

Wir verschlafen ein Drittel unseres Lebens – und das ist auch gut so! So sind wir in der restlichen Zeit wach genug, unser Leben gut zu meistern: zu lernen, zu feiern, zu arbeiten, zu genießen.

Wenn man längere Zeit nicht oder nicht erholsam schläft, kann das sehr belastend sein.

WAS SIND SCHLAFSTÖRUNGEN?

Von Schlafstörungen spricht man, wenn man über 4 Wochen oder länger ...
→ nicht einschlafen kann
→ nicht durchschlafen kann
→ zu früh wach wird

FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Ist der Schlaf über längere Zeit nicht erholsam, macht sich das bemerkbar:
→ Verminderte Konzentrationsfähigkeit
→ Erhöhte Unfallgefahr
→ Vergesslichkeit
→ Reizbarkeit
→ Anfälliger für Krankheiten (geschwächtes Immunsystem)
→ Anfälliger für psychische Probleme (Depression, Angst, etc.)
→ Anfälliger für Herz-Kreislauf-Probleme

Gut zu wissen: Verbessert sich der Schlaf, nehmen auch die körperlichen und psychischen Symptome wieder ab. Der Körper kann sich auch von längeren Schlafstörungen erholen.

TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Achte auf ...

... deine Schlaf-Routine:
Wenn du unter Schlafstörungen leidest, empfiehlt es sich, eine Schlaf-Routine einzuhalten. Das heißt, einerseits möglichst immer um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen und andererseits Abläufe zu ritualisieren. Zum Beispiel: Tee trinken – Zähne putzen – 10 Minuten Musik hören oder lesen – Licht aus.

... deine Bewegung:
Ein Spaziergang vor dem Schlafengehen kann beruhigen. Sporteln am Abend oder sich "auspowern" ist aber für die meisten Menschen nicht hilfreich. Das Adrenalin im Blut erschwert das Einschlafen.

... deine Ernährung:
Manche Menschen können nicht gut einschlafen, wenn sie Hunger haben oder schweres Essen (Fleisch, fettige Sachen) verdauen müssen. Leicht verdauliche Nahrungsmittel sind abends deshalb ratsamer.

... deine Entspannung:
Um gut einzuschlafen, verschiebe schwierige Gespräche oder aufwühlende Filme besser auf den nächsten Tag. Schlaffördernder sind da Apps und YouTube-Videos, die dich durch Entspannungs-Übungen leiten – das kann dir helfen, ruhig zu werden.

... dein Bett:
Hast du beim Aufwachen Rücken- oder Hüftschmerzen?
Dann ist deine Matratze wahrscheinlich zu hart oder weich für dich.

Frierst du oder bist du nassgeschwitzt beim Aufwachen?
Dann ist deine Decke zu dick oder zu dünn oder das Material passt nicht für dich. Es gibt Decken mit Daunen (Gänsefedern), mit Schurwolle (vom Schaf), mit Baumwolle, mit synthetischen Fasern und sogar mit Seide oder Kamelhaaren.

Hast du Nackenschmerzen oder -verspannungen?
Dann ist vielleicht dein Kissen zu groß/klein/hart/weich.

Außerdem ist es ratsam, im Bett nicht zu arbeiten, Hausübungen zu machen, zu essen, fernzusehen, etc.. Der Körper soll lernen, dass das Bett nur zum Schlafen da ist.

... deine Schlafumgebung:
Magst du es dunkel und ruhig beim Schlafen?
Dann helfen Rollos, dicke Vorhänge, Schlafbrille und Ohrstöpsel.

Magst du zum Schlafen Licht und eine Geräuschkulisse?
Es gibt Lichtstecker oder Lavalampen, höre beruhigende Musik oder Podcasts zum Einschlafen.

Achtung: Laufende Fernseher können deine Schlafqualität und deine Träume negativ beeinflussen!

XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib uns per Signal-Messenger, per E-Mail oder komm bei uns vorbei: Bei allen Fragen für dich da!

