



ODEM GUIDE 01

Guter & erholsamer Schlaf

10 Tipps für erholsame Nächte
und ein Extra zur Zeitumstellung:
So stellen Sie Ihre innere Uhr um.

ODEM · Praxis für integrative & regenerative Medizin
Philip J. Thomaschowski · Heilpraktiker · Frankfurt am Main



WARUM SCHLAF ZÄHLT

Im Schlaf erholt sich nicht nur der Körper. Das Gehirn sortiert, was der Tag gebracht hat, Hormone werden reguliert, das Immunsystem arbeitet, Gewebe wird repariert. Wer gut schläft, ist tagsüber wacher, belastbarer und ausgeglichener.

Dieser Guide erklärt kurz, was im Schlaf passiert und woran Sie guten Schlaf erkennen. Danach folgen zehn Tipps, die Sie ohne Hilfsmittel umsetzen können. Zum Schluss ein Extra: wie Sie Ihre innere Uhr bei der Zeitumstellung sanft mitnehmen.

WAS IN DER NACHT PASSIERT

Schlaf verläuft in Zyklen von etwa 90 Minuten. Pro Nacht durchlaufen wir vier bis sechs davon. Jeder Zyklus besteht aus leichtem Schlaf, Tiefschlaf und Traumschlaf (REM).

Phase	Was passiert	Anteil
N1 · Einschlafen	Übergang vom Wachen zum Schlafen, Muskeln entspannen, leicht weckbar	ca. 5 %
N2 · leichter Schlaf	Herzschlag und Atmung werden ruhiger, Eindrücke werden verarbeitet	ca. 50 %
N3 · Tiefschlaf	die erholsamste Phase für Körper und Gewebe, vor allem in der ersten Nachthälfte	ca. 15 bis 25 %
REM · Traumschlaf	das Gehirn ist aktiv, der Körper entspannt; wichtig für Gedächtnis und Gefühle, nimmt zum Morgen hin zu	ca. 20 bis 25 %

Gesteuert wird das Ganze von zwei Kräften: dem **Schlafdruck**, der sich über den Tag aufbaut, und der **inneren Uhr**, die sich vor allem am Licht ausrichtet. Schlafen Sie dann, wenn beide zusammenpassen, fällt das Einschlafen leicht.

WORAN SIE GUTEN SCHLAF ERKENNEN

- Sie schlafen meist innerhalb von 30 Minuten ein.
- Sie werden nachts selten wach, und wenn, schlafen Sie bald wieder ein. Kurzes Aufwachen ist normal.
- Sie fühlen sich morgens erholt und kommen ohne Mühe durch den Tag.
- Sie schlafen ohne Schlafmittel.

Und ganz wichtig: **Eine schlechte Nacht ist kein Drama**. Wer sich vornimmt, jede Nacht acht Stunden durchzuschlafen, setzt sich unter Druck, und genau dieser Druck hält wach. Der beste Maßstab ist, wie Sie sich am Tag fühlen. Sind Sie leistungsfähig und nicht ständig müde, ist alles in Ordnung.

WIE VIEL SCHLAF IST RICHTIG?

Die Empfehlungen der amerikanischen National Sleep Foundation sind eine gute Orientierung. Der eigene Bedarf kann etwas darüber oder darunter liegen. Entscheidend ist, wie erholt Sie sich fühlen.

Alter	Empfohlene Schlafdauer
Schulkinder (6 bis 13 Jahre)	9 bis 11 Stunden
Jugendliche (14 bis 17 Jahre)	8 bis 10 Stunden
Erwachsene (18 bis 64 Jahre)	7 bis 9 Stunden
Ältere Erwachsene (ab 65 Jahre)	7 bis 8 Stunden

LERCHE ODER EULE?

Nicht jeder Mensch tickt gleich. **Lerchen** werden abends früh müde und sind morgens schnell fit. **Eulen** kommen morgens schwer in Gang und laufen abends zu Hochform auf. Die meisten liegen dazwischen. Ihr Typ ist weitgehend angeboren und lässt sich kaum umerziehen. Gut schlafen heißt deshalb: zu einer Zeit ins Bett gehen, die zu Ihrem Typ passt, und nicht zu spät, denn die ersten rund 90 Minuten mit dem tiefsten Schlaf lassen sich nicht beliebig in die Nacht verschieben. Über den Tag haben alle ein Hoch am Vormittag und ein natürliches Tief um die Mittagszeit.

