand: 5. Oktober 2026.

- | | |
|--|--|
| [1] NHLBI / NIH
Your Sleep/Wake Cycle | [7] NHS / Every Mind Matters
Sleep problems |
| [2] NHLBI / NIH
Sleep Phases and Stages | [8] NHS / Every Mind Matters
Fall asleep faster and sleep better |
| [3] NHLBI / NIH
How Much Sleep Is Enough? | [9] NHLBI / NIH
Sleep Diary |
| [4] gesund.bund.de
Gesunder Schlaf im Alter | [10] IQWiG / Gesundheitsinformation.de
Schlafprobleme und Schlafstörungen |
| [5] NHLBI / NIH
Healthy Sleep Habits | [11] NHS
Sleep apnoea |
| [6] NHS
Insomnia | |

Über diese Ausgabe

Wenn der Tag leiser wird

Der 7-Tage-Schlafcheck
Gute Tage / AZ Vitamins LLC
PDF-Ausgabe, Oktober 2026.

Redaktionelle Einordnung

Die Wochenstruktur, Fallbeispiele und Arbeitsblätter wurden für diesen Ratgeber gestaltet. Sie sind kein validiertes Diagnoseverfahren und kein klinisch geprüftes Behandlungsprogramm.

Transparenz

Texte und Gestaltung entstanden mit KI-Unterstützung. Fotos und Illustrationen sind KI-generierte Szenen; die Personen sind keine Erfahrungsgeber. Eine medizinische Fachprüfung liegt nicht vor.

Allgemeine Information für Erwachsene; keine individuelle Diagnose oder Behandlung und kein zugesagtes Schlafergebnis. Die Quellenorganisationen sind keine Partner dieses Projekts. Das Buch enthält keine Produktempfehlungen.