



Gesundheitstipp

## Gesünder schlafen – für mehr Energie im Job

Unser Schlaf beeinflusst maßgeblich unsere Leistungsfähigkeit im Alltag. Wer ausreichend schläft und morgens erholt aufwacht, kann sich besser konzentrieren, fühlt sich leistungsfähiger, hat weniger Heißhunger, bessere Laune und mehr Energie im Job. Wer hingegen dauerhaft zu wenig schläft, schlecht ein- oder durchschläft, ist tagsüber häufig müde, energielos und langfristig anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische und kognitive Probleme. 40 Prozent der Erwachsenen geben an, nicht genügend Schlaf zu bekommen. Ein Drittel leidet an Schlafstörungen, viele können nicht einschlafen. Noch mehr verbreitet sind Durchschlafprobleme. Die gute Nachricht: Wir können tagsüber viel für einen gesunden Schlaf tun, indem wir im Alltag ein paar Gewohnheiten anpassen.

### Jeder Mensch schläft anders

Der eine braucht 8 Stunden Schlaf, die andere kommt mit 6 Stunden aus, die Empfehlung liegt bei 7 bis 9 Stunden für Erwachsene. Wie viel Schlaf jeder benötigt, ist individuell, die Schlafforschung unterscheidet drei Typen:

- Lerchen (Frühtypen): sind früh fit und leistungsfähig, am Morgen ist ihre Zeit
- Eulen (Spättypen): blühen nachmittags und abends auf, sind dafür morgens langsamer
- Tauben (Neutraltypen): sind flexibel und anpassungsfähig

Welcher Typ sind Sie? Wer die Möglichkeit hat, kann versuchen, seinen Alltag ein wenig daran anzupassen: Frühtypen führen Verhandlungen gut in den Vormittagsstunden, Spättypen legen wichtige Präsentationen eher auf den Nachmittag.

## Gesunder Schlaf beginnt mit guten Tagesroutinen

Wie gut wir schlafen, entscheidet sich schon tagsüber. Um abends besser ein- und durchzuschlafen zu können, sollte man möglichst viel Sonne und Tageslicht tanken, und zwar besonders am frühen Vormittag: Forscher fanden heraus, dass sich Sonnenlicht vor 10 Uhr morgens besonders positiv auf den zirkadianen Rhythmus des Körpers auswirkt. Der zirkadiane Rhythmus fungiert als unsere innere Uhr und steuert den natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus. Im Zusammenspiel mit der Schlafhomöostase (dem sogenannten Schlafdruck) bestimmt er, wann und in welchem Ausmaß wir müde werden. Einfach gesagt: Viel Licht tagsüber macht den Körper abends müder. Verbringen Sie daher viel Zeit draußen, nehmen das Rad zur Arbeit, gehen den längeren Fußweg vom Parkplatz oder setzen einen Walk-and-Talk im Team an. Davon profitiert Ihr Körper übrigens doppelt, denn regelmäßige Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf Dauer und Tiefe des Schlafs aus. Sie macht den Körper müder, reduziert Stress und stabilisiert den zirkadianen Rhythmus – so schläft man nachts besser und tiefer.

## Den Abend ruhig gestalten

Auch der Feierabend kann schlaffördernd gestaltet werden. Grelles Licht am Abend und künstliches Licht, etwa von Smartphone und Fernseher, können den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen. Daher: abends für warmes, gedämpftes Licht sorgen, 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen Bildschirme ausschalten und das Schlafzimmer lüften (die ideale Schlaftemperatur liegt bei etwa 18 °C). Entspannte Routinen vor dem Schlafen können ebenfalls helfen, besser zur Ruhe zu kommen: Dinge sortieren, ein kleiner Spaziergang oder ein schönes Buch lesen – eine Studie der University of Sussex zeigte, dass bereits 6 Minuten Lesen vor dem Schlafen das Stresslevel um bis zu 68 Prozent senken können. Klingt machbar, oder? Gönnen Sie sich diese abendlichen 6 Minuten!

## Nachts wach? So gehen Sie entspannt damit um

„Nachts aufzuwachen, ist übrigens ganz normal“, erklärt Svenja Folkerts, zertifizierte Schlafcoachin bei der BARMER. „Zudem beeinflussen äußere Faktoren wie Partner, Kinder oder Haustiere unseren Schlaf. Statt sich im Bett zu wälzen, lieber aufstehen, warmes Licht einschalten, etwas Ruhiges tun – und danach wieder hinlegen. Und besser nicht auf die Uhr schauen, dass setzt nur unter Druck“, rät Folkerts. Wer zu nächtlichem Grübeln neigt: Konzentrieren Sie sich bewusst auf etwas Schönes, Positives. Auch Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode können helfen: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. Gute Schlafqualität bedeutet nämlich nicht, die ganze Nacht durchzuschlafen. Entscheidend ist vielmehr, ob man sich morgens erholt fühlt. Wer über einen längeren Zeitraum tagsüber unter Konzentrationsschwierigkeiten oder starker Müdigkeit leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. Allen anderen hilft es oft schon, gelassener mit nächtlichen Wachphasen umzugehen – eine entspannte, innere Einstellung erhöht nämlich die gesamte Schlafqualität.

### Besser schlafen mit einfachen Gewohnheiten

Mit guter Schlafhygiene können Sie Ihre Schlafqualität spürbar verbessern – von festen Routinen bis zur optimalen Schlafumgebung. Entdecken Sie praktische Tipps, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Und so geht's: Kleine Veränderungen am Abend und bewusste Gewohnheiten am Tag helfen Ihnen, erholsamer zu schlafen.



Jetzt mehr erfahren:  
[barmer.de/schlafhygiene](https://barmer.de/schlafhygiene)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem  
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: ©Charday Penn

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.