10 TIPPS FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

01

FESTE ZEITEN, AUCH AM WOCHENENDE

Gehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf. Ihre innere Uhr liebt Regelmäßigkeit. Spätes Ausschlafen am Wochenende wirkt wie ein kleiner Jetlag zum Wochenstart.

Das gilt auch nach einer schlechten Nacht: Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf. Wer liegen bleibt, baut tagsüber zu wenig Schlafdruck auf und schläft am nächsten Abend wieder schlechter.

02

TAGESLICHT AM MORGEN, BEWEGUNG AM TAG

Gehen Sie morgens für 10 bis 20 Minuten nach draußen, auch bei bewölktem Himmel. Das Tageslicht stellt Ihre innere Uhr. Bewegung über den Tag baut Schlafdruck auf, ein Spaziergang am Mittag reicht schon. Intensives Training legen Sie besser nicht in die letzte Stunde vor dem Schlafen.

03

KÜHL, DUNKEL UND RUHIG

Ein kühles Schlafzimmer um 16 bis 19 °C, gute Verdunkelung und Ruhe helfen beim Ein- und Durchschlafen. Lüften Sie vor dem Zubettgehen. Das Handy hat im Schlafzimmer nichts zu suchen: ein klassischer Wecker nimmt die Versuchung, noch kurz nachzusehen.

Warme Füße, kühler Kopf: Kalte Füße verzögern das Einschlafen. Ein warmes Fußbad, eine Wärmflasche oder Bettsocken helfen. Eine Heizdecke dagegen nicht die ganze Nacht laufen lassen, sie behindert die Wärmeabgabe.

04

EIN BETT, DAS SIE TRÄGT

Matratze und Kissen sollten zu Ihrem Gewicht und Ihrer Schlafposition passen. Liegen Sie Probe und lassen Sie sich beraten. Das Kissen füllt den Raum zwischen Schulter und Kopf, so dass der Nacken gerade liegt. Decken aus atmungsaktiven Materialien gleichen Temperatur und Feuchtigkeit aus.

05

LEICHT ESSEN, KOFFEIN FRÜH BEENDEN

Die letzte größere Mahlzeit nehmen Sie am besten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen ein, leicht verdaulich und nicht zu fett. Hungrig ins Bett zu gehen stört allerdings ebenfalls. Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie Energydrinks wirken lange nach. Koffein hat eine Halbwertszeit von fünf bis sieben Stunden: Von einem Kaffee um 19:30 Uhr ist um 1:30 Uhr noch rund die Hälfte im Körper. Ab dem frühen Nachmittag besser verzichten.

06

ALKOHOL IST KEIN SCHLUMMERTRUNK

Alkohol macht müde, verschlechtert aber den Schlaf. Die zweite Nachthälfte wird unruhiger, der Traumschlaf kürzer, und Schnarchen nimmt zu. Wenn Sie trinken, dann wenig und nicht kurz vor dem Schlafen.

07

DEN TAG ABSCHLIESSEN

Kreisen die Gedanken, hilft ein Zettel: Schreiben Sie am frühen Abend auf, was Sie beschäftigt und was morgen ansteht. Dann darf es dort warten. Spannende Filme, Streit und Arbeit am Bildschirm halten wach. Gönnen Sie sich die letzte Stunde vor dem Schlafen als ruhige Zeit.

08

EIN RITUAL FÜR DEN ÜBERGANG

Der Körper lernt Abläufe. Ein festes Ritual zeigt ihm: Jetzt wird es Nacht. Gedimmtes Licht, eine Tasse Kräutertee, ein paar Seiten in einem Buch, eine warme Dusche. Eine einfache Atemübung beruhigt zusätzlich: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, fünf Minuten lang.

Ein **warmes, nicht heißes Bad** am Abend, gern mit Lavendel, unterstützt den Übergang: Die Wärme zieht in die Haut, danach kühlt der Körperkern ab, und genau das ist das Signal zum Einschlafen.

09

MITTAGSSCHLAF: KURZ UND FRÜH

Das Tief um die Mittagszeit ist natürlich, nicht nur eine Folge des Essens. Ein Nickerchen von 20 bis 30 Minuten am frühen Nachmittag erfrischt und hebt Konzentration und Stimmung. Längerer oder später Mittagsschlaf nimmt dem Abend den Schlafdruck. Wer abends schlecht einschläft, lässt ihn besser weg.

