

Baldriparan®



Schlaf-Atlas Deutschland

**Jede*r dritte Erwachsene berichtet von
Schlafproblemen**

Wo Deutschland besonders schlecht schläft und was wirklich hilft

Jede dritte erwachsene Person in Deutschland schläft schlecht.¹

Doch die entscheidende Frage ist nicht, ob Schlafprobleme verbreitet sind, sondern wer betroffen ist und warum.

Der Schlaf-Atlas Deutschland nimmt spannende Erkenntnisse in den Blick:



Wo schläft Deutschland am schlechtesten?

Zwischen den Bundesländern liegen bis zu 40 Minuten Schlaf, und das jede Nacht.



Welche Schlafmythen stimmen wirklich?

Manches, was als guter Rat gilt, findet keine wissenschaftliche Grundlage.



Welche Menschen zählen besonders häufig Schäfchen und warum ist das so?

Nicht nur Alter oder Geschlecht entscheiden, sondern häufig auch Alltag, Beruf und Lebensphase.



Wann wird aus schlechtem Schlaf eine ernstzunehmende Erkrankung?

Nicht jede schlechte Nacht ist eine Insomnie, doch der Weg in eine chronische Schlafstörung ist oft kürzer als gedacht.



Was hält Deutschland wach?

Stress ist nur die Spitze des Eisbergs: Hitze, Smartphones und das Gedankenkarussell schlafen längst mit im Bett.



Was unterstützt wirklich auf dem Weg in eine erholsame Nacht?

Die wirksamsten Maßnahmen beginnen oft lange vor dem Ausschalten des Lichts.



Deutschland schläft schlechter als gedacht

Der Wecker klingelt und wieder war die Nacht nicht wirklich erholsam. Viele Menschen kennen Schlafphasen, in denen der Körper nicht ausreichend zur Ruhe kommt. Sie finden lange nicht in den Schlaf, wälzen sich unruhig umher, schauen immer wieder auf die Uhr, wachen lange vor dem Weckersignal auf oder werden unsanft aus dem Tiefschlaf gerissen.

Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für körperliche und mentale Gesundheit. Während wir schlafen, verarbeitet das Gehirn Erlebnisse des Tages, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und zahlreiche Regenerationsprozesse laufen ab. Umso gravierender sind die Folgen, wenn erholsamer Schlaf dauerhaft ausbleibt.

Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Reizbarkeit und eine verminderte Leistungsfähigkeit gehören häufig zu den ersten Anzeichen fehlender nächtlicher Regeneration. Langfristig steigt durch den Mangel an Erholung außerdem das Risiko für eine Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen.^{1,2}



Wie verbreitet der Mangel an erholsamem Schlaf inzwischen ist, zeigen aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts:

Rund jede dritte erwachsene Person in Deutschland berichtet über Ein- oder Durchschlafstörungen. Schlafprobleme zählen damit heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung.¹ Gleichzeitig unterscheiden sich Schlafprobleme deutlich in ihrer Ausprägung.

Während gelegentliche unruhige Nächte im Alltag normal sind und noch keinen Anlass zur Besorgnis geben, handelt es sich bei einer chronischen Insomnie um ein eigenständiges Krankheitsbild mit klar definierten diagnostischen Kriterien und einem Behandlungsbedarf.²

Der Schlaf-Atlas Deutschland wirft einen Blick auf aktuelle Erkenntnisse aus Gesundheitsberichten, wissenschaftlichen Leitlinien und bevölkerungsrepräsentativen Studien und zeigt, wie Deutschland schläft. Er gibt Aufschluss darüber, wie verbreitet Schlafprobleme sind, ob es regionale Unterschiede gibt und warum, welche Bevölkerungsgruppen häufiger Schäfchen zählen müssen, um sich im Schlaf zu erholen und welche Faktoren den Schlaf im Alltag am stärksten beeinträchtigen.

Zwischen Schlafmythen und praktischen Alltagstipps, die wirklich auf den Weg zu besserem Schlaf führen können, entsteht so ein hellwacher Blick auf ein Thema, das Deutschland bewegt.



1 Schlafprobleme in Deutschland: Wie schlecht schlafen die Deutschen wirklich?

Wer morgens regelmäßig erschöpft aufwacht, fühlt sich oft wie ein Einzelfall. Tatsächlich zeichnen aktuelle Gesundheitsdaten, unter anderem des Robert Koch Instituts, jedoch ein anderes Bild:

40,0 Prozent der Frauen und 30,4 Prozent der Männer berichten über Ein- oder Durchschlafstörungen innerhalb der vergangenen vier Wochen.¹ Damit ist heute im Durchschnitt rund jede dritte erwachsene Person betroffen.

Gleichzeitig leben nach aktuellen Schätzungen rund sechs Millionen Menschen in Deutschland mit einer chronischen Insomnie, also einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung.⁸ Schlafprobleme gehören damit längst zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden der Bevölkerung.



40,0%
der Frauen sind betroffen.¹



30,4%
der Männer sind betroffen.¹

16,3% finden schlecht in den Schlaf

31,7% haben Durchschlafprobleme

Der Fokus beim Blick auf gestörten Nachtschlaf liegt dabei eher auf dem Durchschlafen als auf dem Einschlafen. Wie die Erhebung des Robert-Koch-Institutes zeigt, finden von den Befragten (Frauen und Männer) nur 16,3 Prozent schlecht in den Schlaf, während Durchschlafprobleme für 31,7 Prozent ein Problemthema sind.¹



schlafen innerhalb von
<30 Minuten ein

85%

schlafen innerhalb von
<10 Minuten ein

41%

Diese Tendenz bestätigt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Darin geben 41 Prozent der Befragten an, innerhalb von höchstens zehn Minuten einzuschlafen, 85 Prozent innerhalb von 30 Minuten. Nur jeder Siebte Teilnehmende benötigt nach eigenen Angaben länger als 30 Minuten, um im Land der Träume anzukommen.³

Schlafprobleme sind nicht nur weit verbreitet, sie haben in den vergangenen Jahren auch zugenommen.

Während in der DEGS1-Studie des Robert Koch-Instituts (2008–2011) rund **30 Prozent** der gesamten Erwachsenen über Ein- oder Durchschlafstörungen berichteten, lag dieser Anteil im Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024 bereits bei **35,3 Prozent** (Gesamtprävalenz der Ein- und Durchschlafstörungen bei Frauen und Männern).

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass schlechter Schlaf heute noch häufiger zum Alltag vieler Menschen gehört als noch vor rund 15 Jahren.¹

Gleichzeitig werden Schlafstörungen längst nicht mehr ausschließlich mit höherem Alter in Verbindung gebracht. Sie betreffen Erwachsene aller Altersgruppen und sind damit zu einem gesellschaftlich relevanten Gesundheitsthema geworden.¹

berichten über Ein- oder Durchschlafstörungen.¹

+5%

seit der RKI-
Erhebung 2008–
2011.¹

30%
2008–2011

35,3%
2024

Dabei ist schlechter Schlaf nicht nur eine Frage des Wohlbefindens. Wer dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, spürt die Folgen häufig schon nach kurzer Zeit im Alltag.



Schlechter Schlaf bleibt nicht ohne Folgen

Schlaf ist weit mehr als eine nächtliche Ruhepause. Während des Schlafs verarbeitet das Gehirn Erlebnisse des Tages, festigt Erinnerungen und Lerninhalte und unterstützt wichtige Regenerationsprozesse im gesamten Körper. Gleichzeitig werden Hormone ausgeschüttet, die unter anderem für Zellreparatur und Stoffwechselprozesse benötigt werden.⁴

Bleibt dieser Erholungsprozess dauerhaft aus, zeigen sich die Folgen häufig zunächst im Alltag. Viele Betroffene berichten über Konzentrationsprobleme, nachlassende Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit oder anhaltende Erschöpfung.^{1,3,4}

Langfristig kann schlechter Schlaf zu einem ernstzunehmenden Gesundheitsrisiko werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen bringen chronische Schlafprobleme unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht sowie Depressionen und Angststörungen in Verbindung.^{1,2,4,8} Darüber hinaus kann dauerhaft gestörter Schlaf das Immunsystem schwächen und die allgemeine Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen.^{4,8}

Nicht jede schlechte Nacht ist eine Schlafstörung

Um einzuordnen, wie ernst eine wenig erholsame Nacht zu nehmen ist, muss zwischen verschiedenen Schlafproblemen unterschieden werden.

