



Schlafakademie
Berlin



Wer sind wir nachts?

12 FRAGEN AN DEN SCHLAF
12 ANTWORTEN VON EXPERTEN

INHALT

Editorial	3
ZUM PROJEKT „SCHLAF MACHT SCHULE“	5
DR. ALEXANDER BLAU Woran erkennt man Schlafqualität?	6
PROF. DR. THOMAS ERLER Wie lange sollen Kinder schlafen?	8
PROF. DR. INGO FIETZE Können wir auf Vorrat schlafen?	10
DR. CARMEN GARCIA Warum ist gesunder Schlaf so wichtig fürs Herz?	12
THEA HEROLD Warum ist Power-Nap gesund?	14
PROF. DR. THOMAS PENZEL Wofür brauchen wir auch heute das Schlaflabor?	16
CARSTEN PILZ Ist Sport wirklich so wichtig für den gesunden Schlaf?	18
MONA POMREHN Helfen Schlafrituale, um einzuschlafen?	20
PROF. DR. TILL ROENNEBERG Warum leben wir in unserer eigenen biologischen Zeitzone?	22
ANDREAS SPORA Schlafapnoe: Wie schafft man den Weg zum Therapie-Erfolg?	24
JULIE WIEDEMANN Wieso stört Stress unseren Schlaf?	26
SANDRA ZIMMERMANN Warum kommen Jugendliche morgens schlecht aus dem Bett?	28
Die Beteiligten	30
Danksagung	33
Zum Weiterlesen & Hineinhören	34

EDITORIAL

Vorwort des Niedersächsischen Ministers für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, Dr. Andreas Philippi, für die Broschüre der Deutschen Stiftung Schlaf/der Schlafakademie Berlin zum Thema Schlaf

Liebe Leserinnen und Leser,

gesunder und erholsamer Schlaf ist eine der tragenden Säulen unseres Wohlbefindens – und dennoch wird seine Bedeutung im Alltag oft unterschätzt. Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Grundvoraussetzung für Kreativität, Leistungsfähigkeit und körperliche wie psychische Gesundheit. Wir alle kennen das Gefühl, nach einer schlechten Nacht wie gerädert in den Tag zu starten. Doch wenn Schlafstörungen regelmäßig auftreten, können sie krank machen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Schlafstörungen haben viele Gesichter: Sie reichen von Ein- und Durchschlafproblemen über Albträume und nächtliche Unruhe bis hin zu schlafbezogenen Atem- oder Bewegungsstörungen wie dem Restless-Legs-Syndrom oder der Schlafapnoe. Die Ursachen sind ebenso

vielfältig – Stress, Schichtarbeit, Lärm, hormonelle Veränderungen oder organische Erkrankungen. Besonders alarmierend sind die Folgen: Verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme, emotionale Belastungen und eine deutlich erhöhte Unfallgefahr im Straßenverkehr.

Prävention spielt daher eine zentrale Rolle. Unser Ziel muss sein, Erkrankungen möglichst zu vermeiden, bevor sie entstehen. Dazu zählt auch, die Bevölkerung für gesunden Schlaf zu sensibilisieren und Wege



aufzuzeigen, wie Schlafqualität verbessert werden kann. Entspannungsverfahren, eine gute Schlafumgebung, ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Bausteine einer nachhaltigen Gesundheitsvorsorge.

Aktuelle Studien zeigen, dass Schlafprobleme in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind – bei Erwerbstätigen ebenso wie bei jungen Menschen. Die hohe Prävalenz macht deutlich: Schlafgesundheit ist ein zentrales Public-Health-Thema,

Ich danke der Deutschen Stiftung Schlaf und der Schlafakademie Berlin für ihr Engagement und ihre wichtige Aufklärungsarbeit. Sie tragen maßgeblich dazu bei, Wissen zu vermitteln, Hilfestellung zu geben und das Thema Schlaf stärker in den gesellschaftlichen Fokus zu rücken.

Ihr
DR. ANDREAS PHILIPPI
Niedersächsischer Minister für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Gleichstellung

ZUM PROJEKT „SCHLAF MACHT SCHULE“

Das innovative Projekt „SCHLAF MACHT SCHULE“ wurde gemeinsam entwickelt von der Deutschen Stiftung Schlaf und der Gesundheitsregion Göttingen / Südniedersachsen. Die Realisation in Göttingen übernahmen sieben Schlafexpert:innen aus dem Team der Schlafakademie Berlin.

Alle gemeinsam stellten sich der besonderen Herausforderung: ein innovatives Kursprogramm für eine altersgerechte Schlafaufklärung bei Jugendlichen zu entwickeln. Denn gerade während der Pubertät ist der Schlaf ein relevantes Thema für die gesundheitliche Entwicklung.

Viele biologische Parameter unterliegen gerade in diesen Jahren starken Änderungen. Ohne Aufklärung denken viele Jugendliche, sie seien immer nur müde, dabei ist die Verschiebung der Schlaf-Wach-Regulation in diesem Alter biologisch bedingt. Auch sind gute Gewohnheiten wichtig, um dem Schlaf entsprechend Platz einzuräumen. Die Erkenntnis, dass jeder von uns in seinem Leben auch beim Thema Schlaf die Prävention zum Gesundbleiben braucht, gilt auch schon in diesem Alter. Doch steht dieses Wissen immer noch zu wenig im Fokus.



So fand es großen Anklang, als sich die Lehrkräfte Frau Manns und Herr Stechmann vom Felix-Klein-Gymnasium in Göttingen mit ihren Schülerinnen und Schülern auf das Experiment einließen. Vom November 2025 bis Mai 2026 liefen die Workshops mit 40 Projektteilnehmenden aus den achten Klassen im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts.