10

WACH IM BETT? AUFSTEHEN

Liegen Sie entspannt wach, bleiben Sie ruhig liegen und genießen Sie das Ausruhen; der Schlaf kommt meist von selbst. Nehmen Sie sich gar nicht vor, sofort einzuschlafen. **Kreisen aber die Gedanken**, stehen Sie auf: Setzen Sie sich bei gedämpftem Licht auf einen festen „Sorgenstuhl“ außerhalb des Schlafzimmers und schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt. Werden Sie müde, zurück ins Bett. Nachts lassen sich keine Probleme lösen. Schauen Sie dabei nicht auf die Uhr.

AUS DER SAUNA INS BETT · VOM SAUNAMEISTER

Ein Saunagang hebt die Körperkerntemperatur um etwa 2 °C. Nach gründlichem Abkühlen ist sie nach rund 15 Minuten wieder unten. Viele schlafen nach der Sauna besonders gut, manche schlechter, vor allem Ungeübte.

- **Abends saunieren:** den letzten Gang mindestens **zwei Stunden vor dem Schlafen** beenden und gut abkühlen (Tauchbecken, kalter Guss).
- **Schlafen Sie danach unruhig**, legen Sie die Sauna auf den frühen Nachmittag.
- **Kühlen, um zu wärmen (Kneipp für zuhause):** kalte Beinwaschung vor dem Zubettgehen, rechts beginnen, von den Füßen zum Herzen. Oder **nasse Socken:** nasskalte Baumwollsocken, darüber trockene Wollsocken, tragen, bis sie warm sind. Der kurze Kältereiz macht die Füße danach wohlig warm, und der Körper kann Wärme abgeben.

AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Bewährte Pflanzen für den Abend, als Tee 1 Teelöffel auf 200 ml heißes Wasser, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, ein bis zwei Tassen vor dem Schlafen:

- **Baldrian** beruhigt und fördert den Schlaf · **Hopfen** entspannt · **Melisse** beruhigt, ohne müde zu machen · **Passionsblume** löst innere Anspannung · **Lavendel** und **Lindenblüten** gleichen aus · **Orangenblüten** schmecken mild und eignen sich für Mischungen.

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder sind Sie schwanger, sprechen Sie die Einnahme vorher mit uns oder Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt ab.

LEICHTE FAKTOREN

Kleinigkeiten, die bei manchen Menschen eine Rolle spielen. Probieren Sie aus, ob sich für Sie etwas ändert.

- **Pflanzen:** Auf Blättern und Blumenerde sammeln sich Staub, Pollen und manchmal Schimmelsporen. Besonders Allergiker schlafen oft ruhiger, wenn Pflanzen im Wohnzimmer stehen statt im Schlafzimmer.
- **Geräte und Steckdosen:** Ladegeräte, Standby-Lämpchen und Geräte neben dem Bett geben Licht, leise Geräusche oder Wärme ab. Viele empfinden es als angenehmer, wenn Geräte aus dem Schlafzimmer verschwinden oder nachts über eine Steckdosenleiste ganz ausgeschaltet sind und das Kopfende nicht direkt an einer belegten Steckdose steht.

IHR SCHLAF-PROTOKOLL

Notieren Sie eine Woche lang jeden Morgen kurz, wie Sie geschlafen haben. Schon nach wenigen Tagen sehen Sie, was Ihrem Schlaf guttut und was ihn stört. Bringen Sie das Protokoll gern zu Ihrem Termin mit.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ins Bett (Uhrzeit)							
Eingeschlafen nach ca. (Min.)							
Nachts wach (wie oft)							
Aufgestanden (Uhrzeit)							
Erholt? (1 schlecht bis 5 sehr gut)							
Koffein nach 14 Uhr / Alkohol							
Tageslicht und Bewegung							
Was war anders?							

EXTRA: DIE ZEITUMSTELLUNG

Am **Sonntag, 25. Oktober 2026**, werden die Uhren um 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. Die Nacht hat eine Stunde mehr. Das klingt nach Geschenk, doch die innere Uhr stellt sich nicht über Nacht um. Sie braucht einige Tage, ähnlich wie nach einer kurzen Reise in eine andere Zeitzone. Viele merken das an frühem Aufwachen, Müdigkeit am Abend oder Hunger zur falschen Zeit. Die gute Nachricht: Die Umstellung auf die Winterzeit fällt leichter als die im Frühjahr, denn einen Tag zu verlängern gelingt dem Körper besser, als ihn zu verkürzen.

DER 4-TAGE-PLAN ZUR WINTERZEIT

Verschieben Sie Ihren Tag in kleinen Schritten, statt eine ganze Stunde auf einmal zu springen. Bei der Winterzeit heißt das: jeden Abend etwas **später** ins Bett.