Eine kurze Phase mit schlechtem Schlaf, zum Beispiel in einer stressigen Lebenssituation, vor wichtigen Terminen oder nach belastenden Ereignissen, ist zunächst nichts Ungewöhnliches und bildet sich häufig von selbst wieder zurück.⁴

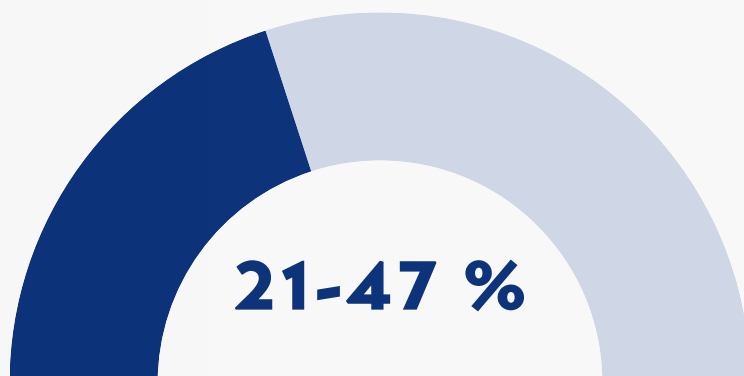
Auch **Schlafmangel** bedeutet nicht automatisch, dass eine Schlafstörung vorliegt. Viele Menschen schlafen schlicht zu wenig, weil Beruf, Familie, Schichtarbeit oder digitale Medien die verfügbare Schlafzeit verkürzen. Der Körper hätte grundsätzlich die Fähigkeit zu schlafen, erhält dafür aber nicht genügend Zeit.

Von einer chronischen Insomnie sprechen Fachgesellschaften dagegen erst, wenn Ein- oder Durchschlafstörungen beziehungsweise frühes Erwachen mindestens drei Monate lang, an mindestens drei Nächten pro Woche auftreten und zusätzlich zu einer spürbaren Beeinträchtigung am Tag führen.

Diese Unterscheidung ist wichtig, weil sich daraus auch unterschiedliche Handlungsempfehlungen ergeben. Während gelegentliche Schlafprobleme häufig durch Veränderungen der Schlafgewohnheiten oder den Abbau von Stress verbessert werden können, sollte eine chronische Insomnie ärztlich abgeklärt und leitliniengerecht behandelt werden.^{2,8}



Besonders problematisch ist dabei, dass viele Betroffene ihre Beschwerden zunächst als normale Begleiterscheinung eines stressigen Alltags wahrnehmen. Dabei besteht durchaus das Risiko einer Chronifizierung:



der akuten Insomnien können chronisch werden.⁸

Entwickelt sich aus einer akuten Schlafstörung eine chronische Insomnie, verändert sich der Behandlungsbedarf grundlegend. Die Verschiebung zu einem chronischen Krankheitsbild erfolgt nach aktuellen Untersuchungen bei 21 bis 47 Prozent der Betroffenen.⁸ Gerade deshalb lohnt es sich, anhaltende Schlafprobleme frühzeitig ernst zu nehmen.

Schlafproblem, Schlafmangel oder Insomnie: So erkennen Sie den Unterschied

☐ Schlafmangel

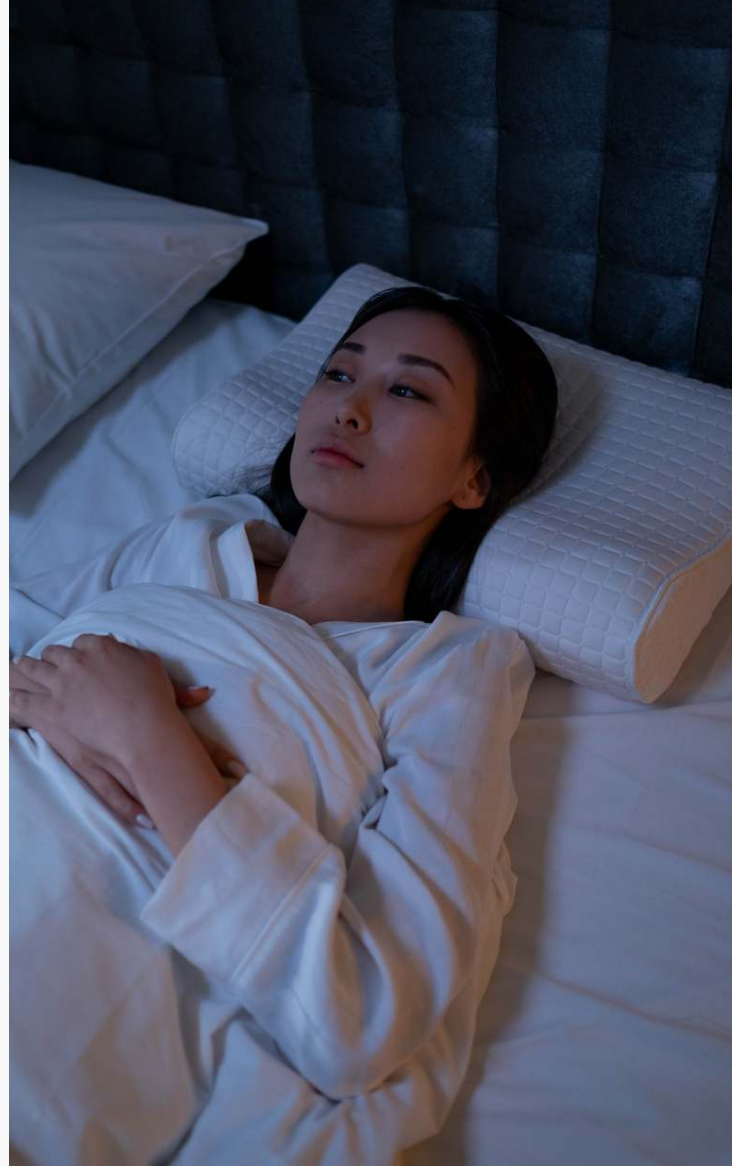
Die Schlafdauer und damit die allgemeine Schlafmenge ist dauerhaft zu kurz. Gründe können die Familiensituation, berufliche Belastungsphasen, Schichtarbeit oder ein allgemein unregelmäßiger Alltag sein.

☐ Schlafprobleme

Vorübergehende Ein- oder Durchschlafstörungen kommen häufig vor und können unter anderem durch Stress, belastende Lebenssituationen oder ungünstige äußere Einflüsse ausgelöst werden.

☐ Chronische Insomnie

Von einer Insomnie sprechen Fachgesellschaften erst, wenn Schlafstörungen über mindestens drei Monate, an **mindestens drei Nächten pro Woche** bestehen und zusätzlich den Alltag spürbar beeinträchtigen.



2 Deutschland schläft nicht überall gleich: Wo die Nächte am längsten sind

Wer in Deutschland lebt, schläft nicht automatisch genauso lange wie Menschen in anderen Regionen des Landes. Tatsächlich zeigen aktuelle Daten, dass sich die durchschnittliche Schlafdauer je nach Bundesland deutlich unterscheidet. Zwischen dem Spitzenreiter und dem Schlusslicht liegen bis zu 40 Minuten Schlaf pro Nacht in einem gewohnten Arbeitsalltag.