Thematisch ging es in den Workshops um die Aufgaben des Schlafes, die Schlaf-Wach-Regulation, die Geheimnisse der Inneren Uhr und auch um Gefährdungen, die zu Störungen des Schlafes führen können. Es wurde auf die altersgerechten Möglichkeiten der modernen Schlafhygiene eingegangen und auf die Einflüsse der digitalen Medien. Mittels Schlaftagebüchern protokollierten die Jugendlichen ihren persönlichen Alltag zwischen Wachsein und Schlafen.

Eine digitale Vorher-Nachher-Evaluation durch das Team von Prof. Gutmann von der PFH wird in seinen Ergebnissen belegen, was mit dem Pilotprojekt „Schlaf macht Schule“ erreicht wurde.



Dr. med.
ALEXANDER BLAU
Facharzt für Innere Medizin
und Schlafforscher

Woran erkennt man Schlafqualität?

Wir schlafen, um danach wieder aktiv und wach sein zu können. Doch auch der Schlaf ist in seiner feinabgestimmten, komplexen Struktur ein besonders individueller und aktiver Prozess. Wir schalten uns dabei nicht ab.

Jeder weiß, wie gut es sich anfühlt, wenn wir am Morgen hellwach, frisch und erholt das Bett verlassen. Und jeder von uns erlebt ab und an auch die andere Seite: Wenn wir unausgeschlafen aufstehen müssen, müde sind, dünnhäutig reagieren und nicht wirklich mit uns selbst im Reinen sind. In beiden Fällen unterscheiden sich die Nächte nicht unbedingt durch ihre Schlafdauer, sondern vor allem in ihrer Schlafqualität.

Dieser schwer zu fassende Parameter wird von uns subjektiv empfunden, aber tatsächlich können wir ihn auch objektiv messen. Dabei helfen uns die modernen Möglichkeiten der heutigen Schlafdiagnostik. Eine Polysomnographie kann uns genau zeigen, wie die einzelnen Schlafphasen abliefen: Wie viel besonders erholsamen Tiefschlaf gab es in der Nacht oder wie lange wurde im ebenfalls so wichtigen REM-Schlaf geträumt. Auch die Frage, in welchem Verhältnis zur

Gesamtschlafdauer die Phasen mit mitteltiefem und leichtem Schlaf stattfanden, oder wie die Übergänge zwischen den einzelnen Schlafstadien waren bzw. wie oft der Schlafende eine Wachphase erlebt hat. Denn das „Durchschlafen“, was noch immer für viele als Merkmal von gutem Schlaf gilt, das gibt es so nicht. Wir alle werden nachts mehrmals zumindest kurz wach. Nur erinnern wir uns morgens nicht oft daran.

Und noch ein Phänomen begegnet uns häufig. Schlafqualität scheint offenbar auch eine Frage der Perspektive zu sein. Wir erleben zum Beispiel, dass Männer und Frauen ihre Schlafqualität ganz verschieden beschreiben, weil sie diese auch unterschiedlich erleben. Männer sind oft noch ganz zufrieden, während die Schlafqualität schon deutlich zu wünschen übrig lässt. Bei den Frauen ist es manchmal genau anders herum. Sie haben oft eine sehr sensible Wahrnehmung für alles, was ihren Schlaf unterbricht, aber sie schlafen zuweilen deutlich besser, als sie es selbst glauben. Und natürlich erleben wir unseren Schlaf auch abhängig vom Alter. Denn unser Schlaf begleitet uns nicht nur durch das ganze Leben, er verändert sich mit uns.

Wie lange sollen Kinder schlafen?



Prof. Dr. med.
THOMAS ERLER
Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin, Somnologe

Mit der Geburt beginnt die Sorge der jungen Eltern um den Schlaf ihres Kindes. Das ist eine Tatsache. Und „wie lange Kinder schlafen sollen“, das gehört zu den am meisten gestellten Fragen junger Eltern in meiner täglichen Praxis. Wenn sie mich oft sogar nach ärztlichen Richtlinien fragen, muss ich darauf hinweisen, dass wir mit der Schlafdauer für Kinder bestenfalls eine Art von „Referenzbereich“ beschreiben und höchstens Orientierungswerte geben können, die für die betreffende Altersgruppe der Kinder zu empfehlen sind.

So kann der eine Säugling vierzehn oder mehr Stunden Schlaf brauchen – ein anderes, gleichaltes Kind kommt unter Umständen auch schon mit nur elf Stunden gut zurecht.

Tatsache ist: Der Schlafbedarf ist anfangs sehr hoch und nimmt im Laufe des Älterwerdens der Kinder kontinuierlich ab. Das bemerken die Eltern besonders am Tagesschlaf. Das Nickerchen oder der Mittagsschlaf gehören in der Schlaf-Wach-Regulation von Kindern im Kita-Alter oft noch fest in den Tagesablauf. Damit wird nicht nur Schlafdruck abgebaut. Weil sich u.a. das emotionale Erleben bei dieser kurzen Schlafpause verarbeitet und gewissermaßen rebalanciert, ist der Nachmittag

eines Mittagsschläfers oft wacher und ausgeglichener als ohne. Andererseits muss man wissen, dass sich vor allem bei langem Mittagsschlaf die schlaffördernde Melatonin-Produktion* am Abend entsprechend nach hinten verschiebt. Wir empfehlen daher immer wieder, den gesamten Tag-Nacht-Rhythmus des Kindes im Blick zu behalten, um den individuellen Schlafbedarf kennenzulernen und richtig einzuschätzen.

Wichtig ist natürlich auch, dass sich die Schlaf-Wach-Rhythmen der Eltern und ihrer Kinder am Anfang des gemeinsamen Familienlebens extrem unterscheiden. Erst nach und nach lernen die Kleinen, dass der Tag die Zeit zum Wachsein ist und die Nacht die Zeit zum Schlafen. Für diesen Zeitabschnitt brauchen alle jungen Eltern viel Ausdauer, Verständnis und Geduld. Aber auch diese Phase wird irgendwann geschafft.

