



Gesundheitstipp

Gesünder schlafen – für mehr Energie im Job

Unser Schlaf beeinflusst maßgeblich unsere Leistungsfähigkeit im Alltag. Wer ausreichend schläft und morgens erholt aufwacht, kann sich besser konzentrieren, fühlt sich leistungsfähiger, hat weniger Heißhunger, bessere Laune und mehr Energie im Job. Wer hingegen dauerhaft zu wenig schläft, schlecht ein- oder durchschläft, ist tagsüber häufig müde, energielos und langfristig anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische und kognitive Probleme. 40 Prozent der Erwachsenen geben an, nicht genügend Schlaf zu bekommen. Ein Drittel leidet an Schlafstörungen, viele können nicht einschlafen. Noch mehr verbreitet sind Durchschlafprobleme. Die gute Nachricht: Wir können tagsüber viel für einen gesunden Schlaf tun, indem wir im Alltag ein paar Gewohnheiten anpassen.

Jeder Mensch schläft anders

Der eine braucht 8 Stunden Schlaf, die andere kommt mit 6 Stunden aus, die Empfehlung liegt bei 7 bis 9 Stunden für Erwachsene. Wie viel Schlaf jeder benötigt, ist individuell, die Schlafforschung unterscheidet drei Typen:

- Lerchen (Frühtypen): sind früh fit und leistungsfähig, am Morgen ist ihre Zeit
- Eulen (Spättypen): blühen nachmittags und abends auf, sind dafür morgens langsamer
- Tauben (Neutraltypen): sind flexibel und anpassungsfähig

Welcher Typ sind Sie? Wer die Möglichkeit hat, kann versuchen, seinen Alltag ein wenig daran anzupassen: Frühtypen führen Verhandlungen gut in den Vormittagsstunden, Spättypen legen wichtige Präsentationen eher auf den Nachmittag.

Gesunder Schlaf beginnt mit guten Tagesroutinen

Wie gut wir schlafen, entscheidet sich schon tagsüber. Um abends besser ein- und durchzuschlafen zu können, sollte man möglichst viel Sonne und Tageslicht tanken, und zwar besonders am frühen Vormittag: Forscher fanden heraus, dass sich Sonnenlicht vor 10 Uhr morgens besonders positiv auf den zirkadianen Rhythmus des Körpers auswirkt. Der zirkadiane Rhythmus fungiert als unsere innere Uhr und steuert den natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus. Im Zusammenspiel mit der Schlafhomöostase (dem sogenannten Schlafdruck) bestimmt er, wann und in welchem Ausmaß wir müde werden. Einfach gesagt: Viel Licht tagsüber macht den Körper abends müder. Verbringen Sie daher viel Zeit draußen, nehmen das Rad zur Arbeit, gehen den längeren Fußweg vom Parkplatz oder setzen einen Walk-and-Talk im Team an. Davon profitiert Ihr Körper übrigens doppelt, denn regelmäßige Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf Dauer und Tiefe des Schlafs aus. Sie macht den Körper müder, reduziert Stress und stabilisiert den zirkadianen Rhythmus – so schläft man nachts besser und tiefer.

Den Abend ruhig gestalten

Auch der Feierabend kann schlaffördernd gestaltet werden. Grelles Licht am Abend und künstliches Licht, etwa von Smartphone und Fernseher, können den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen. Daher: abends für warmes, gedämpftes Licht sorgen, 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen Bildschirme ausschalten und das Schlafzimmer lüften (die ideale Schlaftemperatur liegt bei etwa 18 °C). Entspannte Routinen vor dem Schlafen können ebenfalls helfen, besser zur Ruhe zu kommen: Dinge sortieren, ein kleiner Spaziergang oder ein schönes Buch lesen – eine Studie der University of Sussex zeigte, dass bereits 6 Minuten Lesen vor dem Schlafen das Stresslevel um bis zu 68 Prozent senken können. Klingt machbar, oder? Gönnen Sie sich diese abendlichen 6 Minuten!

Nachts wach? So gehen Sie entspannt damit um

„Nachts aufzuwachen, ist übrigens ganz normal“, erklärt Svenja Folkerts, zertifizierte Schlafcoachin bei der BARMER. „Zudem beeinflussen äußere Faktoren wie Partner, Kinder oder Haustiere unseren Schlaf. Statt sich im Bett zu wälzen, lieber aufstehen, warmes Licht einschalten, etwas Ruhiges tun – und danach wieder hinlegen. Und besser nicht auf die Uhr schauen, dass setzt nur unter Druck“, rät Folkerts. Wer zu nächtlichem Grübeln neigt: Konzentrieren Sie sich bewusst auf etwas Schönes, Positives. Auch Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode können helfen: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. Gute Schlafqualität bedeutet nämlich nicht, die ganze Nacht durchzuschlafen. Entscheidend ist vielmehr, ob man sich morgens erholt fühlt. Wer über einen längeren Zeitraum tagsüber unter Konzentrationsschwierigkeiten oder starker Müdigkeit leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. Allen anderen hilft es oft schon, gelassener mit nächtlichen Wachphasen umzugehen – eine entspannte, innere Einstellung erhöht nämlich die gesamte Schlafqualität.