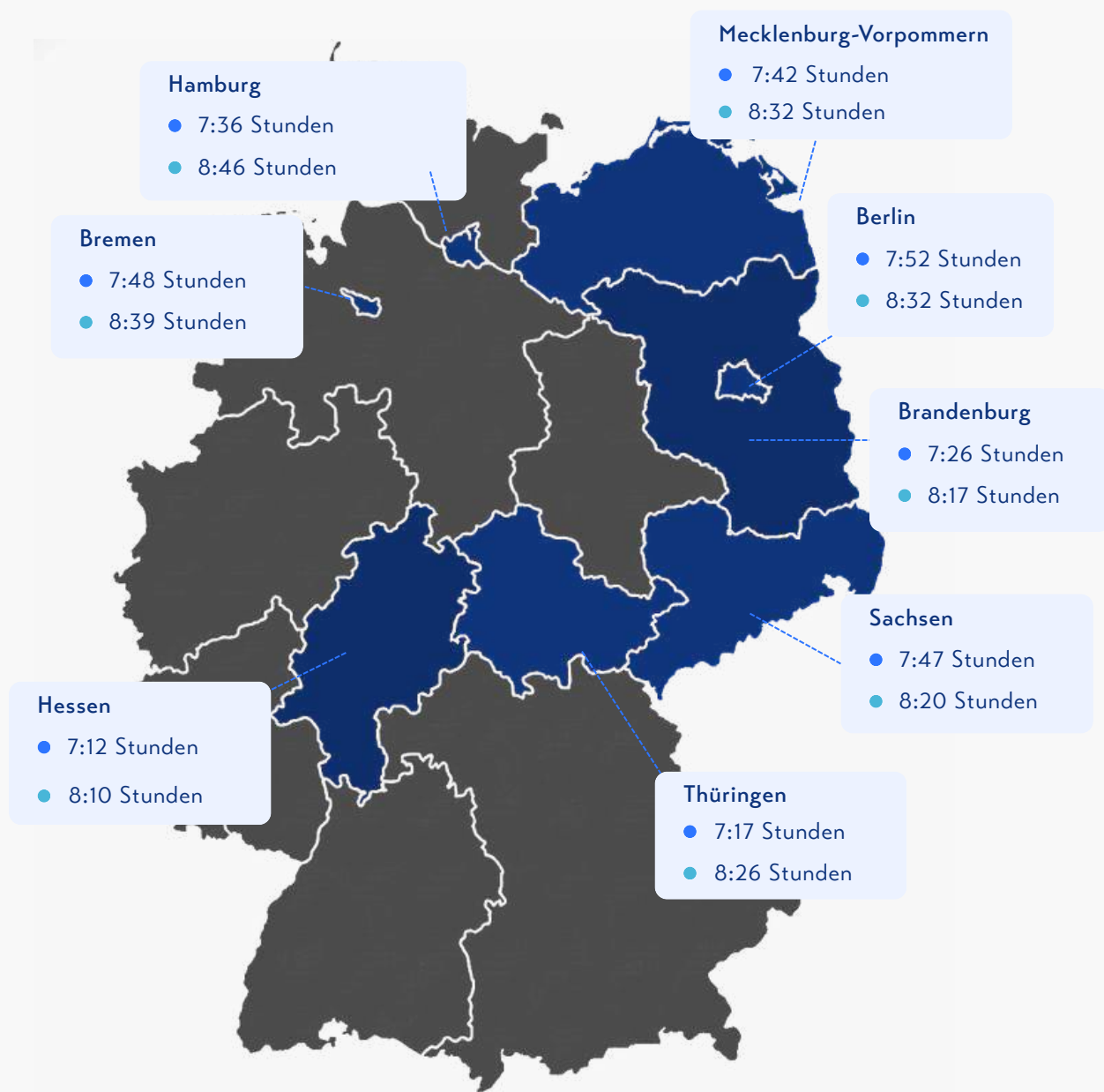
Was zunächst nach einem kleinen Unterschied klingt, summiert sich erstaunlich schnell: Über eine Arbeitswoche entsteht ein Schlafunterschied von mehr als drei Stunden, innerhalb eines Jahres kommen rein rechnerisch fast sechs zusätzliche Tage Schlaf zusammen.⁶



Berlin sammelt die meisten Schlafminuten, Hessen die wenigsten

An Arbeitstagen führt Berlin das Bundesländer-Ranking mit durchschnittlich 7 Stunden und 52 Minuten Schlaf an. Dahinter folgen Bremen (7:48 Stunden) und Sachsen (7:47 Stunden). In Brandenburg schlafen die Menschen im Durchschnitt 7:26 Stunden, in Thüringen sind es 7:17.

Am anderen Ende der Rangliste liegt Hessen. Dort schlafen Menschen an Werktagen durchschnittlich 7 Stunden und 12 Minuten – ganze 40 Minuten weniger als in Berlin.



Werktage ● insgesamt ●

Noch spannender wird das Bild, wenn nicht nur die Werktage betrachtet werden. Bei der durchschnittlichen Schlafdauer insgesamt übernimmt Hamburg mit 8 Stunden und 46 Minuten die Spitzenposition. Dahinter folgt Bremen (8:39 Stunden), während Berlin und Mecklenburg-Vorpommern mit jeweils 8 Stunden und 32 Minuten ebenfalls zu den schlafreichsten Bundesländern gehören.

Am unteren Ende dieser Auswertung finden sich unter anderem Sachsen-Anhalt (8:11 Stunden), Brandenburg (8:17 Stunden) und Thüringen (8:26 Stunden).⁶

Wann und für wie lange in deutschen Schlafzimmern das Licht ausgeht, ist also durchaus regional verschieden.

Ost und West: Frühaufsteher treffen auf Langschläfer

Nicht nur die Schlafdauer unterscheidet sich regional. Auch der Tagesrhythmus weist bundeslandspezifische Besonderheiten auf, die spannende Erkenntnisse liefern.

An Arbeitstagen stehen Menschen in den ostdeutschen Bundesländern im Durchschnitt früher auf als im Westen. Sachsen-Anhalt verzeichnet mit durchschnittlich 05:48 Uhr die früheste Aufstehzeit im Bundesgebiet. Es folgen Thüringen (05:49 Uhr), Sachsen (5:51 Uhr) und Brandenburg (5:52 Uhr).⁶

Am anderen Ende der Skala steht Hessen. Dort beginnt der Tag durchschnittlich erst um 07:02 Uhr, gefolgt von Baden-Württemberg (6:38 Uhr) und Bayern (6:37 Uhr). Zwischen Sachsen-Anhalt und Hessen liegt damit mehr als eine Stunde Unterschied beim morgendlichen Aufstehen, zumindest dann, wenn der Wecker die Nacht für beendet erklärt. Die westlichen Bundesländer Rheinland-Pfalz und Bremen liegen mit einer Aufstehzeit von 5:58 Uhr und 5:56 Uhr näher am frühen Tagesstart im Osten.⁶

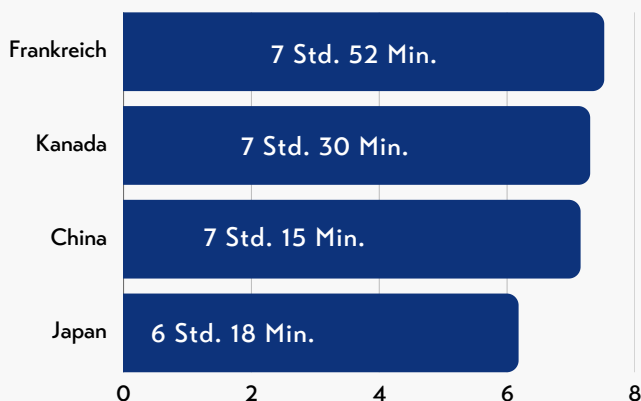
An arbeitsfreien Tagen gönnen sich die Menschen bundesweit einen etwas späteren Tagesbeginn. Interessant ist dabei aber, dass die regionalen Unterschiede trotzdem grundlegend bestehen bleiben.⁶

Wodurch diese regionalspezifischen Unterschiede entstehen, lässt sich nur vermuten. Denkbar sind unter anderem Unterschiede bei Arbeitszeiten, Pendelwegen, der Siedlungsstruktur oder alltäglichen Lebensgewohnheiten. Hier könnten weiterführende Erhebungen spannende Einblicke in Deutschlands Lebensrealitäten bieten.