Zur Beruhigung der Eltern: Wirkliche, medikamentös behandlungsbedürftige Kinderschlaf-Erkrankungen stellen wir im Vergleich zu den Erwachsenen seltener fest. Der gute Schlaf wird uns, wenn man so will, am Anfang des Lebens mit in die Wiege gelegt.

* Melatonin = „Schlafhormon“, das Abend für Abend für unser Einschlafen sorgt.



Prof. Dr. med.
INGO FIETZE
Schlafmediziner und
Schlafforscher

Können wir auf Vorrat schlafen?

So banal es klingt, wir können nur schlafen, wenn wir müde sind. Und deshalb lässt sich auf gewisse Weise sogar ein wenig „auf Vorrat“ schlafen. Das machen zum Beispiel Schichtarbeiter auch mit voller Absicht, wenn sie sich am Tag bzw. am Abend vor der Schicht für ein paar Stunden zum Schlafen hinlegen. Dabei baut sich der sogenannte Schlafdruck ab und das Wachsein in der darauffolgenden Nachtschicht lässt sich besser überstehen.

Aber Schlaf „zu speichern“, das geht in Wahrheit nicht. Genauso wenig, wie sich Wachhormone speichern lassen, weil man längere Zeit plant, munter zu bleiben. Ebenso wenig könnten wir uns willentlich vornehmen, auf Knopfdruck mehr Melatonin, eines unserer Schlafhormone, auszuschütten. Unsere natürliche Schlaf-Wach-Regulation lässt sich nur sehr begrenzt manipulieren. Denn sie unterliegt sowohl einer zirkadianen, chronobiologischen Rhythmik und schwingt im Wechsel von Tag und Nacht sowie einem homöostatischen Einfluss, dem erwähnten hormonell bedingten Schlafdruck bzw. der hormonell bedingten Wachheit. Und jeder kennt das: Unser subjektiver Schlafdruck nimmt tagsüber zu – und wir spüren unsere Schlafbereitschaft als „Müdessein“ am

Abend. Wenn wir dagegen ankämpfen, zum Beispiel mit einer Tasse Kaffee – dann blockieren wir mit dem Koffein für kurze Zeit einen der wirksamen Botenstoffe für den Schlaf – das Adenosin. Dieser funktioniert gewissermaßen als ein „Anzeiger“ für unsere Müdigkeit im Blut. Hat sich davon genug angesammelt, dann schlafen wir besser. Deshalb können wir sogar ein wenig von den Schlafschulden abbauen, die wir im Laufe einer Arbeits- oder Schulwoche angesammelt haben, wenn wir uns am Wochenende oder im Urlaub endlich einmal die Zeit nehmen, um ausschlafen.

So richtig nachholen lässt sich verpasster Schlaf zwar nicht – wer hat es schon geschafft, in drei Wochen Urlaub jede Nacht 10–12 Stunden zu schlafen? – aber wenn wir uns in der Talsohle der täglichen Leistungskurve ein Nickerchen gönnen, dann kann uns das erfrischen, effektiv Schlafdruck abbauen und sehr gesund und hilfreich fürs Gedächtnis sein. Diese kleine Schlafpause sollte sich jeder gönnen, der nachts zu schlecht oder zu kurz geschlafen hat.

Allerdings nicht bei einer Insomnie – einer chronischen Ein- und/oder Durchschlafstörung – dann sollten wir darauf eher verzichten.

Warum ist gesunder Schlaf so wichtig fürs Herz?



Dr. med.
CARMEN GARCIA
Oberärztin

Zum Einschlafen suchen wir uns eine möglichst entspannte Lage, denn Schlafen ist ja an sich ein Zustand der Ruhe. Aber dieses Herunterfahren unserer motorischen, sensorischen und vegetativen Funktionen bedeutet nicht völligen Stillstand. Wir sind weder gänzlich abgeschottet von der Welt, noch müssen wir fürchten, dass unser Herz im Schlaf anhält. Unser Herz verrichtet auch weiter verlässlich seine Arbeit und sorgt für uns, genauso wie die Lunge, unser Gehirn und alle anderen inneren Organe.

Im Schlaf kann sich das Herz-Kreislauf-System erholen – vor allem im Tiefschlaf. Dabei senken sich, auch um Energie zu sparen, der Blutdruck und die Herzfrequenz. Unser Kreislauf schaltet gewissermaßen auf Schongang. Auch die Atmung wird ruhiger und verlangsamt sich, sowohl in der Tiefe wie in der Frequenz. In diesem ruhigen Zustand des gesunden Nachtschlafs arbeitet auch unser Herz nicht so angestrengt, ist entspannter als am Tage, wenn es bei geistiger oder emotionaler Anstrengung oder in Momenten großer körperlicher Belastung aufgeregt und schnell schlägt. Doch bei aller Erholung arbeitet der zentrale Muskel zuverlässig weiter im Takt. So bleibt zum Beispiel auch die Durchblutung unseres Hirns nachts so konstant wie am Tage.

Bei Schlafstörungen jedoch kann sich unser Körper von den Anstrengungen des Tages weniger gut regenerieren. Vor allem für unser Herz sind chronische Schlafprobleme eine erhebliche Gefahr. Sie sollten deshalb auch wegen der Herzgesundheit nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sondern brauchen die richtige Diagnose und Behandlung. Gerade atembezogene Schlafstörungen wie die Schlafapnoe bedeuten ein erhebliches Herz-Kreislauf-Risiko für die Betroffenen. Die nächtlichen Atemaussetzer sind buchstäblich Stress für das Herz.

Nicht zuletzt wirken alle Stimulanzen wie Kaffee, Nikotin oder Alkohol oft bis tief in die Nacht hinein und sollten deshalb in Maßen konsumiert werden. Alles, was uns nachts aufregt, anstrengt und stresst, geht irgendwann aufs Herz, denn es signalisiert unserem Zentralorgan „Aufregung“. Doch genau davon will sich das Herz im Schlaf ja erholen, um den nächsten Tag wieder mit neuem Schwung in Angriff zu nehmen.