WIENXTRA-Jugendinfo
1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
☎ 01 909 4000 84100
📞 0699 156 84100
jugendinfowien@wienextra.at
jugendinfowien.at
@frish_wienextra
frishwienextra

**WENN DU DEIN HANDY NICHT
ABSCHALTEN KANNST**

Viele Menschen schlafen schlecht, weil sie ihr Handy nicht weglegen. Sie bleiben online und werden von Nachrichten geweckt oder prüfen immer wieder, ob etwas Neues reinkommt. Das stört nicht nur den Schlaf, sondern hält auch das Stresslevel aufrecht, was dazu führt, dass man nie ganz entspannt ist. Für deinen Körper und deine Psyche ist das schädlich.

- Rede mit mehreren Freund*innen darüber, wie sie mit Handy bzw. Nachrichten in der Nacht umgehen. Das kann dir helfen, es selbst lockerer zu sehen.
- Mach mit ihnen aus, dass ihr euch zwischen einer gewissen Zeitspanne keine Nachrichten schreibt.

- Ändere deinen Status auf: Ich schlafe (oder so ähnlich).
- Lege das Handy so weit weg, dass du es vom Bett aus nicht erreichst und schalte es am besten gleich aus oder zumindest lautlos.
- Sperre es mit einem komplizierten Code, für den du schläfrig zu faul bist.
- Sei stolz, dass du ein paar Stunden auf dein Handy verzichten kannst.

**WENN DICH SORGEN UND
GEDANKEN WACHHALTEN**

Die meisten Menschen kennen die Situation, dass sie vor besonders freudigen, traurigen oder aufregenden Ereignissen mal nicht gut schlafen können.

Und dann gibt es Menschen, die sich in der Nacht ständig über alles Mögliche Gedanken machen. Sie können „nicht abschalten“.

Es ist auch gemein: In der Nacht produziert unser Hirn kein Serotonin – ein Botenstoff, der glücklich macht. Das bedeutet: In der Nacht wirkt alles viel schlimmer als bei Tageslicht, wenn unser Hirn diesen Botenstoff produziert. Dieses Wissen kann dir helfen, deine nächtlichen Gedanken nicht ganz so wichtig zu nehmen.

Dazu kommt, dass uns unser Zeitgefühl in der Nacht oft täuscht. Eine gefühlte Ewigkeit können nur ein paar Minuten sein. Das liegt daran, dass uns in Phasen des leichten Schlafes noch bewusst ist, was uns durch den Kopf geht. Deshalb glauben wir, wach zu sein.

Gut zu wissen: Auch wenn man nur ruhig daliegt und sich entspannt ohne zu schlafen, kann man sich erholen. Sich ständig mit dem Gedanken "ich MUSS schlafen" zu stressen und dabei wo-möglich noch auf die Uhr zu schauen, ist weder zielführend noch nötig.

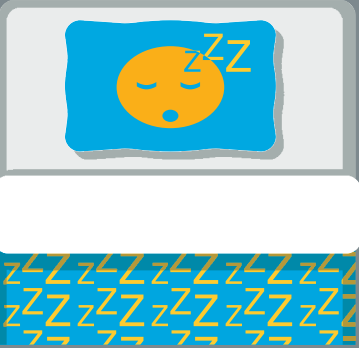
Und falls du im Kopf To-do-Listen durchgehst: Besser aufstehen und aufschreiben, als sie hundert Mal innerlich aufzusagen.

WENN ES NICHT MEHR GEHT...

Wenn du merkst, dass deine Schlafstörungen die Lebensqualität verschlechtern und du den Alltag nicht mehr gut meistern kannst, ist es hilfreich, dich an eine Fachperson zu wenden. In der Apotheke gibt es rezeptfreie Mittel zur Beruhigung – lass dich dazu beraten. Oder sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. Je nach Ursache für die Schlafstörung kann er*sie dich auch an eine*n Psychotherapeut*in verweisen.

Beratungsstellen zum Thema Gesundheit sowie psychische Krisen findest du hier:
jugendinfowien.at/beratungsstellen

Medieninhaber & Hersteller:
Verein WIENXTRA in Kooperation mit
Stadt Wien – Bildung und Jugend
Redaktion: Sarah Jagfeld
Grafik: Stefan Rauter
Verlags- und Herstellungsort: Wien
November 2025



SCHLAF GUT!