Aufstehzeiten an Arbeitstagen

Bundesland	Durchschnittliche Aufstehzeit
Sachsen-Anhalt	05:48 Uhr
Thüringen	05:49 Uhr
Sachsen	05:51 Uhr
Bremen	05:56 Uhr
Rheinland- Pfalz	05:58 Uhr
Hessen	07:02 Uhr



Ein Blick über Deutschlands Schlafzimmer hinaus

Nicht nur innerhalb Deutschlands unterscheiden sich Schlafgewohnheiten. Auch international zeigen sich bemerkenswerte Unterschiede.

Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung aus 20 Ländern ergab, dass die durchschnittliche Schlafdauer von 6 Stunden und 18 Minuten in Japan bis 7 Stunden und 52 Minuten in Frankreich reicht. Kanada liegt mit rund 7 Stunden 30 Minuten, China mit etwa 7 Stunden 15 Minuten im Mittelfeld.⁷

Besonders spannend

Die Forschenden fanden keinen Hinweis darauf, dass Länder mit einer kürzeren durchschnittlichen Schlafdauer automatisch ungesünder sind. Stattdessen scheint die Schlafdauer auch durch kulturelle Gewohnheiten geprägt zu sein. Die als optimal empfundene und gelebte Schlafdauer unterscheidet sich offenbar zwischen verschiedenen Ländern und Lebensweisen.⁷

Für Deutschland bedeutet das

Allgemeine Empfehlungen für gesunden Schlaf bleiben sinnvoll. Gleichzeitig zeigen die internationalen Daten, dass auch kulturelle Gewohnheiten und gesellschaftliche Rahmenbedingungen den Schlaf beeinflussen. Einen weltweit einheitlichen „perfekten“ Schlafrhythmus gibt es offenbar nicht.⁷

3 Schlechter Schlaf: Wer ist besonders betroffen?

Wer sich nachts ruhelos im Bett herumwälzt, fühlt sich oft sehr allein. Dabei ist ein gestörter Schlaf in seinen vielfältigen Facetten weit verbreitet. Aktuelle Studien zeigen allerdings, dass Schlafprobleme nicht gleichmäßig über die Bevölkerung verteilt sind. Geschlecht, Alter, Beruf und persönliche Lebensumstände beeinflussen, wie gut Menschen nachts zur Ruhe kommen. Manche Faktoren lassen sich kaum verändern, andere dagegen schon.



Frauen oder Männer – wer schläft schlechter?

Ein Blick auf die aktuellen Daten des Robert Koch-Instituts zeigt einen deutlichen Unterschied bei der Schlafqualität von Frauen und Männern:

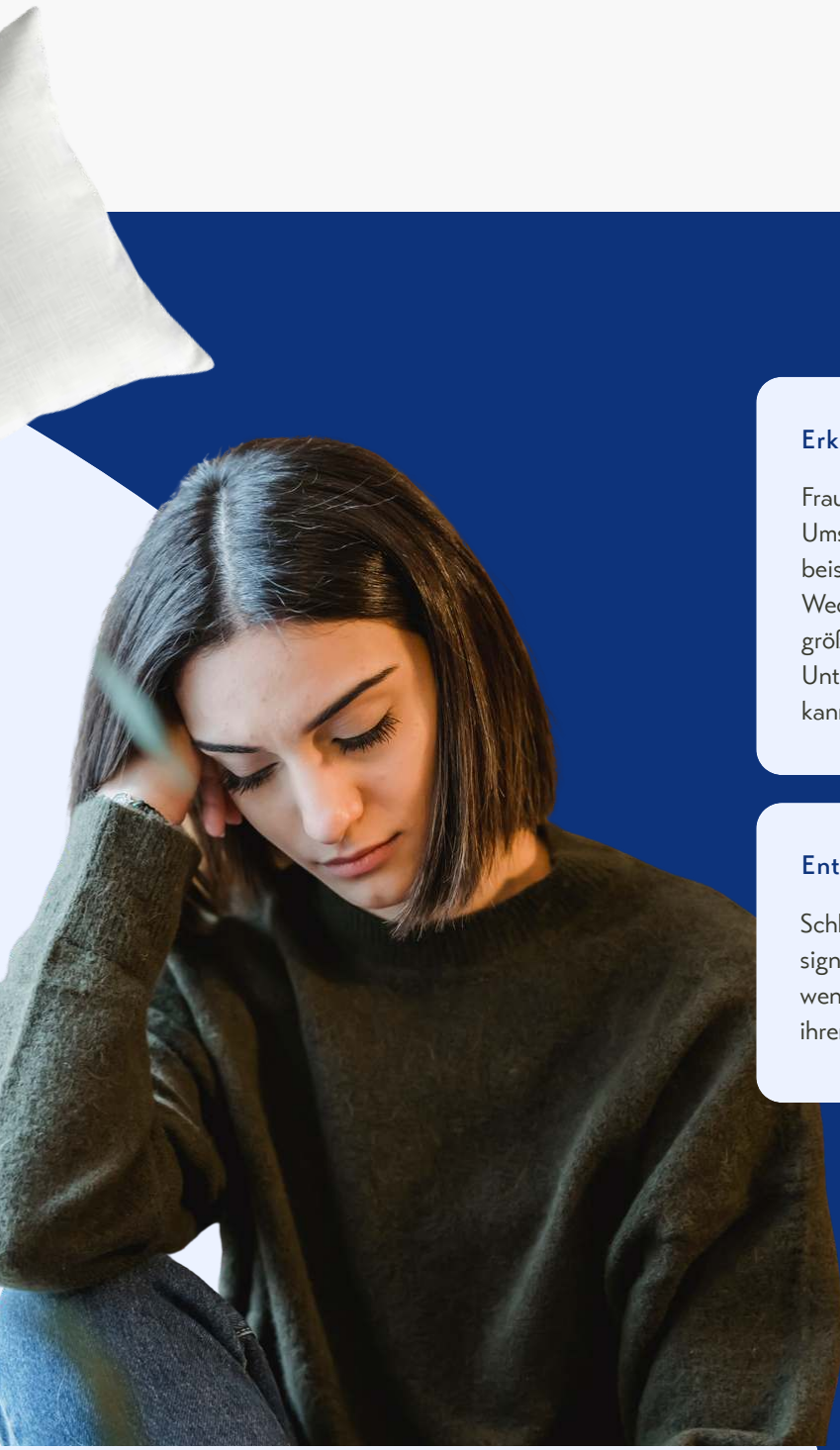
40%

der Frauen berichten über Ein- oder Durchschlafstörungen,

30,4%

bei den Männern sind es 30,4 Prozent.¹

Der Unterschied wirkt auf den ersten Blick gering, bestätigt sich jedoch seit Jahren in verschiedenen Studien und Gesundheitsberichten.



Erklärungsansätze sind nachvollziehbar:

Frauen durchlaufen im Laufe ihres Lebens mehrere hormonelle Umstellungsphasen, die den Schlaf beeinflussen können, beispielsweise während einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Gleichzeitig übernehmen sie häufig einen größeren Anteil an familiärer Sorgearbeit, was nächtliche Unterbrechungen oder anhaltenden Alltagsstress begünstigen kann.³

Entscheidend ist jedoch:

Schlechter Schlaf ist kein Frauenthema. Auch Männer berichten in signifikantem Rahmen über Schlafprobleme, insbesondere dann, wenn beruflicher Druck, Schichtarbeit oder chronischer Stress ihren Lebensalltag prägen.^{1,3}

Wie schlafen Jung und Alt?

Die Antwort überrascht:

Nicht jedes Schlafproblem ist eine Frage des Alters

Jüngere Erwachsene schlafen häufig deshalb schlechter, weil unruhige Lebensphasen wie der Berufseinstieg, die Ausbildung oder familiäre Veränderungen ihren Alltag prägen. Auch die ausgeprägte Nutzung digitaler Medien in dieser Altersgruppe kann den Schlafrhythmus beeinflussen.

Eine Erhebung der Techniker Krankenkasse zeigt, dass insbesondere Smartphones, Streamingdienste und soziale Medien den Zeitpunkt des Einschlafens immer weiter nach hinten verschieben.^{3,6} Mit dem modernen Stichwort der „Bedtime Procrastination“ ist ein Phänomen im Schlafzimmer eingezogen, das tiefgreifenden Einfluss auf die alltägliche Schlafhygiene nimmt.