THEA HEROLD

Autorin, Dozentin,
Coach und Teamleitung

Warum ist Power-Nap gesund?

Der weitbekannte Power-Nap wird bis heute auch gern als Nickerchen beschrieben. Er ist die sehr wirksame, kleine Schlafpause „mittendrin“ – unser Kraftquell für die zweite Hälfte des Tages.

Jeder von uns durchlebt gegen Mittag ein Leistungstal, das uns je nach Chronotyp etwa zwischen 12 und 14 Uhr erwischt. Der Takt unserer Biorhythmen bewirkt dieses regelmäßige Auf und Ab unserer Leistungskurven. Und so verlangt eine starke Einschlafbereitschaft im Mittagstief nach einer Pause.

Am besten wäre es, wenn wir darauf mit einem Power-Nap reagieren können, der fünf bis zwanzig Minuten dauern kann. Wir legen uns hin, dösen weg und lassen uns einfach für ein paar Momente fallen. Auch beim Nickerchen im Sitzen können wir uns merklich entspannen. Ob auf dem Sofa im Pausenraum, im Bürostuhl oder auf der Bank unterm Baum – wir fühlen uns danach erfrischt, regeneriert und aufmerksamer als zuvor.

Studien belegen, dass die Leistungsfähigkeit nach einem Nickerchen am Nachmittag bis zu 35 % zunehmen kann, das Immunsystem gestärkt wird und in der Tendenz das Risiko für Herzerkrankungen sinkt.

Erwiesen ist auch, dass ein Tagesschläfchen die Kreativität verbessert, das Erinnerungsvermögen und die Frustrationstoleranz steigert und zu mehr innerer Ausgeglichenheit führt.

Leider hat Power-Nap in unseren Breiten noch ein eher negatives Image. Ganz anders in Süd- und Südwesteuropa. Die „Siesta“, die Mittagspause, ist traditionell in der sozialen Taktung der Gesellschaft verankert. Auch in Japan steht der Kurzschlaf am Tage in hohen Ehren. Ein Mensch beim Inemuri (Anwesenheitsschlaf) wird respektiert und nicht geweckt. In angelsächsischen Universitäten testet man derzeit sogar offiziell Napersiceräume. Da steht das Nickerchen im Stundenplan.

Es ist zu hoffen, dass künftig auch hierzulande – zu Zeiten flexibler Arbeitsstrukturen, beim Arbeiten im Homeoffice und im Schichtbetrieb – der Kurzschlaf seine verdiente Bedeutung erhält.

Nur bei Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafproblemen sollte man auf Schlafepisoden am Tage verzichten, um den Schlafdruck nicht zur falschen Zeit abzubauen. Für alle anderen verspricht der Power-Nap die beste „Atempause“ des Tages.

Wofür brauchen wir auch heute das Schlaflabor?



Prof. Dr. rer. physiol.
THOMAS PENZEL
Humanbiologe, Physiker,
Somnologe

Für Menschen mit Schlafproblemen ist eine Schlafambulanz die beste medizinische Anlaufstelle, zu deren Ausstattung ein Schlaflabor gehört. Hier haben wir die beste Möglichkeit für eine umfassende, stationäre Diagnostik. Denn wir brauchen das Schlaflabor als Referenz, um komplexe klinische Befunde zu bewerten und zu validieren. Vor allem, wenn es sich um bisher noch nicht bekannte Schlafstörungen handelt oder um Probleme, bei denen es zu kombinierten Beschwerden kommt.

In diesem Fall steht im Schlaflabor für die erforderlichen Untersuchungen nicht nur die zeitgemäße Technik zur Verfügung. Während der Vermessungsnacht wird der Patient vor allem von speziell ausgebildetem und qualifiziertem Fachpersonal betreut.

Dagegen ist für die Vermessung und Untersuchungen uns bereits gut bekannter Schlafstörungen – wie zum Beispiel bei der Insomnie oder bei Verdacht auf Schlafapnoe – das Schlaflabor nicht mehr zwingend erforderlich. An diese Stelle ist dank technischer und digitaler Fortschritte heute die sogenannte Polygrafie getreten. Sie kann vom Patienten im häuslichen Umfeld – also im eigenen Bett – durchgeführt werden und liefert den

Experten genügend Daten zur Auswertung. Auf deren Grundlage können die jeweils passenden therapeutischen Schritte gegen die Schlaflosigkeit oder die atembезogenen Beschwerden eingeleitet werden.

Und auch sie sollen nicht unerwähnt bleiben: Die Fitness-armbänder, Apps und Smartwatches unterschiedlicher Hersteller, die heute digitale Schlafphasen-Vermessungen anbieten, dabei unsere Schlafphasen skalieren und unmittelbar nach dem Aufwachen sichtbar machen. Sie sind jedoch von extrem verschiedener Qualität. Die Stimmigkeit und Ergebnisse dieser Analysen können wir deshalb nur bewerten, wenn wir die Daten aus dem digitalen Schlaf-Tracking mit einer schlafmedizinisch profunden Vermessung vergleichen.

Auf welche Art sich der Schlaf im 21. Jahrhundert auch vermessen lässt, und bei allem modernen Wissen über Diagnosen und Behandlung: Die Pflege des Schlafes vor allem und zuerst auch außerhalb des Schlaflabors, das ist und bleibt noch immer die beste Prävention.



CARSTEN PILZ
Studienassistent
in der Schlafmedizin

Ist Sport wirklich so wichtig für den gesunden Schlaf?

