

Schlafgesundheit

™ Joana Götte, M. Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Pia Nitsche,
B.A. Anna Stecher, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Warum ist Schlaf so wichtig?

Schlaf ist keine verlorene Zeit, sondern eine lebenswichtige **Regenerationsphase**. Während des Schlafes verarbeitet das Gehirn **Informationen**, stärkt das **Immunsystem**, reguliert den **Stoffwechsel** und unterstützt **Herz und Kreislauf** (Deutsche Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin (DGSM), 2023; National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), 2022). Ausreichender Schlaf trägt außerdem zur Verbesserung der psychischen Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit bei (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2024).



Erwachsene benötigen im **Durchschnitt 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht** (Watson et al., 2015). Sowohl zu wenig als auch dauerhaft

schlechter Schlaf erhöhen das **Risiko für verschiedene Erkrankungen** (NHLBI, 2022). Der individuelle Schlafbedarf kann jedoch variieren und wird unter anderem durch **Alter, Gesundheit und persönliche Faktoren** beeinflusst (Robert Koch-Institut (RKI), 2015). Auch zwischen Frauen und Männern gibt es Unterschiede im Schlaf. Frauen schlafen im Durchschnitt etwas länger als Männer, berichten jedoch häufiger über **Schlafprobleme** und **nicht erholsamen Schlaf**. **Hormonelle Veränderungen** während des Menstruationszyklus, Schwangerschaft und den Wechseljahren können den Schlaf zusätzlich beeinflussen. Einen grundsätzlich unterschiedlichen empfohlenen Schlafumfang von Frauen und Männern gibt es derzeit jedoch nicht (Dzierzewski, Hirshkowitz, Dautovich, Nielson, Miller, Erickson & Vitiello, 2026).

Mehr als nur Müdigkeit

Bereits wenige Nächte mit zu wenig Schlaf können Auswirkungen auf **Körper und Psyche** haben (CDC, 2024). Mögliche Folgen davon sind beispielsweise **verminderte Konzentration**, **schlechtere Gedächtnisleistung**, erhöhte **Fehleranfälligkeit**, **Reizbarkeit** und **verminderte Leistungsfähigkeit** (CDC, 2024; NHLBI, 2022).



Die innere Uhr und regelmäßiger Schlaf

Unser Schlaf wird nicht nur davon bestimmt, wie müde wir sind. Eine **innere Uhr steuert**, wann wir uns wach und wann wir uns müde fühlen. Dabei spielt **Licht** eine besonders wichtige Rolle. **Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten** können helfen, den natürlichen Rhythmus zu unterstützen (gesund.bund.de, 2023).



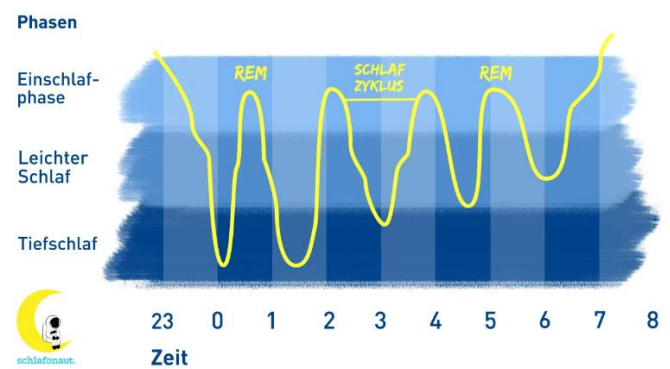
Was passiert eigentlich während des Schlafens?

Während der Nacht durchläuft unser Körper mehrere **Schlafzyklen** (DGSM, 2023).

Erstens den **Leichtschlaf**, in dem sich der Körper zu entspannen beginnt, Herzschlag und Atmung ruhiger werden und die Körpertemperatur sinkt. Er bildet einen großen Teil unserer gesamten Schlafzeit. Darauf folgt der **Tiefschlaf**, welcher für körperliche Erholung

und die Ausschüttung von Wachstumshormonen bedeutend ist. Und die **REM-Schlafphase**, diese ist für die Verarbeitung von Erlebnissen, für das Lernen und die Gedächtnisbildung besonders wichtig. Ein vollständiger Schlafzyklus dauert etwa **60-90 Minuten** und wiederholt sich vier- bis sechsmal pro Nacht (DGSM, 2023).

Abbildung „Die 4 Schlafphasen“



(vgl. Johannes Sartor 2021)

Was kann den Schlaf stören?