Der TK-Studie zufolge gehen Frauen im Durchschnitt früher ins Bett als Männer. Diese gönnen sich dagegen insbesondere an arbeitsfreien Tagen eine spätere Zubettgehzeit und schlafen dafür am nächsten Morgen länger aus. Jede zehnte Frau liegt der Erhebung zufolge vor 22:00 Uhr im Bett. Um 23:00 Uhr ist bei mehr als der Hälfte der befragten Frauen das Licht aus. Die Herren können den Abendstunden mehr abgewinnen. Nur etwa drei Prozent von ihnen zieht sich vor 22:00 Uhr zur Nachtruhe zurück. Knapp 25 Prozent finden sogar erst nach Mitternacht den Weg ins Bett.

Wenn der Wecker am nächsten Morgen nicht klingelt, gönnen sich auch die befragten Frauen etwas mehr wache Zeit am Abend. 27 Prozent von ihnen löschen trotzdem bis 23:00 Uhr das Licht. Bei Männern sind es nur 14 Prozent, die bei einer vergleichsweise frühen Schlafenszeit bleiben.

Etwa 50 Prozent der befragten Männer gaben aber an, bis nach Mitternacht wach zu bleiben, wenn sie am nächsten Morgen kein Wecker erwartet. Unter den befragten Frauen gaben nur vier von zehn an, an arbeitsfreien Tagen zur Nachteule zu werden.³

27%

der Frauen
löschen bis
23:00 Uhr
das Licht

14%

der Männer
löschen bis
23:00 Uhr
das Licht

27%

der Männer achten auf feste Schlafzeiten

41%

der Frauen achten auch am Wochenende darauf zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen

Wenn es um einen regelmäßigen Schlafrhythmus geht, sind Frauen ebenfalls konsequenter als Männer. Rund 41 Prozent der befragten Frauen achtet an Werktagen und am Wochenende darauf, zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen. Bei den Herren sind es nur 27 Prozent. Etwa jeder elfte Mann gab in der Befragung sogar an, überhaupt nicht auf einen festen Schlafrhythmus zu achten. Bei den Damen war nur 4 Prozent eine feste Schlafroutine fremd.³

Das Bewusstsein, dass ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilfreich sein kann für die Schlafqualität ist dagegen verbreiteter, als die Praxis vermuten lässt. Etwa jeder zweite Erwachsene (55 Prozent) versucht zumindest bewusst, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten.

Genauer gesagt sind es sechs von zehn Frauen und fünf von zehn Männern. Der Erfolg schwankt, zeigt aber auch, wie sinnvoll die Bemühungen sind.

Von den Befragten, die angaben, gut zu schlafen, bestätigten auch 61 Prozent, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu haben. Bei den Teilnehmenden, die über einen eher mäßigen oder sogar schlechten Schlaf klagten, pflegten nur 44 Prozent einen regelmäßigen Schlafrhythmus.³

versuchten regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten

55%

Anteil Frauen

60%

Anteil Männer

50%

Mit zunehmendem Alter verändert sich dagegen der Schlaf selbst. Ältere Menschen schlafen biologisch bedingt häufig leichter, wachen nachts öfter auf, beispielsweise weil die Blasenfunktion im Alter abnimmt und sie deshalb häufiger „nachts raus müssen“. Viele Seniorinnen und Senioren empfinden ihren Schlaf deshalb als weniger erholsam, auch wenn die gesamte Schlafdauer nicht zwangsläufig deutlich kürzer ausfällt.¹

Die gute Nachricht: Schlechter Schlaf gehört nicht automatisch zum Älterwerden. Auch im höheren Lebensalter lässt sich die Schlafqualität häufig verbessern.



Welche Berufsgruppen kommen schlechter zur Ruhe?

Für viele Menschen endet der Arbeitstag längst nicht mehr mit dem Feierabend. Das eigentliche Problem beginnt oft erst Stunden später. Dann nämlich, wenn der Körper schlafen möchte, der Kopf aber noch mitten im Arbeitsmodus steckt.

Besonders belastet sind Menschen, deren Arbeitszeiten vom natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus abweichen. Schichtarbeit gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Schlafprobleme, weil sie die innere Uhr immer wieder neu herausfordert. Früh-, Spät- und Nachtschichten erschweren es dem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln.¹



Doch auch klassische Büroberufe bieten längst keine Garantie für erholsame Nächte. Die Techniker Krankenkasse beschreibt einen engen Zusammenhang zwischen **hohem Stresserleben, Grübeln und Schlafproblemen**.³ Wer gedanklich noch Präsentationen überarbeitet, E-Mails beantwortet oder To-do-Listen sortiert, nimmt den Arbeitstag häufig mit ins Bett und erschwert dem Gehirn damit den Wechsel in den Erholungsmodus.

Die eigentliche Belastung ist deshalb oft nicht der Beruf selbst, sondern die **fehlende Möglichkeit, nach der Arbeit wirklich abzuschalten**. Wer regelmäßig unter Zeitdruck arbeitet, lange pendelt und dadurch zusätzlich Freizeit verliert oder berufliche Gedanken bis in die Nacht mitnimmt, trägt ein erhöhtes Risiko für dauerhaft gestörten Schlaf.^{3,4}



Wer schläft besonders häufig schlecht?

Einflussfaktor

Erkenntnis

Geschlecht

Frauen berichten etwas häufiger über Schlafprobleme als Männer.¹

Junge Erwachsene

Smartphones, Streaming und spätes Zubettgehen verschieben häufig den Schlafrhythmus.^{3,6}

Höheres Alter

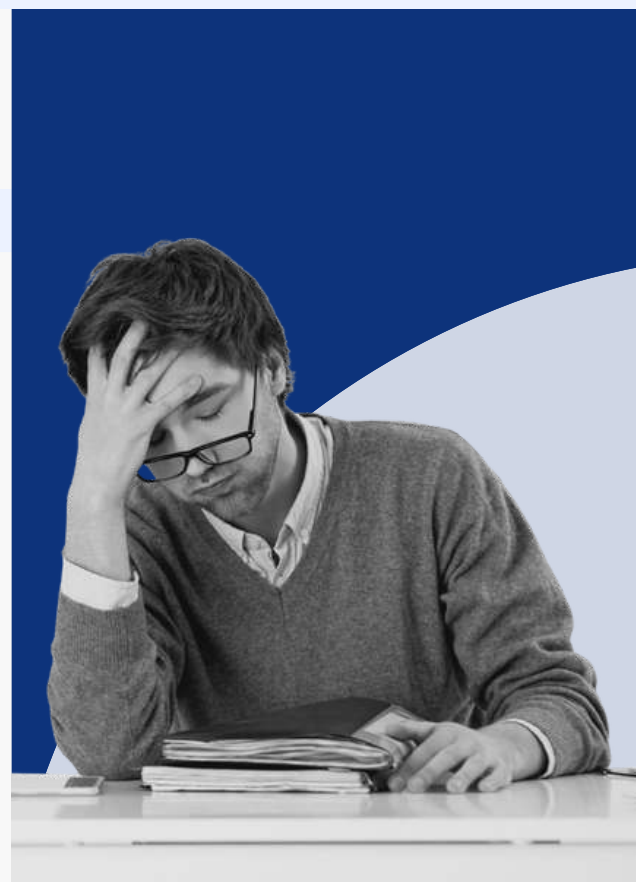
Der Schlaf wird leichter und häufiger unterbrochen, ist aber nicht automatisch schlechter.²

Beruf

Schichtarbeit und hoher Arbeitsstress zählen zu den wichtigsten Risikofaktoren.^{1,3}

Alltag

Stress, Hitze und Grübeln gehören zu den häufigsten Schlafräubern.^{3,4}



4 Warum schlafen wir schlechter? Wenn der Alltag nachts mit ins Bett geht

Nur selten gibt es den einen Grund, warum Menschen schlecht schlafen. Viel häufiger treffen mehrere Belastungen aufeinander und schaffen ungünstige Voraussetzungen für eine erholsame Schlafatmosphäre: Ein stressiger Arbeitstag, das Smartphone auf dem Nachttisch, sommerliche Hitze, Grübeln vor dem Einschlafen oder ein unregelmäßiger Tagesablauf, zum Beispiel durch Schichtarbeit, können sich gravierend auf die Nachtruhe auswirken.

