Ihre persönliche Schlafanalyse

Erstellt für Max Mustermann, geb. 17.05.1980

Auswertung vom 08.11.2026

schlafanalyse-online.eu



Ihr Ergebnis auf einen Blick

Ihre Angaben zeigen leichte bis mäßige Belastungen Ihres Schlafs. Mit gezielten Veränderungen im Alltag lässt sich oft schon viel erreichen.

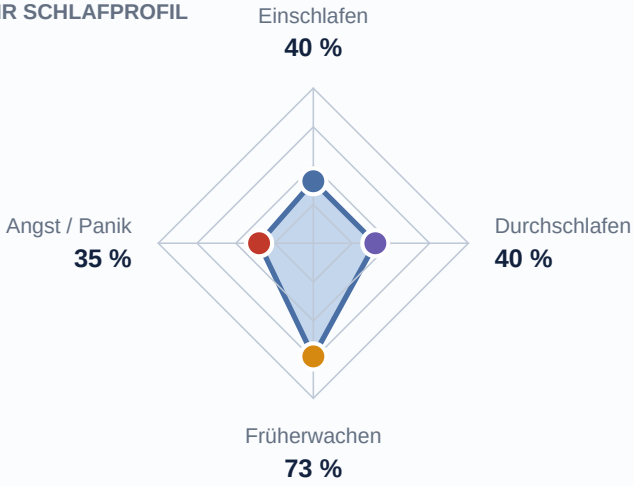
GESAMTBELASTUNG



Leichte bis mäßige Belastung

0 = unauffällig
100 = sehr stark ausgeprägt

IHR SCHLAFPROFIL



Ihre Werte im Überblick

Einschlafen	40 %	Leicht bis mäßig
Durchschlafen	40 %	Leicht bis mäßig
Früherwachen	**73 %**	**Deutlich**
Angst / Panik	35 %	Leicht bis mäßig

Ihr Schwerpunkt: Frühes Erwachen und nicht erholsamer Schlaf

Ihre Angaben deuten darauf hin, dass Sie früh am Morgen aufwachen und nicht wieder einschlafen können oder sich trotz Schlafs nicht erholt fühlen. Mögliche Hintergründe sind anhaltender Stress, ein verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus, Schlafatmungsstörungen oder eine gedrückte Stimmung. Sprechen Sie anhaltendes Früherwachen bitte auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt an.

Ihre Situation auf einen Blick

Praktisch als Gesprächsgrundlage für Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Apotheke

DIE BESCHWERDEN BESTEHEN
1 bis 3 Monate

HÄUFIGKEIT
3 bis 4 Nächte pro Woche

BEEINTRÄCHTIGUNG IM ALLTAG
Mittel

IHR WICHTIGSTES ZIEL
Schneller einschlafen

IHRE HAUPTBESCHWERDEN

- Ich kann schlecht einschlafen
- Ich wache nachts häufig auf

MÖGLICHE AUSLÖSER

- Stress im Beruf

AKTUELLE EINFLUSSFAKTOREN

- Hoher Stress
- Grübeln/Gedankenkarussell
- Koffein am Nachmittag/Abend
- Bildschirmnutzung spät am Abend

BEREITS AUSPROBIERT

- Melatonin
- Meditation oder Atemübungen

Ihre nächsten Schritte

Persönliche Hinweise zu Ihrem Schwerpunkt und Ihren Angaben

Frühes Erwachen und nicht erholsamer Schlaf

1. Sorgen Sie morgens für helles Tageslicht (Spaziergang, Frühstück am Fenster) - das stabilisiert Ihre innere Uhr.
2. Bleiben Sie nach dem frühen Erwachen nicht grübelnd im Bett liegen, sondern stehen Sie auf und beginnen Sie den Tag ruhig.
3. Gehen Sie abends nicht zu früh ins Bett, nur um Schlaf „nachzuholen“ - das verlängert oft die wachen Phasen.
4. Bewegen Sie sich tagsüber regelmäßig, am besten an der frischen Luft, aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
5. Wenn Ihre Stimmung gedrückt ist oder Sie sich dauerhaft antriebslos fühlen: Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Auch auffällig: Schwierigkeiten beim Einschlafen

1. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind - nicht schon, weil es „Zeit“ ist.
2. Wenn Sie nach etwa 20 Minuten nicht eingeschlafen sind: kurz aufstehen, etwas Ruhiges bei gedämpftem Licht tun und erst bei Müdigkeit zurück ins Bett gehen.
3. Schreiben Sie Sorgen und Aufgaben am frühen Abend auf (z. B. 15 Minuten „Grübelzeit“), damit sie nicht mit ins Bett wandern.

Auch auffällig: Nächtliches Aufwachen und Durchschlafprobleme

1. Halten Sie eine feste Aufstehzeit ein - auch nach einer schlechten Nacht und am Wochenende.
2. Wenn Sie länger wach liegen: nicht auf die Uhr schauen, bei Unruhe aufstehen und erst wieder ins Bett gehen, wenn Sie müde sind.
3. Verzichten Sie abends auf Alkohol: Er erleichtert zwar das Einschlafen, stört aber die zweite Nachthälfte.

Passend zu Ihren Einflussfaktoren

- **Hoher Stress**
  Planen Sie feste Pausen und ein Abendritual zum Herunterfahren ein (z. B. Lesen, leichte Dehnübungen, Atemübung). Auch Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung helfen vielen.
- **Grübeln/Gedankenkarussell**
  Legen Sie am frühen Abend eine feste „Grübelzeit“ von etwa 15 Minuten fest: Sorgen und Aufgaben aufschreiben und das Blatt weglegen. Tauchen die Gedanken später im Bett auf, dürfen Sie sich sagen: „Dafür ist morgen Zeit.“
- **Koffein am Nachmittag/Abend**
  Koffein wirkt viele Stunden nach. Verzichten Sie ab dem frühen Nachmittag auf Kaffee, Cola, Energy-Drinks sowie schwarzen und grünen Tee.
- **Bildschirmnutzung spät am Abend**
  Legen Sie Handy, Tablet und Fernseher etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen weg. Nicht nur das Licht, auch aufregende Inhalte halten das Gehirn wach.

So bereiten Sie das Gespräch vor

Mit Ärztin, Arzt oder Apotheke

- [ ] Führen Sie zwei Wochen lang ein einfaches Schlaftagebuch (Zubettgehzeit, Einschlafdauer, nächtliches Aufwachen, Aufstehzeit, Befinden am Tag).
- [ ] Bringen Sie diese Auswertung mit - sie fasst Ihre Angaben übersichtlich zusammen.
- [ ] Notieren Sie alle Medikamente, pflanzlichen Mittel und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen.
- [ ] Schreiben Sie vorab Ihre wichtigsten Fragen und Ihr Ziel auf (siehe oben).

Diese Auswertung beruht ausschließlich auf Ihren Angaben im Online-Fragebogen. Sie dient der ersten Orientierung und als Grundlage für ein Gespräch mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung und keine Diagnose.

In akuten Notfällen: Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117. Telefonseelsorge (kostenlos, 24 Stunden): 0800 111 0 111.