



Die evidenzbasierte Schlafhygiene-Checkliste

Vierzehn Änderungen, die begutachtete Forschung tatsächlich stützt — und ein Sieben-Nächte-Protokoll, um herauszufinden, welche davon für dich zählen.

Die meisten Schlaf Tipps sind eine lange Liste von Dingen, die plausibel klingen. Diese hier ist kurz: vierzehn Änderungen bei Licht, Temperatur, Timing und dem, was du trinkst — mit der Forschung dahinter, nummeriert und verlinkt. Häng sie übers Bett, hak ab, was du schon machst, und such dir zwei oder drei vom Rest aus.

Die zweite Seite ist ein Sieben-Nächte-Protokoll. Schlaf ist hochgradig individuell — ein Kaffee um 14:00 ruiniert die Nacht der einen und macht bei anderen gar nichts —, also geht es nicht darum, alles zu tun, sondern darum, eine Sache zu ändern, eine Woche zu protokollieren und zu sehen, ob sich deine eigenen Zahlen bewegen.

Licht

Licht ist das stärkste Signal, das deine innere Uhr bekommt. Hol es dir am Morgen, meide es am Abend.

- ☐ Geh innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen nach draußen — zehn Minuten Tageslicht, bei bedecktem Himmel länger. Morgenlicht stellt die Uhr für den ganzen Tag. ^[1]
- ☐ Abendlicht verzögert das Melatonin und schiebt deine Uhr nach hinten. Dimme das Licht in den letzten ein bis zwei Stunden und rüste Abendlampen auf warme Leuchtmittel um (2700 K oder weniger). ^[2]
- ☐ Bildschirme in der letzten Stunde aus — oder zumindest Nachtmodus an und Helligkeit runter. Bildschirmlicht am Abend verzögert das Melatonin und schiebt deine Uhr nach hinten. ^[2]
- ☐ Schlaf in einem wirklich dunklen Raum: Verdunkelungsvorhänge oder eine Maske, und keine Standby-LEDs.

Temperatur

Deine Körperkerntemperatur muss sinken, damit der Schlaf einsetzt. Alles hier hilft ihr dabei.

- ☐ Halte das Schlafzimmer kühl — etwa 18–19 °C. Schlaf hängt davon ab, dass der Körperkern abkühlt, und ein warmer Raum arbeitet dagegen. ^[3]
- ☐ Eine warme Dusche oder ein warmes Bad ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Die Wärme zieht Blut in die Haut und beschleunigt die anschließende Abkühlung des Körperkerns. ^[4]
- ☐ Beweg dich tagsüber — regelmäßiger Sport verbessert die Schlafqualität zuverlässig. Wenn du nach einer harten Einheit am späten Abend nicht runterkommst, verleg sie auf früher am Tag. ^[5]

Timing

Regelmäßigkeit bewirkt mehr, als die meisten erwarten. Die Aufwachzeit verankert die innere Uhr stärker als die Schlafenszeit.

- ☐ Ziel sind 7–9 Stunden Schlaf — und plane dafür etwas mehr Zeit im Bett ein. Sowohl kurzer als auch langer Schlaf gehen mit höherer Sterblichkeit einher; zwischen sieben und neun Stunden erreicht die Kurve ihren Tiefpunkt. ^{[6][7]}
 - ☐ Jeden Tag dieselbe Aufwachzeit, auf 30 Minuten genau. ^[8]
 - ☐ Ausschlafen am Wochenende unter einer Stunde halten. Ein verschobener Wochenendrhythmus — „sozialer Jetlag“ — ist mit schlechteren kardiometabolischen Werten verbunden. ^[8]
 - ☐ Wenn du ein Nickerchen machst, halte es unter 30 Minuten und beende es vor 15:00.
-

Koffein, Alkohol und Essen

Die drei, die am meisten unterschätzt werden — und die sich mit einer Woche Protokoll am leichtesten testen lassen.

- ☐ Koffein-Schluss sechs Stunden vor dem Schlafengehen — früher, wenn du empfindlich bist. Sechs Stunden vor der Nachtruhe eingenommen, verkürzten 400 mg Koffein den Gesamtschlaf messbar. Und auch entkoffeinierter Kaffee ist nicht koffeinfrei. ^[9]
 - ☐ Kein Alkohol als Einschlafhilfe. Er verkürzt die Einschlafzeit, zerstückelt dann aber die zweite Nachthälfte und unterdrückt den REM-Schlaf. ^[10]
 - ☐ Große Mahlzeiten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen beenden. Ein kleiner Snack ist in Ordnung.
-

Sieben-Nächte-Schlafprotokoll

Ändere eine Sache von der Liste und protokolliere dann eine Woche. Bewerte, wie erholt du dich fühlst, von 1 (völlig erledigt) bis 5 (voll erholt).

	Licht aus	Aufwachzeit	Stunden	Aufwachphasen	Letztes Koffein	Erholt 1–5
Nacht 1						
Nacht 2						
Nacht 3						
Nacht 4						
Nacht 5						
Nacht 6						
Nacht 7						

So nutzt du sie

- 1 Hak ab, was du schon machst. Die meisten sind überrascht, wie viele Kästchen in den Gruppen Licht und Koffein leer bleiben.
- 2 Such dir zwei oder drei Punkte zum Ändern aus — nicht alle vierzehn. Die, die du in einer Woche testen kannst, sind die besten zum Anfangen.
- 3 Protokolliere sieben Nächte. Der Wert „erholt“ zählt mehr als die Stunden; er ist das, was die anderen Spalten erklären müssen.
- 4 In Lamplit führt der kostenlose Schlaf-Tracker dasselbe Protokoll ohne Stift — und mit Pro importiert er Nächte automatisch aus Apple Health oder Health Connect.

Lieber Handy als Papier?

Dasselbe Schlafprotokoll ist kostenlos in Lamplit eingebaut: Es trägt die Einträge für dich ein und bündelt Schlaf, Stimmung, Ernährung und Training an einem Ort. Web, iPhone, Android, Apple Watch und Wear OS.

lamplit.ai — kostenloses Konto, keine Kreditkarte

Quellen

Wo ein Punkt auf einer bestimmten Quelle beruht, verweist die Zahl in Klammern darauf. Jede Quelle ist verlinkt.

1. Wright, K.P. et al. (2013). Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Current Biology*, 23(16), 1554–1558. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.039>
2. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J.F. & Czeisler, C.A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
3. Harding, E.C., Franks, N.P. & Wisden, W. (2019). The temperature dependence of sleep. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 336. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>
4. Haghayegh, S. et al. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.008>
5. Kredlow, M.A. et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
6. Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
7. Cappuccio, F.P., D'Elia, L., Strazzullo, P. & Miller, M.A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
8. Wong, P.M. et al. (2015). Social jetlag, chronotype, and cardiometabolic risk. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(12), 4612–4620. <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2923>
9. Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J. & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
10. Ebrahim, I.O., Shapiro, C.M., Williams, A.J. & Fenwick, P.B.C. (2013). Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(4), 539–549. <https://doi.org/10.1111/acer.12006>

Zuletzt geprüft: 24. August 2026

Diese Checkliste bietet allgemeine Informationen zu Schlafgewohnheiten und ist kein medizinischer Rat. Anhaltende Schlaflosigkeit, lautes Schnarchen mit Tagesmüdigkeit oder Schlaf, der sich mit diesen Änderungen nicht verbessert, gehören in ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt.