14 Tage Schlaf beobachten

Worum es geht

Mit diesem Schlaftagebuch kannst du über zwei Wochen festhalten, wie dein Schlaf verläuft und welche Gewohnheiten oder Beschwerden auffallen. Das Protokoll soll Orientierung geben und kann als Gesprächsgrundlage in der Arztpraxis dienen.

1. **Abends kurz notieren**

   Koffein, Alkohol, längere Nickerchen, besondere Belastungen und Medikamente nach Verordnung. Keine Medikamente für das Tagebuch verändern.

2. **Morgens die Nacht schätzen**

   Zeit im Bett, ungefähre Einschlafdauer, nächtliche Wachzeit und Aufstehzeit. Nicht nachts auf die Uhr starren; Schätzungen genügen.

3. **Tagesbefinden eintragen**

   Wie erholt fühlst du dich am Morgen? Wie schläfrig bist du tagsüber? Notiere auffällige Begleitsymptome und mögliche Zusammenhänge.

Wichtig

Ein Schlaftagebuch stellt keine Diagnose. Bei beobachteten Atemaussetzern, erheblicher Tagesschläfrigkeit oder anhaltend belastenden Schlafproblemen ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Bei akuter schwerer Atemnot oder Brustschmerz medizinische Notfallhilfe holen.

Woche 1: Tage 1–7

Tag / Datum	Ins Bett	Eingeschlafen nach	Nachts wach (gesamt)	Aufgestanden	Morgens erholt?*	Notizen / mögliche Einflüsse
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

* Morgens erholt? 0 = gar nicht · 1 = wenig · 2 = teils/teils · 3 = ziemlich · 4 = sehr

Notizen: z. B. Koffein/Alkohol (mit Uhrzeit), Nickerchen, Schmerzen, Stress oder Medikamente wie gewohnt.

Woche 2: Tage 8–14

Tag / Datum	Ins Bett	Eingeschlafen nach	Nachts wach (gesamt)	Aufgestanden	Morgens erholt?*	Notizen / mögliche Einflüsse
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						

* Morgens erholt? 0 = gar nicht · 1 = wenig · 2 = teils/teils · 3 = ziemlich · 4 = sehr

Notizen: z. B. Koffein/Alkohol (mit Uhrzeit), Nickerchen, Schmerzen, Stress oder Medikamente wie gewohnt.

Auswertung & Gesprächsvorbereitung

Was ist dir aufgefallen?

1. An wie vielen Tagen hattest du Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen?

2. Gab es besonders erholsame oder besonders belastende Nächte? Was war anders?

3. Sind regelmäßig Koffein, Alkohol, Schichtarbeit, Stress oder Beschwerden aufgefallen?

4. Wie stark war dein Alltag durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Schläfrigkeit beeinträchtigt?

Für ein ärztliches Gespräch

Nimm das ausgefüllte Tagebuch und eine aktuelle Medikamentenliste mit. Berichte, seit wann die Beschwerden bestehen und wie sie sich tagsüber auswirken. Beobachtete Atempausen, starkes Schnarchen, nächtliches Luftschnappen oder ungewolltes Einschlafen solltest du ausdrücklich ansprechen.

Medizinischer Hintergrund

Die S3-Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ (2025) empfiehlt Schlaftagebücher über 7–14 Tage als Teil der Diagnostik. Bei chronischer Insomnie ist KVT-I eine Behandlung erster Wahl. Das Tagebuch ersetzt weder Diagnose noch Behandlung.

Quellen: AWMF 063-003 (2025); NIH/NHLBI „Insomnia – Diagnosis“.