Schlaf kann durch viele verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Stress und Sorgen
 - Lärm
 - Schichtarbeit
 - Koffein und Alkohol
 - körperliche Beschwerden und Schmerzen
 - bestimmte Medikamente
 - nächtliche Atemaussetzer
 - psychische Belastungen
- (gesund.bund.de, 2025).

Gute Schlafhygiene - Was hilft?

Bereits kleine Veränderungen können die Schlafqualität deutlich verbessern:

- ✓ **Bildschirme** mindestens **eine Stunde** vor dem Schlafengehen vermeiden
- ✓ **regelmäßige Bewegung**, intensiven Sport aber nicht direkt vor dem Schlafengehen (CDC, 2024)
- ✓ möglichst **jeden Tag** zur gleichen Zeit schlafen gehen
- ✓ **Schlafzimmer kühl** (16–18 °C), **dunkel** und **ruhig** halten
- ✓ **abends** nur **leichte Mahlzeiten** essen
- ✓ **Koffein** möglichst **ab dem Nachmittag** meiden
- ✓ Entspannung durch **Lesen**, **Atemübungen** oder **Meditation** (DGSM, 2023)



Wann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden?

Wenn Schlafprobleme länger als vier Wochen bestehen, starkes **Schnarchen** mit **Atemaussetzern** auftritt, tagsüber **extreme Müdigkeit** besteht oder der

Alltag erheblich beeinträchtigt wird, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Hinter anhaltenden Schlafproblemen können behandlungsbedürftige Erkrankungen wie eine Schlafapnoe stecken (DGSM, 2023; NHLBI, 2022).

Fazit

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für **körperliche und psychische Gesundheit**. Er unterstützt das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und verbessert Konzentration sowie Leistungsfähigkeit. Schon **kleine Veränderungen der Schlafgewohnheiten** können langfristig einen **positiven Beitrag** zur Gesundheit leisten (DGSM, 2023; CDC, 2024).

Bleiben Sie informiert und begleiten Sie uns auf LinkedIn und Instagram – wir freuen uns auf Sie!



Literaturverzeichnis

American Academy of Sleep Medicine & Sleep Research Society. (2015). Consensus recommendation: Recommended amount of sleep for healthy adults. *Sleep*, 38(6), 843-844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). About Sleep. Abgerufen von <https://www.cdc.gov/sleep>.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (2023). Gesunder Schlaf. Abgerufen von <https://www.dgsm.de>.

Dzierzewski, J. M., Hirshkowitz, M., Dautovich, N. D., Nielson, S. A., Miller, A. N., Erickson, A. J., & Vitiello, M. V. (2026). How much sleep do you need: A 10-year systematic review of National Sleep Foundation's sleep duration recommendations and examination of sex differences. *Sleep Health*, 12(4), 599–611. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2026.05.011>

iStock. (o.J.). Anatomisches Herz isoliert. Muskelorgan im Menschen - Vektor Illustration. Abgerufen von https://www.istockphoto.com/de/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=herzmuskel&tracked_gsrp_landing=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fde%2Fgrafiken%2Fherzmuskel.

Magnific. (o.J.). Handgezeichneter Zeichentrick über müde Arbeiter. Abgerufen von https://www.magnific.com/de/vektoren-kostenlos/handgezeichneter-zeichentrickfilm-ueber-muede-arbeiter_144643185.htm#fromView=keyword&page=8&position=17&uuid=0b39c164-b2af-42bb-8663-bf67db54a9eb&track=ais_hybrid&query=Müdigkeit.

MedizinPopulär. (o.J.). Leben nach der inneren Uhr. Abgerufen von <https://www.medizinpopulaer.at/neurologie-psyche/leben-nach-der-inneren-uhr/>.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). (2022). Sleep Deprivation and Deficiency. Abgerufen von <https://www.nhlbi.nih.gov>.

PublicDomainPictures. (o.J.). Arzt-Cartoon-Clipart Vektor-Illustration eines Cartoon-Männchen-Arzt-Cliparts isoliert auf weißem Hintergrund. Abgerufen von <https://www.publicdomainpictures.net/de/view-image.php?image=442287&picture=medical-doctor-cartoon-clipart>.

Robert Koch-Institut. (2023). Gesundheit in Deutschland - Schlaf. Abgerufen von <https://www.rki.de>.

Schlaftronaut. (2019). Schlafphasen. Abgerufen von <https://www.schlafonaut.de/schlaflexikon/schlafphasen>.

Vecteezy. (o.J.). Ein Karikatur Mann Schlafen im Bett mit seine Kopf auf das Kissen Pro Vektor. Abgerufen von <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/52423559-ein-karikatur-mann-schlafen-im-bett-mit-seine-kopf-auf-das-kissen>.