Insbesondere im Zusammenspiel und über einen längeren Zeitraum können diese Faktoren den Schlaf erheblich beeinträchtigen.^{3,4}



Ein Blick auf die eigenen Schlafgewohnheiten birgt aber auch großes Potenzial

Wer seine persönlichen Schlafräuber kennt, kann häufig schon mit kleinen Veränderungen spürbare Verbesserungen erreichen.

Stress: Deutschlands größter Schlafräuber

Stress gehört seit Jahren zu den wichtigsten Ursachen für schlechten Schlaf. Ob beruflicher Druck, familiäre Verpflichtungen oder finanzielle Sorgen, anhaltende Belastungen sorgen dafür, dass der Körper auch nachts in Alarmbereitschaft bleibt. Verschiedene Erhebungen nennen psychischen Stress übereinstimmend als einen der bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Schlafqualität.

Hinzu kommt ein weiterer Faktor, der in dem modernen Alltag immer stärker in den Vordergrund tritt: **ständige Erreichbarkeit**. Smartphones und Laptops machen es leicht, auch nach Feierabend noch schnell auf Nachrichten zu reagieren oder berufliche Aufgaben zu erledigen. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen zunehmend. Diese fehlende Trennung kann die Qualität von Erholungsphasen senken und sich auch in der Nacht bemerkbar machen.

Besonders problematisch wird es, wenn aus punktuellen Stress regelmäßiges Grübeln wird. Wer den Tag gedanklich immer wieder durchgeht, abends vor dem Schlafengehen ungelöste Probleme wälzt oder bereits den nächsten Morgen plant, erschwert dem Gehirn den Wechsel vom Aktivitäts- in den Erholungsmodus. Das Gedankenkarussell dreht sich weiter, obwohl der Körper längst schlafen möchte.^{3,4,5}



Das Schlafzimmer wird zum Medienraum

Das Bett ist längst nicht mehr nur ein Ort zum Schlafen. Für viele Menschen wird es abends zur Verlängerung des Wohnzimmers: Es wird gescrollt, gestreamt, gechattet oder noch schnell die letzte E-Mail beantwortet. Diese Gewohnheiten können den natürlichen Übergang in den Schlaf erschweren. Denn statt zur Ruhe zu kommen, bleibt das Gehirn beschäftigt und der eigentliche Schlafbeginn verschiebt sich immer weiter nach hinten.

Besonders jüngere Erwachsene nutzen Smartphone und Co. deutlich häufiger bis kurz vor dem Einschlafen als ältere Generationen.^{3,6} Laut TK-Studie pflegen rund 27 Prozent der 18 bis 39-Jährigen abends noch lange über Telefon, Messenger, Social Media oder E-Mails ihre sozialen Kontakte.

Bei der Altersgruppe zwischen 40 und 59 sind es 21 Prozent. In der Generation ab 60 greifen nur noch zehn Prozent bis kurz vor dem Schlafen zu Smartphone und Co.³

Auch der Fernseher als vermeintliche Einschlafhilfe kann dem erholsamen Schlaf abträglich sein. Der TK-Studie zufolge sitzen 72 Prozent der Befragten, die von Schlafproblemen berichteten, abends noch lange vor dem Fernseher.

Unter den Personen, die nicht an der Qualität ihrer Nachtruhe zweifelten, gaben dies nur 43 Prozent an.³

Wer dem Schlafzimmer wieder seine ursprüngliche Aufgabe zurückgibt und digitale Geräte rechtzeitig beiseitelegt, schafft bessere Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.



Wenn die Sommernächte nicht mehr abkühlen

Ein Schlafräuber, der in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist die Hitze. Vor allem Tropennächte, in denen die Temperaturen kaum unter 20 Grad Celsius fallen, erschweren vielen Menschen das Ein- und Durchschlafen. Der DAK-Gesundheitsreport zeigt Hinweise darauf, dass anhaltend hohe Temperaturen inzwischen häufiger als Belastung für den Schlaf wahrgenommen werden als noch vor einigen Jahren.

Gerade ältere Menschen, Kinder oder Personen mit Vorerkrankungen leiden besonders unter warmen Schlafräumen. Oft reichen schon wenige Grad Temperaturunterschied aus, damit der Körper nachts nicht mehr ausreichend zur Ruhe kommt.⁴

Lärm, Schichtarbeit und ein unregelmäßiger Alltag

Nicht alle Schlafräuber entstehen im eigenen Verhalten. Verkehrslärm, nächtliche Geräusche, Dauerbeleuchtung in urbanen Gebieten oder wechselnde Arbeitszeiten können den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus ebenfalls erheblich stören.

Besonders Schichtarbeit stellt den Körper immer wieder vor neue Herausforderungen. Wer regelmäßig zwischen Früh-, Spät- und Nachtschichten wechselt, bringt seine innere Uhr dauerhaft aus dem Takt.³ Gleichzeitig fällt es vielen Menschen schwer, an freien Tagen wieder einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden.





Doch auch abseits von beruflichen Zwängen kann der Schlafrhythmus fremdbestimmt und dadurch gestört sein. Kleine Kinder, pflegebedürftige Angehörige oder andere familiäre Verpflichtungen können den Tages- und Nachtrhythmus über längere Zeit bestimmen.

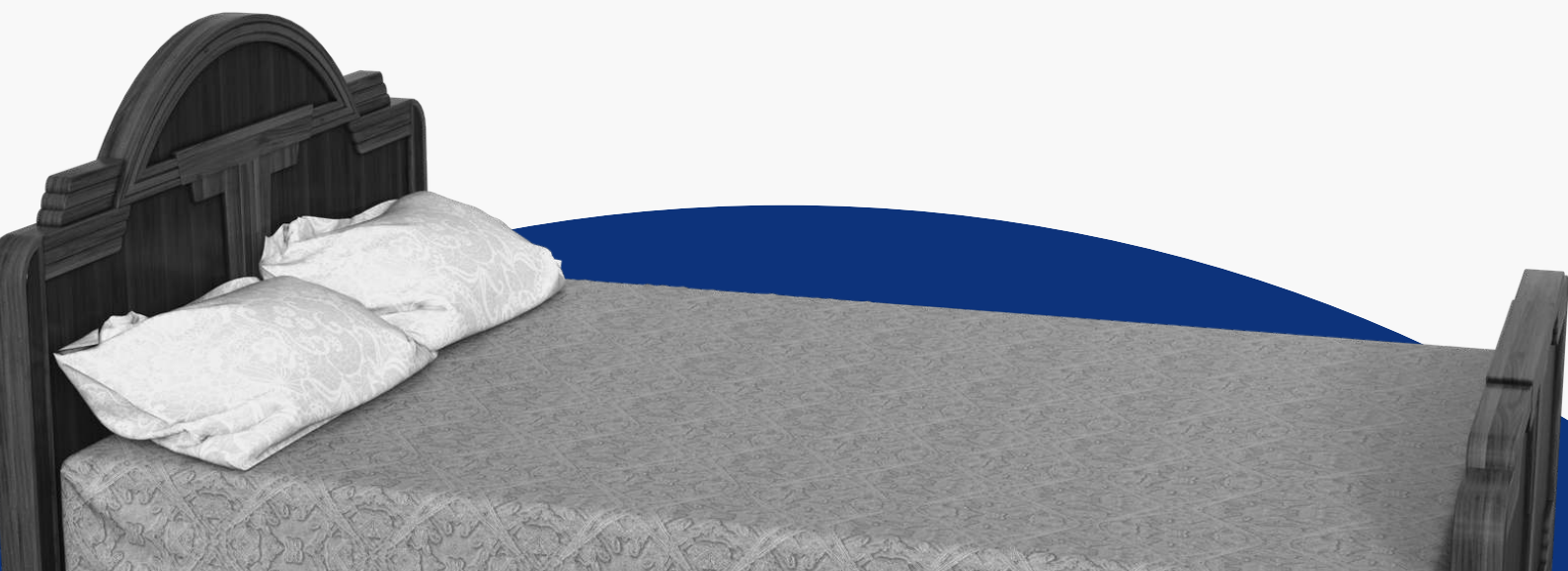
Die BeLaMa-Studie zeigt, dass insbesondere Eltern mit Kindern unter 18 Jahren deutlich häufiger über nächtliche Schlafunterbrechungen berichten als Haushalte ohne Kinder.⁶ Selbst Haustiere können den Schlaf unterbrechen, auch wenn dieser Einfluss der Erhebung zufolge deutlich weniger ins Gewicht fällt als nächtliche Störungen durch Kinder.⁶

