



Rituale am Abend helfen dem Körper, vom Aktiv- in den Ruhemodus zu wechseln



## Die 10 stärksten Schlaf-Stellschrauben

### 1 Licht regulieren

Warm, gedimmt am Abend. Morgens echtes Tageslicht. Das stabilisiert die innere Uhr.

### 2 Feste Zu-Bett-Zeit

Der Körper liebt Rhythmus. Regelmäßigkeit wirkt stärker als Ausschlafen am Wochenende.



### 3 Bildschirm-Pause

Mindestens 60 Minuten vor dem Schlafen keine digitalen Reize. Blaulicht hemmt Melatonin.

### 4 Abendessen anpassen

Leicht, eiweißreich, zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen. So bleibt der Blutzucker stabil.

### 5 Gedankenzettel

Gedanken aus dem Kopf aufs Papier. Das signalisiert dem Gehirn: Morgen ist auch noch Zeit.

### 6 Temperatur senken

16–18 Grad gelten als ideal. Ein leicht kühler Raum signalisiert dem Körper: Regeneration beginnt.

### 7 Koffein-Zeitfenster beachten

Koffein wirkt bis zu sechs Stunden – bei empfindlichen Menschen länger. Nach dem frühen Nachmittag besser verzichten.

### 8 Alkohol kritisch prüfen

Alkohol macht müde, stört aber die Tiefschlafphasen. Das Ergebnis: häufiger Aufwachen in der zweiten Nachthälfte.



### 9 Bewegung – aber richtig getimt

Moderate Bewegung tagsüber verbessert die Schlafqualität. Intensive Einheiten spät am Abend aktivieren dagegen das Stresssystem.

### 10 Das Bett schützen

Kein Serienmarathon, keine E-Mails im Bett. Das Gehirn soll Bett = Schlaf verknüpfen.



Viele Menschen erleben, dass ihr Schlaf mit den Jahren sensibler wird. Doch woran liegt das – und was hilft wirklich? Leichter Leben sprach mit Schlafcoach Dr. med. Martin Schlott, Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin, über typische Schlafstörer und einfache Wege zu besserer Erholung

Entspannung, Tageslicht und Bewegung gehören zu den wichtigsten Grundlagen für guten Schlaf

**Leichter leben:** Viele Menschen berichten, dass ihr Schlaf mit zunehmendem Alter empfindlicher wird. Woran liegt das aus medizinischer Sicht?

**Dr. med. Martin Schlott:** Dass der Schlaf im Alter empfindlicher wird, kann verschiedene Gründe haben. In den Dreißigern und Vierzigern nehmen bei vielen Menschen berufliche Belastungen und Verantwortlichkeiten zu. Der Stress steigt – und kann den Schlaf regelrecht sabotieren.

Hinzu kommen körperliche Veränderungen: Die Melatoninkonzentration nimmt mit dem Lebensalter ab, ebenso der Anteil des Tiefschlafs. Dadurch wird der Schlaf insgesamt leichter.

Dazu können ganz praktische Dinge kommen. Nächtlicher Harndrang etwa – zum Beispiel durch Blasenschwäche oder Prostatabeschwerden – unterbricht den Schlaf. Nach

dem Toilettengang findet man dann nicht immer sofort wieder zurück in den Schlaf. Auch Muskelkrämpfe, das Restless-Legs-Syndrom oder andere neurologische Beschwerden können die Nachtruhe stören.

**Leichter leben:** Welche Gewohnheit unterschätzen die meisten, wenn sie über schlechten Schlaf klagen? Viele unterschätzen den Einfluss von Stimulanzien und Medien. Kaffee oder Alkohol am Abend wirken stärker auf den Schlaf, als viele denken. Auch moderne Medien spielen eine Rolle: Smartphones, Tablets oder Streaming halten unser Gehirn aktiv – selbst dann, wenn der Körper eigentlich schon zur Ruhe kommen möchte.

**Leichter leben:** Wenn Sie nur eine Maßnahme empfehlen dürften, die schnell Wirkung zeigt – welche wäre das?

Raus ins Tageslicht – möglichst schon morgens – und

Bewegung. Unser Körper braucht Tageslicht, um die innere Uhr zu synchronisieren. Außerdem wird dabei Serotonin gebildet, aus dem bei Dämmerung das Schlafhormon Melatonin entstehen kann.

Ebenso wichtig ist Bewegung. Unsere Muskeln müssen arbeiten und sich zusammenziehen. Unsere Vorfahren legten täglich zehn bis fünfzehn Kilometer zurück, um Nahrung zu finden oder vor Gefahren zu fliehen. Diese körperliche Aktivität sorgt für eine natürliche „Bett-schwere“.

Am Abend kann Wärme zusätzlich entspannen – etwa ein warmes Bad. Um in den erholsamen Schlaf zu kommen, muss die Körperkerntemperatur um etwa 0,5 bis 1 Grad Celsius sinken. Warmes Wasser oder ein Saunagang unterstützen diesen Prozess. Dazu passt ein eher kühles Schlafzimmer.

### Zur Person

Dr. med. Martin Schlott (re.) ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin an der Stadtklinik Bad Tölz sowie Schlafcoach und Speaker. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit den Zusammenhängen zwischen Schlaf, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In seiner Arbeit verbindet er medizinisches Wissen mit Mentaltechniken und Erfahrungen aus Hypnose und Veränderungsprozessen. Dr. Schlott hält Vorträge und Workshops für Führungskräfte, Spitzensportler und Personen des öffentlichen Lebens – mit dem Ziel, Schlaf als Grundlage für Energie, Konzentration und Erfolg verständlich zu machen.



„Guter Schlaf beginnt am Tag – mit Licht und Bewegung.“