Besser schlafen mit einfachen Gewohnheiten

Mit guter Schlafhygiene können Sie Ihre Schlafqualität spürbar verbessern – von festen Routinen bis zur optimalen Schlafumgebung. Entdecken Sie praktische Tipps, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Und so geht's: Kleine Veränderungen am Abend und bewusste Gewohnheiten am Tag helfen Ihnen, erholsamer zu schlafen.



Jetzt mehr erfahren:
[barmer.de/schlafhygiene](https://www.barmer.de/schlafhygiene)

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

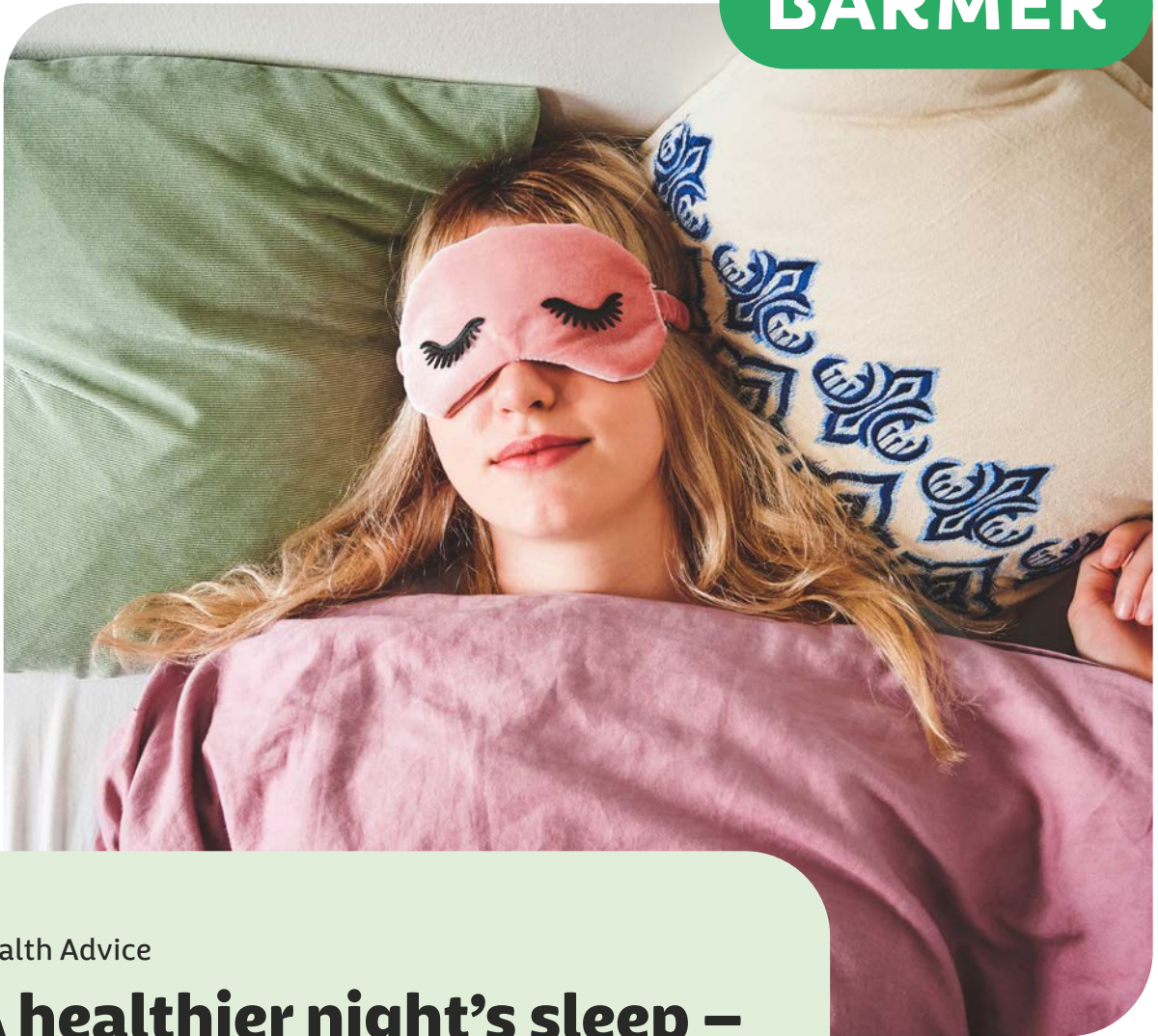
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Charday Penn