Bei schlafmedizinischen Untersuchungen mit Leistungssportlern fällt eines vor allem auf: Sie haben oft einen überraschend geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus. Und sie sparen nicht am Schlaf. Gerade in Belastungszeiten wird von ihnen fast penibel darauf geachtet – wenn die Wettkämpfe zum Beispiel bei den Leichtathleten weit in die Nacht hineinreichen oder Anpiffe für Fußballspiele erst später in den Abendstunden liegen. Es scheint also einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen hoher physischer Leistungsfähigkeit und ausreichendem Schlaf zu geben. So gibt es bereits spezielle „Schlafmanager“ im Hochleistungsbereich, die zur Trainingsplanung oder bei Wettkämpfen mit Zeitzonensprüngen mit zu Rate gezogen werden.

Für den Freizeitsportler ist es einfacher. Doch auch hier kann ein ausgeschlafener Start in den Tag eine extrem wichtige Voraussetzung für sportlichen Erfolg sein. Deshalb sollte man auch die Trainingszeiten klug wählen. Am besten ist, sich so gut es geht nach dem persönlichen Chronotyp zu richten. Die sogenannten „Lerchen“ können sicher schon früh eine Morgenrunde drehen. Für Abendtypen wäre das weniger ratsam. Sie müssen ohnehin meist zeitiger aufstehen, als ihnen lieb ist.

Umgekehrt ist es für Abendtypen besser, die Trainingseinheit nach der Arbeit zu starten. Allerdings sollte sie auch nicht zu spät beginnen. Denn Sport regt an. Und für den Schlaf sollte unser Körper wieder im Entspannungsmodus sein.

Für unsere Körper bedeutet alles, was wir modernen Menschen „Sport“ nennen, im Grunde ja gar nichts anderes als „Bewegung“. Archaisch betrachtet ist es gewissermaßen Jagen, Kämpfen, Fliehen oder einfach Rennen, um Raum zu gewinnen. Unterm Strich: Wir müssen zwar nicht mehr wie unsere Vorfahren jagen, aber wir sollten uns auch heute tagsüber ab und zu richtig in Bewegung bringen, damit abends das Bedürfnis nach Ruhe und Stillsein auch wirklich in den Rhythmus von Schlafen und Wachen hineinpasst. Jede aktive Bewegung zählt mit. Deshalb sollte man ruhig mal die Treppen nehmen und nicht immer nur den Fahrstuhl. Oder wenn zum Beispiel der Bus erst in zehn Minuten kommt, kann man dann – statt Abzuwarten und Herumzustehen – auch ganz einfach bis zur nächsten Haltestelle ein paar Schritte zügig gehen. Man muss ja nicht gleich rennen. Außerdem ist man dafür oft länger draußen an frischer Luft und tankt natürliches Licht. Und so wird am Ende des Tages der Schlaf einfach gut.

Helfen Schlaf- rituale, um einzuschlafen?



MONA POMREHN

Gesundheitswissenschaftlerin/MPH,
Schlaftherapeutin

Wir schlafen nicht immer gleich. Und jeder Mensch hat auch mal Schwierigkeiten, in den Schlaf zu kommen – das ist ganz normal. Bei vielen häufen sich jedoch die Probleme. Die Gründe dafür sind neben Stress oft auch ungünstige Schlafgewohnheiten. In einem ersten Schritt lohnt es sich daher, die eigenen Schlafgewohnheiten zu überprüfen. Meist bewirken schon kleine Veränderungen und auch ein Schlafritual wahre Wunder.

Um gut einschlafen zu können, brauchen wir einen entspannten Wachzustand. Dazu ist es wichtig, am Ende des Tages zur Ruhe zu kommen. Nach einem anstrengenden oder aufregenden Tag ist es jedoch gar nicht so leicht, auf Kommando “runterzukommen“. Ein persönliches Schlafritual kann hier sehr hilfreich sein. Denn damit stimmen wir uns auf die Nacht ein und schaffen so die Voraussetzung für einen guten Übergang vom Wachsein zum Schlafen.

Es gibt viele Möglichkeiten für ein eigenes Schlafritual. Bei Kindern wirkt meist eine Gute-Nacht-Geschichte oder ein Schlummerlied. Auch für Erwachsene kann eine leichte Lektüre, ein Hörbuch – auf den spannenden Krimi lieber verzichten – oder ruhige Musik hilfreich sein.

Manche bevorzugen vielleicht eine Entspannungstechnik wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder eine kleine Meditation. Geeignet ist auch ein warmes Fußbad mit anschließender Massage oder ein Kräutertee vor dem Schlafengehen. Sich vor dem Einschlafen noch mal an die schönen Momente des Tages zu erinnern und diese in einem „Glückstagebuch“ festzuhalten, kann ebenfalls ein wirksames Ritual sein.

Ganz gleich, welches Schlafritual man für sich entwickelt, Hauptsache es entspannt und wird regelmäßig, ungefähr zur selben Zeit – maximal 30 Minuten – und in immer gleicher Weise vor dem Einschlafen durchgeführt. Jedoch sollte daraus kein Zwang entstehen oder der Druck, auf das Ritual angewiesen zu sein, um schlafen zu können. Denn so wie das Ritual sollte auch der Umgang damit entspannend sein.

Zu Beginn braucht man etwas Geduld, denn es dauert eine gewisse Zeit, bis das Gehirn einen neuen Ablauf als Ritual verinnerlicht und mit „Schlafen“ assoziiert. Gute Nacht!

Warum leben wir in unserer eigenen biologischen Zeitzone?



Prof. Dr.
TILL ROENNEBERG
Chronobiologe

Unser Körper verändert sich grundlegend im Laufe des Tages, so dass Menschen zur selben Tageszeit einander biologisch ähnlicher sind als mit sich selbst 12 Stunden später. Der Grund hierfür ist unsere biologische Tagesuhr, die sich durch Licht und Dunkel („Zeitgeber“) mit der täglichen Erdumdrehung synchronisiert.