Die TK-Studie bestätigt diese Tendenz. Von den Befragten, die mit kleinen Kindern im Haushalt leben, gab nur etwa jeder Zehnte an, sich morgens ausgeruht zu fühlen. In den Haushalten ohne Kinder beurteilten rund zwei Drittel ihre Nachtruhe als erholsam. Auch ein Vergleich zwischen Singles und Menschen in Partnerschaften bringt interessante Erkenntnisse.

Während nur 56 Prozent der Befragten in einer Partnerschaft angaben, morgens ausgeruht aufzuwachen, waren es bei den Singles immerhin zwei Drittel. Unter den Alleinlebenden stuften sogar rund drei Viertel ihre Schlafqualität als gut oder sehr gut ein. Bei den Menschen, die in einer Partnerschaft lebten, waren es nur rund 60 Prozent.³

All diese Faktoren haben gemeinsam, dass der Schlaf nicht mehr ausschließlich den eigenen Bedürfnissen folgt. Wer regelmäßig aufstehen muss, weil ein Kind oder ein anderer Angehöriger Unterstützung benötigt oder äußere Störfaktoren die Nacht unterbrechen, erlebt oft einen fragmentierten Schlaf.

Das kann die Schlafdauer insgesamt reduzieren, wirkt sich aber vor allem auf die Schlafqualität aus und führt dazu, dass der Nachtschlaf als nicht ausreichend erholsam empfunden wird.



Und wenn doch mehr dahintersteckt?

Nicht immer sind Stress oder äußere Einflüsse die Ursache für eine gestörte Nachtruhe. Auch körperliche oder psychische Erkrankungen können den Schlaf nachhaltig beeinträchtigen. Häufige Faktoren sind Depressionen, Angststörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.^{1,2,8} Gelegentliche Schlafstörungen können sich in einem schleichenden Prozess zu einer chronischen Insomnie wandeln, die unbedingt behandlungsbedürftig ist.

Deshalb gilt: Wer über Wochen hinweg schlecht schläft und sich tagsüber dauerhaft erschöpft fühlt, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Nicht jede Schlafstörung lässt sich allein durch Veränderungen der Schlafhygiene verbessern und erholsamer Schlaf verdient als wesentlicher Gesundheitsfaktor immer ausreichend Aufmerksamkeit.



Deutschlands häufigste Schlafräuber

Schlafräuber	Warum er den Schlaf stören kann
Stress	hält Körper und Gehirn in Alarmbereitschaft
Grübeln	erschwert das Abschalten
Smartphone & Bildschirm	verschieben den Schlafbeginn
Hitze	erschwert Ein- und Durchschlafen
Lärm	unterbricht den Schlaf
Schichtarbeit	bringt die innere Uhr aus dem Takt
Erkrankungen	können Schlafqualität dauerhaft beeinträchtigen
Unregelmäßiger Lebensstil	verhindert einen stabilen Schlafrhythmus

5 Schlafmythen auf der Spur: Was hilft wirklich bei Schlafstörungen?

Wer schlecht schläft, bekommt oft viele gut gemeinte Ratschläge. „Trink warme Milch“, „Zähl einfach Schäfchen“, „Schlaf am Wochenende vor oder nach“ oder „Nimm doch einfach eine Schlaftablette“. Manche dieser Tipps können hilfreich sein, viele greifen jedoch zu kurz oder sind in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich nicht ausreichend belegt.

Die Schlafforschung beschäftigt sich nicht nur mit Ursachen für einen gestörten Schlaf, sondern auch mit Maßnahmen, die eine Verbesserung der Schlafqualität begünstigen können. Die gute Nachricht ist, dass es viele Therapieansätze gibt, die auch ohne die Einnahme von Medikamenten eine erholsamere Nachtruhe unterstützen können. Einige Empfehlungen gelten als gut untersucht und können die Schlafqualität nachhaltig verbessern.



Nicht jede schlechte Nacht ist eine Schlafstörung

Eine oder mehrere unruhige Nächte nach einem stressigen Tag, vor einer Prüfung oder in einer belastenden Lebensphase ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Solche Phasen gehören zum Leben und häufig findet der Schlaf ganz von selbst wieder in ruhigere Gefilde.⁴

Von einer **chronischen Insomnie** sprechen Fachgesellschaften dagegen erst, wenn Ein- oder Durchschlafstörungen beziehungsweise frühes Erwachen **mindestens drei Monate anhaltend an mindestens drei Nächten pro Woche** auftreten und zusätzlich zu einer spürbaren Beeinträchtigung am Tag führen.²

Diese Unterscheidung ist wichtig, denn sie gibt Aufschluss darüber, welche Maßnahmen sinnvoll sind und wann eine ärztliche Abklärung von Ursachen, Schweregrad und Therapiebedarf empfohlen ist.



Zauberwort Schlafhygiene: Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Viele Faktoren, die einen erholsamen Schlaf fördern, wirken auf den ersten Blick erstaunlich unspektakulär. Gerade deshalb werden sie häufig unterschätzt. Die wissenschaftliche Schlafforschung zeigt jedoch, dass nicht einzelne Wundermittel, sondern vor allem **regelmäßige Gewohnheiten** den größten Einfluss auf einen gesunden Schlaf haben.

Unter **Schlafhygiene** fassen Fachleute alle Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen zusammen, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen können.²



Zu den gut belegten und deshalb empfohlenen Grundlagen einer guten Schlafhygiene gehören unter anderem:



Möglichst regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten

auch am Wochenende. Ein konstanter Rhythmus hilft dabei, die innere Uhr zu stabilisieren und erleichtert es dem Körper, abends zur Ruhe zu kommen und morgens leichter aufzuwachen.



Möglichst kein Koffein, Alkohol oder schwere Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten können das Ein- und Durchschlafen beeinträchtigen oder die Schlafqualität verschlechtern.



Ein kühles, ruhiges und möglichst dunkles Schlafzimmer

Eine angenehme Raumtemperatur sowie möglichst wenig Licht und Lärm als ablenkende Reize schaffen günstige Bedingungen für das Ein- und Durchschlafen und reduzieren nächtliche Störungen.



Ausreichend Bewegung im Alltag

Hier ist eine Unterscheidung wichtig, denn intensive körperliche Belastung unmittelbar vor dem Schlafengehen kann der Nachtruhe eher abträglich sein.

Regelmäßige Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, fördert grundsätzlich einen gesunden Schlaf. Kurz vor dem Zubettgehen kann intensiver Sport den Körper jedoch so aktivieren, dass das Einschlafen erschwert wird.⁴



Eine bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen

Wer Smartphone, Tablet oder Laptop rechtzeitig beiseitelegt, erleichtert dem Gehirn den Wechsel vom aktiven Tagesmodus in die nächtliche Erholung. Gleichzeitig sinkt die Versuchung, den Schlafbeginn immer weiter nach hinten zu verschieben.

Entscheidend ist dabei vor allem Regelmäßigkeit. Schon kleine Veränderungen, die dauerhaft in den Alltag integriert werden, können dazu beitragen, dass sich der Körper wieder besser auf einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus einstellen kann.