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



Health Advice

A healthier night's sleep – for more energy at work

Our sleep has a significant influence on our performance during our daily lives. People who get enough sleep and wake up refreshed are able to concentrate better, feel more productive, have fewer food cravings, are in a better mood, and have more energy at work. By contrast, people who consistently get too little sleep and have trouble falling asleep or staying asleep frequently feel tired and lethargic during the day and are more susceptible to cardiovascular disease, poor mental health and cognitive problems in the long run. Forty percent of adults say they aren't getting enough sleep. A third suffer from sleep disorders, and many have trouble falling asleep. Meanwhile, problems staying asleep are even more widespread. The good news: we can radically improve our chances of getting a good night's sleep by making a few changes to our daily routine.

Everyone sleeps differently

Some people need 8 hours of sleep, others get by on 6; the recommendation for adults is 7 to 9 hours. The amount of sleep that each person needs is individual, with the research into sleep distinguishing between three types of people:

- Larks (early birds) are alert and productive early in the morning, which is when they are at their best
- Owls (night birds) are at their most active in the afternoon and evening, and tend to take things more slowly in the morning
- Pigeons (neutral birds) are flexible and adaptable

Which type are you? Those able to do so are advised to try and adapt their daily routine a little: early birds should conduct negotiations in the morning hours while night birds should schedule important presentations for the afternoon, for instance.

A good night's sleep starts with good routines during the day

How well we sleep is ultimately determined during the day. To fall asleep and stay asleep more easily at night, you should aim to soak up as much sun and daylight as possible, especially in the early morning: researchers have discovered that sunlight before 10 a.m. has an especially positive effect on the body's circadian rhythm. The circadian rhythm acts as our internal body clock, and regulates our natural sleep-awake cycle. In conjunction with sleep homeostasis (referred to as sleep pressure), it determines when and how tired we become. Put simply, getting out in the sunlight during the day makes the body more tired in the evening. Therefore, make sure you spend plenty of time outdoors: cycle to work, walk the long way from the car park, or arrange a walk-and-talk meeting with your team. Your body will benefit doubly from this, as regular exercise also has a positive impact on the duration and depth of your sleep. It makes your body more tired, reduces stress levels, and stabilises your circadian rhythm – meaning you enjoy a better and deeper sleep at night.

Have a quiet evening

You can also shape your evening to help you get a good night's sleep. Bright and artificial light in the evening, from smartphones and televisions, for example, can disrupt the natural sleep-awake cycle. Therefore, ensure a warm, dim form of lighting in the evening, switch off screens 30 to 60 minutes before bedtime, and ventilate your bedroom (the ideal sleeping temperature is approximately 18°C). Relaxing bedtime routines can also help you unwind: tidying up, going for a quick walk or reading a good book – a study from the University of Sussex revealed that just 6 minutes of reading before bedtime can reduce stress levels by up to 68 percent. Sounds doable, doesn't it! So be sure to treat yourself to those 6 minutes in the evening!

Lying awake in the night? Here's what to do

“Waking up in the night is perfectly normal,” explains Svenja Folkerts, a certified sleep coach at BARMER. “External factors such as partners, children and pets can also influence our sleep. Instead of tossing and turning in bed, though, it's better to get up, turn on a warm light, and do something relaxing – and then go back to sleep. And it's best not to look at the clock, as that only puts you under pressure,” advises Folkerts. If you tend to ruminate at night: focus on something pleasant and positive. Breathing techniques such as the 4-7-8 method can also help: breathe in for 4 seconds, hold your breath for 7 seconds, and breathe out for 8 seconds. And a good quality of sleep doesn't mean sleeping the entire night through. What is crucial is that you feel refreshed in the morning. People who suffer from difficulty concentrating or excessive fatigue during the day over an extended period should seek medical advice. For everyone else, not taking periods of when you can't sleep at night too seriously often helps – in the main, it's a relaxed and positive attitude that improves the overall quality of your sleep.

Sleep better with simple habits

With good sleep hygiene, you can noticeably improve the quality of your sleep – from consistent routines to an optimal sleep environment. Discover practical tips that are easy to incorporate into your daily life. Here's how: Small changes in the evening and mindful habits during the day can help you sleep more restfully.



Learn more now:
barmer.de/schlafhygiene

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: ©Charday Penn

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.