Fast alle Körperzellen haben eine (molekulare) Tagesuhr, die als Team aller inneren Uhren unsere Physiologie tagesrhythmisch moduliert, um uns auf verschiedene Aufgaben vorzubereiten. Ein gutes Beispiel ist der Schlaf, dessen Physiologie sich grundlegend vom Wachsein unterscheidet.

Da die Funktion der inneren Uhr von Genen abhängt, tickt sie bei jedem anders. Die sogenannten „Chronotypen“ reichen von den frühen „Lerchen“ – die freiwillig zwischen 20:00 und 4:00 Uhr schlafen würden – bis zu den extremen „Eulen“, die erst um 4:00 Uhr oder später einschlafen. Die meisten unter uns zählen zu den neutralen Chronotypen („Tauben“) und liegen dazwischen.

Chronotypen beruhen jedoch nicht nur auf Genen und Licht, sondern auch auf Alter und Geschlecht.

Vom Baby zum Teenager werden wir chronorhythmisch immer später und ab dem 20. Lebensjahr prägt sich der Chronotyp aus, mit dem wir durch die erwachsenen Jahre wandern. In den älteren Jahren werden wir wieder „früher“ bis zur senilen Bettflucht. Und Männer sind meist „später“ als Frauen.

Vor der Industrialisierung waren sich Lerchen und Eulen ähnlicher; heute klaffen die Gruppen der Chronotypen bis zu 12 Stunden auseinander. Schuld daran ist unser Umgang mit Licht: In Gebäuden bekommen wir tags bis zu 1.000-fach weniger Licht als draußen; und nachts verdrängen wir die Dunkelheit mit elektrischen Licht. Um sich unter diesen schwachen „Zeitgebern“ noch mit der Erdumdrehung synchronisieren zu können, mussten sich die Chronotypen „verschieben“.

Da die meisten inneren Uhren heute zu spät dran sind, brauchen 80% von uns an Arbeitstagen einen Wecker – haben also nicht zu Ende geschlafen! Unser Körper lebt quasi in einer anderen Zeitzone als unsere Verpflichtungen – wir leiden unter „Social Jetlag“. Je größer dieser ist, desto mehr nagt er an unserer Gesundheit. „Social Jetlag“ ist also eine Volkskrankheit, die wir bekämpfen sollten.



ANDREAS SPORA

Rettungsassistent,
Berater für
Apnoe-Patienten

Schlafapnoe: Wie schafft man den Weg zum Therapie-Erfolg?

Wenn die somnologische Untersuchung beim Patienten die Diagnose Schlafapnoe ergibt, erhält er eine Verordnung vom Arzt. Dann beginnt ein persönlicher Lernweg. Ein Weg zur Heilung, auf dem wir als Medizintechniker und Berater den Schlafpatienten begleiten.

Es ist ja eine Tatsache: Atmen ist Arbeit – auch wenn das ganz vielen von uns so gar nicht bewusst ist. Bei einer Schlafapnoe wird während des Schlafes genau diese „Arbeit“ eben nicht mehr so geleistet, wie sie für eine erholsame Nacht erforderlich wäre. Die Folgeprobleme und Gesundheitsrisiken sind erheblich – sie reichen von Diabetes mellitus Typ 2 bis zu Depressionen. Vom übermüdeten Leben mit Schlafdefizit gar nicht zu reden.

Deshalb verordnet der Arzt nun dem Patienten Unterstützung durch ein Gerät – er bekommt eine Atemmaske. Damit man sie nutzvoll verwendet, braucht man erst mal ein Gefühl für diese ungewohnte Apparatur. Das entsteht nicht auf Knopfdruck. Wir klären zunächst in einem ersten persönlich-vertraulichen Beratungsgespräch noch einmal darüber auf, was der Patient eigentlich hat. Medizintechniker haben mittlerweile für die unterschiedlichsten Ausgangslagen verschiedene Modelle von Atemmasken entwickelt.

„Welche passt zu mir?“, das ist ja eine berechtigte Frage. Auch deshalb braucht es Geduld und Übung, um das Richtige zu finden und die Vorteile des Gerätes zu erleben. Jeder muss seine eigene Handhabung für diesen neuen Begleiter durch die Nacht erlernen. Und auch hier gilt: Alles Neue braucht Gewöhnung. Es ist deshalb am Anfang eine Art von Training nötig, damit man mit dem Gerät selbstständig zurechtkommt.

Als Patientenbetreuer kenne ich die ersten Vorbehalte: „Das geht einfach nicht – ich komme damit nicht klar.“ Wir trainieren dann die Handhabung des Gerätes oft beim Patienten zu Hause, ganz entspannt und während des Tages. Dann gelingt es.

Wenn schließlich das nächtliche Atmen wieder richtig funktioniert, und ein Schlafen MIT ausreichendem Atem wieder erlebt werden kann – ohne Irritation oder Angst vor Atemaussetzern – dann haben wir es geschafft. Das ist ein glücklicher Moment.

Das Aufwachen am Morgen ist dann so ausgeruht und erfrischt, wie es an einem guten Tag im Leben einfach ist.

Wieso stört Stress unseren Schlaf?



JULIE WIEDEMANN

Diplom-Psychologin,
Dozentin

Ein entspannter Grundzustand ist die beste Voraussetzung für einen guten Schlaf. Stress stört den Schlaf, weil wir zu angespannt sind. Wer gestresst ist, schläft schlechter ein und weniger gut.