Warum eine Verhaltensanpassung oft wirksamer ist als Medikamente

Wenn Schlafprobleme über längere Zeit bestehen und in den Bereich einer chronischen Insomnie eingestuft werden, empfehlen medizinische Leitlinien als Behandlung der ersten Wahl die kognitive Verhaltenstherapie (KVT-I).^{2,8}

Dabei geht es nicht um klassische Psychotherapie, sondern um ein strukturiertes Training gesunder Schlafgewohnheiten. Gemeinsam mit Therapeutinnen und Therapeuten lernen Betroffene unter anderem, ungünstige Schlafgewohnheiten zu erkennen, Grübelschleifen zu durchbrechen und den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus wieder zu stabilisieren.^{2,8}



Die Wirksamkeit dieser Therapieform ist wissenschaftlich besonders gut belegt. Trotzdem besteht aktuell noch eine große Diskrepanz zwischen Bedarf und Therapieangebot. Viele Betroffene können erst nach langen Wartezeiten in eine kognitive Verhaltenstherapie einsteigen.

Als vorbereitende und vorübergehend unterstützende Maßnahme können digitale Gesundheitsanwendungen zum Einsatz kommen. Langfristig ersetzen sie eine begleitete Therapie jedoch in der Regel nicht.⁸



Wann Medikamente sinnvoll sein können

Wenn Schlafstörungen und fehlende Erholung zu Leidensdruck im Alltag führen, ist der Wunsch nach einer schnellen Lösung meist groß. Der Griff zur Schlaftablette verspricht kurzfristig Abhilfe, sollte aber nicht das erste Mittel der Wahl sein.

Medikamente zur Förderung eines gesunden und erholsamen Schlafes können in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Das gilt besonders bei stark ausgeprägten Schlafstörungen, die den Alltag erheblich beeinträchtigen, oder wenn andere Maßnahmen ausgeschöpft sind oder sich als zu wenig hilfreich erwiesen haben.

Auch im Falle einer Abwärtsspirale, bei der schlechter Schlaf zu erhöhtem Druck auf die Schlafsituation führt und die Chancen auf erholsame Nachtruhe weiter verschlechtert, kann die kurzfristige Behandlung mit Medikamenten den Kreis durchbrechen und den Weg frei machen für ganzheitlichere Therapieansätze.



Grundsätzlich gilt: Schlafmittel behandeln in der Regel nicht die eigentliche Ursache der Beschwerden, sondern unterstützen vor allem das Ein- oder Durchschlafen. Deshalb empfehlen die medizinischen Leitlinien, sie nur nach sorgfältiger ärztlicher Abklärung und meist zeitlich begrenzt einzusetzen.

Je nach Art der Schlafprobleme kommen unterschiedliche Wirkstoffe infrage. Viele klassische Schlafmedikamente sind jedoch nur für eine kurzfristige Anwendung vorgesehen, da sie unter anderem mit Gewöhnungseffekten, Abhängigkeit oder einer verminderten Aufmerksamkeit am Folgetag verbunden sein können.^{2,8}

Neuere Wirkstoffgruppen erweitern zwar die Behandlungsmöglichkeiten, dennoch bleibt ein zentraler Grundsatz die Basis einer wirkungsvollen Therapie:



Die Wahl des Therapieansatzes sollte immer individuell erfolgen und sich an den Beschwerden, dem Alter, möglichen Begleiterkrankungen und den persönlichen Lebensumständen orientieren.⁸

Medikamente können deshalb ein sinnvoller Baustein der Behandlung sein, sie ersetzen jedoch keine langfristigen Strategien, um die eigentlichen Ursachen von Schlafproblemen anzugehen.

Welche Rolle pflanzliche Präparate spielen können

Als Alternative zu klassischen Medikamenten sind pflanzliche Präparate für eine sanfte Unterstützung in den Schlaf im Gespräch. Bei vorübergehenden Ein- oder Durchschlafproblemen, nervöser Unruhe oder stressbedingten Einschlafbeschwerden können sie eine milde Variante sein, um eine gesunde Schlafhygiene zu unterstützen.

Häufig verwendete Wirkstoffe sind Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse. Anders als klassische Schlafmittel wirken pflanzliche Arzneimittel in der Regel **nicht stark schlafanstoßend**. Ihr Ansatz besteht vielmehr darin, **Anspannung, Nervosität und innere Unruhe zu reduzieren**, die häufig hinter vorübergehenden Einschlafproblemen stehen.

Für Baldrian wird beispielsweise eine beruhigende Wirkung auf das **GABA-System** des Gehirns diskutiert. Hopfen, Passionsblume und Melisse werden traditionell zur Förderung von Entspannung eingesetzt und sind häufig Bestandteil kombinierter Präparate. Ziel ist es, die natürlichen Voraussetzungen für das Einschlafen zu verbessern und nicht den Schlaf künstlich herbeizuführen.





Wichtig ist jedoch die Abgrenzung: Für die Behandlung einer chronischen Insomnie empfehlen die aktuellen Leitlinien pflanzliche Arzneimittel aufgrund der bislang begrenzten Evidenz nicht als Standardtherapie. Sie ersetzen daher weder eine ärztliche Diagnostik noch eine leitliniengerechte Behandlung, wenn die Beschwerden über längere Zeit bestehen.

Bei gelegentlichen Schlafproblemen oder nervöser Unruhe können pflanzliche Präparate jedoch eine sinnvolle Unterstützung sein, wenn sie mit einem grundlegend schlaffördernden Lebensstil und einer bewusst gestalteten Schlafhygiene verbunden werden.^{2,8}

Besser schlafen beginnt oft mit kleinen Veränderungen

Erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern eine wesentliche Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Die Daten des Schlaf-Atlas zeigen, dass sich viele Deutsche nachts mehr Erholung wünschen.

Nicht jede unruhige Nacht ist ein Grund zur Sorge. Wer jedoch längerfristig schlecht schläft, sollte die Beschwerden nicht als unvermeidlichen Teil des modernen Lebens hinnehmen. Oft können schon kleine Veränderungen der Schlafgewohnheiten helfen und wieder mehr Ruhe in das Thema Schlaf und Erholung bringen.

Denn guter Schlaf beginnt selten mit einer perfekten Nacht, sondern mit der Entscheidung, der eigenen Nachtruhe wieder die nötige Priorität einzuräumen.



Quellenverzeichnis

- 1 Robert Koch Institut: Ein- und Durchschlafstörungen bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse des Panels „Gesundheit in Deutschland“ 2024

https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JFactSheets/JHealthMonit_2026_11_07_Ein-und_Durchschlafstoerungen.pdf (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

- 2 Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ - Update 2025

https://register.awmf.org/assets/guidelines/063-003l_S3_Insomnie-bei-Erwachsenen_2025-04.pdf (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

- 3 Schlaf gut, Deutschland: TK-Schlafstudie 2017

<https://www.tk.de/resource/blob/2033604/eef53464692e64d14cf4c91b1c820bb9/schlaf-gut-deutschland-data.pdf> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

- 4 DAK Ratgeber Schlafstörungen (2024)

https://www.dak.de/dak/gesundheits/koerper-seele/schlaf/was-tun-bei-schlafstoerungen_11412 (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

Dazu ergänzend: DAK-Gesundheitsreport 2024
(Hitze als Indikator für Schlafstörungen)

<https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/66156/data/b86b891f2075a89b7128c1147d99a130/gesundheitsreport2024-ebook.pdf> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

- 5 Lebensmittelverband Deutschland: So schläft Deutschland – Umfrage zur Schlafqualität und Tipps für einen gesunden Schlaf (2021)

<https://www.lebensmittelverband.de/de/presse/pressemitteilungen/pm-20210618-ak-nem-umfrage-schlaf> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).



6 BeLaMa Schlafstudie: Schlafverhalten in Deutschland 2025: Ein Ost-West-Vergleich mit Fokus auf Berlin und Brandenburg

<https://www.belama.de/schlafstudie/> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

7 Healthy sleep durations appear to vary across cultures (2025)

<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.2419269122> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).

8 Chronische Insomnie - alte, neue und zukünftige Therapieoptionen (2023)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10200335/> (zuletzt abgerufen am 9.7.26).



Baldriparan[®]