Tag	Zubettgehen und Aufstehen	Mahlzeiten
Mittwoch, 21.10.	15 Minuten später als gewohnt	15 Minuten später
Donnerstag, 22.10.	30 Minuten später	30 Minuten später
Freitag, 23.10.	45 Minuten später	45 Minuten später
Samstag, 24.10.	60 Minuten später	60 Minuten später
Sonntag, 25.10.	zur gewohnten Zeit nach der neuen Uhr: Sie sind angekommen	wie gewohnt nach neuer Uhr

LICHT ALS TAKTGEBER

- **In den Tagen davor:** Gehen Sie am Nachmittag und frühen Abend nach draußen. Spätes Tageslicht hilft der inneren Uhr, sich nach hinten zu schieben.
- **Ab Sonntag:** Morgens zur gewohnten Zeit raus ins Tageslicht. Das verankert den neuen Rhythmus.
- **Abends:** Licht dimmen, Bildschirme reduzieren, damit der Körper zur neuen Zeit müde wird.

WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

- Am Sonntag nicht bis mittags ausschlafen, sondern zur gewohnten Uhrzeit aufstehen.
- Essen Sie ab Sonntag konsequent nach der neuen Uhr. Mahlzeiten sind ebenfalls Taktgeber.
- Kein Kaffee am späten Nachmittag, um das frühe Abendtief zu überbrücken. Lieber ein kurzer Spaziergang.
- Geben Sie sich einige Tage. Die meisten Menschen haben sich nach drei bis sieben Tagen eingestellt.

UND IM FRÜHJAHR?

Am **Sonntag, 28. März 2027**, geht es in die andere Richtung: Die Uhr springt von 2 auf 3 Uhr, die Nacht wird kürzer. Dann gilt derselbe Plan umgekehrt: ab Mittwoch jeden Abend 15 Minuten **früher** ins Bett, morgens früh ins Tageslicht. Eulen tun sich im Frühjahr meist leichter, Lerchen schwerer. **Gegen die Frühjahrsmüdigkeit:** viel Bewegung im Freien, Wechselduschen, Sauna, Kneipp-Anwendungen oder eine Bürstenmassage am Morgen.

WANN SIE SICH HILFE HOLEN SOLLTEN

Gelegentlich schlecht zu schlafen ist normal. Lassen Sie Ihren Schlaf ärztlich abklären, wenn

- Sie seit mehr als drei Monaten an mindestens drei Nächten pro Woche schlecht ein- oder durchschlafen,
- Sie tagsüber so müde sind, dass Sie unfreiwillig einnicken, etwa beim Lesen oder Autofahren,
- Ihr Partner lautes Schnarchen mit Atemaussetzern bemerkt,
- Sie abends ein starker Bewegungsdrang oder Kribbeln in den Beinen am Einschlafen hindert,
- Sie sich anhaltend niedergeschlagen oder erschöpft fühlen.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Wählen Sie aus den zehn Tipps zwei aus, die Ihnen leichtfallen, und setzen Sie sie zwei Wochen lang um. Kleine Schritte, die bleiben, bringen mehr als ein großer Vorsatz, der nach drei Tagen endet.

Wenn Sie Ihren Schlaf im Zusammenhang mit Stress, Erschöpfung oder Ihrem Alltag betrachten möchten, sprechen Sie uns an.

ÜBER ODEM

ODEM ist die Praxis für integrative & regenerative Medizin von Philip J. Thomaschowski, Heilpraktiker, Sportphysiotherapeut, Ernährungsberater und Saunameister, in Frankfurt-Sachsenhausen, mit fast 20 Jahren Berufserfahrung. Unser Leitgedanke: *Ohne Last keine Kraft. Ohne Stille keine Klarheit.* Schlaf ist die Stille, aus der die Kraft kommt.

Gartenstraße 46 · 60596 Frankfurt am Main · Telefon 069 79005001 · kontakt@odem.world · www.odem.world

QUELLEN

Hirshkowitz M. et al. (2015): National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. *Sleep Health* 1(1), 40 bis 43.

American Academy of Sleep Medicine: Hinweise zur Zeitumstellung, sleepeducation.org (abgerufen 04.10.2026).

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): Patientenratgeber, dgsm.de.

Walker M. (2018): Das große Buch vom Schlaf. Goldmann.

Weeß H.-G.: Schlaf wirkt Wunder. Droemer.

Zulley J., Knab B.: Die kleine Schlafschule. Herder.

Schuh A.: Gesunder Schlaf und die innere Uhr. Springer.

Högl B.: Besser schlafen.

Prentner A.: Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf. Springer.

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Stand: Oktober 2026.