Dabei ist „Stress“ eigentlich eine gute Erfindung aus einem sehr frühen Kapitel der menschlichen Geschichte. Er hat damals gute Dienste geleistet. Dank ihm konnten unsere Vorfahren auf gefährliche Situationen des Lebens adäquat reagieren: Stress hat Kraft aktiviert, Konzentration befördert, Ausdauer ermöglicht – er hat einfach für die erforderliche Anspannung gesorgt, so dass wir kämpfen, fliehen oder uns im Moment der Not verstecken konnten. Und war die Gefahr vorbei, die Jagd erfolgreich oder die Flucht gelungen, dann entspannten sich unsere Vorfahren. Heute gibt es im modernen Alltag des 21. Jahrhunderts naturgemäß viel weniger so existenziell bedrohliche Situationen. Aber an der Tatsache, dass Entspanntsein für unser Einschlafen eine der besten Voraussetzungen ist, hat sich natürlich nichts verändert. Unser heutiger Stress, den wir im Laufe eines Tages ansammeln, baut sich zum Abend hin gar nicht so leicht wieder ab. So hält uns das Aktivierungslevel auch weiterhin angespannt und wir fühlen uns am Ende des Tages oft noch „wie unter Strom“. Dabei sind wir längst müde.

Aber die Antwort auf die Frage – Was tut mir abends zum Abschalten gut? – ist wirklich für jeden von uns eine andere. Für den einen ist es die Runde ums Haus mit dem Hund, oder es ist ein entspannendes Wannenbad, ein kleiner Abendsnack oder ein Feierabend-Getränk. Wichtig dabei ist es mit aller Achtsamkeit zu machen, so dass Geist und Körper gemeinsam auf Entspannung umschwenken und langsam für eine Zeit der Ruhe die Signale setzen.

Am besten ist jedoch, auch schon tagsüber die aufsummierende Wirkung von kleinen Stressoren (wie z. B. im Stau stehen, Schwiegermutter ruft an, neue Aufgabe vom Chef ...) zu unterbrechen. Wir sollten versuchen, ab und an und mit vollem Bewusstsein innezuhalten und eine ganz bewusste Pause zu machen. Es ist eine Kunst, sich Tag für Tag eine kleine Auszeit im rechten Moment zu gönnen. Das kann helfen, immer eine gute Balance zwischen angespannten und entspannten Momenten herzustellen und wird oft unterschätzt. Es bringt aber oft genauso viel Genuss wie ein jahrelanges Training von Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi.

Warum kommen Jugendliche morgens schlecht aus dem Bett?



SANDRA ZIMMERMANN

Diplom-Psychologin,
Schlafforscherin, Teamleitung

Das liegt höchstwahrscheinlich am sogenannten „Chronotyp“. Diese zeitliche Zuordnung der persönlich besten Wach- und Schlafzeiten ist individuell bedingt und verändert sich bei jedem Menschen im Laufe des Lebens. So startet ein Säugling mit einem 4-Stunden-Schlaf-Wachrhythmus innerhalb einer 24-Stunden-Periode. Erst nach Monaten entwickelt sich der „normale“ 24-Stunden-Rhythmus, angelehnt an die Hell-Dunkel-Zeiten, so dass sich der Schlaf des Kindes mehr und mehr in die Nachtzeit verlegt. Diese Entwicklung verläuft bei jedem anders, da der sogenannte „Chronotyp“ ein Individualisierungsmerkmal ist und genetisch bedingt. Außerdem zeigt sich bei dieser angeborenen Rhythmik der inneren Uhr eine Altersabhängigkeit, die auch das Phänomen der jugendlichen „Morgenmuffel“ erklärt.

Am Anfang unseres Lebens starten wir generell als „Lerchen“ (Morgentypen). Deshalb erwachen Kleinkinder meist sehr früh und sind – zur „Freude“ der noch müden Eltern – augenblicklich topfit, bei oftmals bester Laune und bereit für den Tag mit allen seinen Aktivitäten. Mit dem Eintritt in die Pubertät verändert sich das gravierend. Teenager werden oft zu extremen „Eulen“ (Abendtypen). Diese Verschiebung wird von den Forschern durch Veränderungen der biologischen

Prozesse zu erklären versucht. So verschiebt sich bei den Heranwachsenden der Produktionszeitpunkt des Hormons Melatonin (das Schlafhormon) nachweislich um bis zu zwei Stunden nach hinten – und infolgedessen werden die Jugendlichen spürbar später müde und kommen dafür morgens schlechter aus dem Bett.

Erst zum Ende der Adoleszenz zeigt sich dann der „erwachsene Chronotyp“, der uns bis ins höhere Alter relativ stabil begleitet. Doch ob man, wie die meisten von uns, als „Neutraltyp“ durch seine Jahre wandert, als „Lerche“ früh wach oder als „Eule“ spätabends noch munter ist – gegen Ende des Lebens scheinen wir uns fast alle – zumindest augenscheinlich – wieder dem Morgentypen anzunähern.

Leider wird in Deutschland diesen wichtigen Erkenntnissen der forschenden Chronobiologen noch immer keine ausreichende Beachtung geschenkt. Der übliche Schulbeginn liegt für die Pubertierenden so wie „mitten in der Nacht“. Bestenfalls am Wochenende können diese Schlafschulden von den chronisch müden Teenagern wieder ausgeglichen werden. Ihre Eltern können durch diese Phase eigentlich nur mit viel Verständnis helfen. Sie lassen ihre Morgenmuffel am Wochenende ganz einfach ausschlafen.

DIE BETEILIGTEN



GESUNDHEITSREGION GÖTTINGEN/ SÜDNIEDERSACHSEN

Die Gesundheitsregion Göttingen/ Süd-niedersachsen hat das Ziel, durch eine enge Vernetzung aller Akteure im Gesundheitswesen die Prävention der Menschen stärker in den Fokus zu rücken. Gemeinsam werden gezielt Projekte und Maßnahmen entwickelt, die frühzeitig gesundheitsbewusstes Verhalten sensibilisieren und stärken. So wird die Gesundheit der Bevölkerung langfristig erhalten und nachhaltig gestärkt.

Nähere Informationen:
www.gesundheitsregiongoettingen.de



DEUTSCHE STIFTUNG SCHLAF

Die Deutsche Stiftung Schlaf begann ihre Arbeit auf Initiative des Berliner Schlafmediziners Prof. Dr. Ingo Fietze. Sie fördert den Wissenstransfer und interdisziplinäre Initiativen und Projekte im Bereich der Schlafgesundheit. Ziel ist es, das Bewusstsein für einen gesunden Schlaf in allen Bevölkerungsschichten und Branchen zu erhöhen. Ziel der Stiftung ist es, das Bewusstsein für einen gesunden Schlaf in allen Bevölkerungsschichten und Branchen zu erhöhen. Nicht zuletzt arbeitet die Stiftung für die stetige Zunahme der gesellschaftlichen Wertschätzung des Schlafes als Quelle lebenslanger Gesundheit.

Nähere Informationen: www.schlafstiftung.de

Dieses Projekt wird gefördert durch das niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung.



**Schlafakademie
Berlin**

SCHLAFAKADEMIE BERLIN

Die Schlafakademie Berlin gründete sich 2011 als Expertennetzwerk zur Aufklärung und Förderung des erholsamen Schlafes und zur Prävention von Schlafstörungen. Das Team besteht aus zehn Mitgliedern mit schlafmedizinischer und interdisziplinärer Fachkompetenz. Als langjährig erfahrene Schlafexperten bieten sie Betrieben und Organisationen Vorträge, Beratung, Informationen, fundierte Aufklärung und Anleitungen zur Selbsthilfe über alle Themen des Schlafes an – direkt und persönlich vor Ort oder im Life-Online-Format.

Nähere Informationen: www.schlafakademie-berlin.de



**FELIX-KLEIN-GYMNASIUM
GÖTTINGEN**

FELIX-KLEIN-GYMNASIUM

Das Felix-Klein-Gymnasium (FKG) Göttingen ist ein allgemeinbildendes Gymnasium mit Schwerpunkten im bilingualen und MINT-Bereich. Daneben versteht sich das FKG als eine vielfältige und experimentierfreudige Schule, der es um den ganzen Menschen geht. Ziel ist es, junge Menschen zu eigenständigen, entwicklungsbe-reiten, verantwortungsvollen und nachhaltig handelnden Menschen in einer demokratischen Gesellschaft heranzubilden.

Im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts „Persönlichkeitsbildung“, in dem es um ganzheitliche Entwicklung und lebenspraktische Erfahrungen geht, nahmen die Schülerinnen und Schüler des 8. Jahrgangs am Projekt Schlaf macht Schule teil.

Nähere Informationen: www.fkg-goettingen.de

PFH PRIVATE HOCHSCHULE GÖTTINGEN

Die PFH Private Hochschule Göttingen ist eine staatlich anerkannte, international ausgerichtete private Hochschule für angewandte Wissenschaften. Seit ihrer Gründung im Jahr 1995 hat sie sich als fachlich breit aufgestellte, hybride Hochschule zu einer der renommiertesten privaten Hochschulen Deutschlands entwickelt. In rund 60 Campus- und Fernstudiengängen sind derzeit etwa 4.700 Studierende eingeschrieben. Der Fachbereich Gesundheitspsychologie ist im Department Psychologie angesiedelt und verbindet Forschung und Lehre in enger inhaltlicher Verzahnung. Ziel ist die Vermittlung wissenschaftlich fundierter Kompetenzen zur Konzeption, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.

Nähere Informationen www.pfh.de

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns vor allem

- bei den 12 Autorinnen und Autoren für die Antworten auf die 12 Fragen
- bei der Deutschen Stiftung Schlaf
- beim Team der GWG Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung Göttingen mbH
- beim Felix-Klein-Gymnasium Göttingen
- bei der PFH Göttingen, beim Team Prof. Gutmann
- beim niedersächsischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
- bei den Schülern der Ausbildungsklasse der Gestaltungstechnischen Assistenten der BBS II Göttingen für die kreative Entwicklung des Projektlogos.

IMPRESSUM

WER SIND WIR NACHTS ?

12 Fragen an den Schlaf – 12 Antworten an Experten

Herausgeber: Schlafakademie Berlin

Projekt von SOMNICO – Privates Institut für Schlafmedizin

Geschäftsführerin SOMNICO GmbH: Dr. Ellen Fietze

(c) Idee und Konzept: Thea Herold

(c) Für die Texte : Dr. Alexander Blau, Prof. Dr. Thomas Erler, Prof.Dr. Ingo Fietze, Dr. Carmen Garcia, Thea Herold, Prof. Dr. Thomas Penzel, Carsten Pilz, Mona Pomrehn, Prof. Dr. Till Roenneberg, Andreas Spora, Julie Wiedemann, Sandra Zimmermann

Fotos: Privat (wenn nicht anders erwähnt)

Foto Dr. Philippi: Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

Gestaltung: Bonifatius GmbH

Juni 2026

ZUM WEITERLESEN & HINEINHÖREN

BÜCHER/WEBSITES

<https://gesundheitsregiongoettingen.de/>

Ingo Fietze „Die übermüdete Gesellschaft“ (Rowohlt)

Ingo Fietze „Gut Essen – Gute Schlafen“ (Kein & Aber)

Ingo Fietze/Thea Herold „Der Schlafquotient“
(Hoffmann und Campe)

Ben Rakidzija „Verteidigung des Mittagsschlafs“
(Königshausen u. Neumann)

PODCAST

SOMNOVERSUM – Besser schlafen mit Liefers und Fietze (WDR)

Prof. Ingo Fietze „Was uns gut schlafen läßt“ (SWR1)

Prof. Till Roenneberg „Schlaf ist mehr als Augen zu und Hinlegen“ (Wissenschaftskolleg HWK)

Thea Herold „Schlafen für Anfänger – Warum Schlaf so wichtig ist“ (AOK Gesundheitskanal)



