neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

Schlaftagebuch

Einleitung

Dieses Schlaftagebuch wurde auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und medizinischer Leitlinien entwickelt, um Ihre Schlafqualität systematisch zu erfassen und mögliche Anzeichen einer Schlafapnoe zu identifizieren. Die regelmäßige Dokumentation Ihres Schlafverhaltens kann wertvolle Einblicke bieten und bei Bedarf als Grundlage für eine professionelle Diagnose dienen.

Hinweis: Dieses Schlaftagebuch ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Schlafproblemen oder Verdacht auf Schlafapnoe konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Facharzt für Schlafmedizin.

Anleitung

- Füllen Sie das Tagebuch täglich aus, idealerweise unmittelbar nach dem Aufwachen.
- Führen Sie die Aufzeichnungen über mindestens zwei Wochen (14 Tage).
- Notieren Sie alle abgefragten Angaben so genau wie möglich.
- Bringen Sie das ausgefüllte Tagebuch zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.

Hinweise zur Auswertung

Mögliche Anzeichen einer Schlafapnoe

Folgende Symptome können auf eine Schlafapnoe hinweisen, insbesondere wenn sie regelmäßig auftreten:

- Lautes, unregelmäßiges Schnarchen
- Beobachtete Atemaussetzer während des Schlafes
- Nächtliches Erwachen mit Erstickungsgefühl oder Luftnot
- Übermäßige Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme und Leistungsabfall
- Nächtliches Schwitzen
- Häufiger nächtlicher Harndrang
- Stimmungsschwankungen
- Bluthochdruck

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

Allgemeine Empfehlungen zur Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene unterstützt die Qualität und Erholsamkeit des Schlafes nachhaltig. Die folgenden Maßnahmen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Schlafmedizin:

1. Regelmäßiger Schlafrhythmus

- Gehen Sie jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf – auch an Wochenenden und Feiertagen.
- Ein konsistenter Rhythmus stärkt Ihre innere biologische Uhr (zirkadianer Rhythmus) und erleichtert das Einschlafen und Aufwachen.

2. Optimierung der Schlafumgebung

- Halten Sie die Raumtemperatur zwischen 16 und 18 °C, da kühlere Temperaturen den Tiefschlaf fördern.
- Achten Sie auf vollständige Dunkelheit (z. B. durch Verdunkelungsvorhänge) und reduzieren Sie störende Geräusche (z. B. durch Ohrstöpsel oder ein leises Hintergrundrauschen).
- Investieren Sie in eine hochwertige Matratze und individuell angepasste Kissen zur Unterstützung von Wirbelsäule und Nacken.
- Nutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen und für sexuelle Aktivitäten, um eine feste Assoziation zwischen Bett und Schlaf zu verankern (klassische Konditionierung).

3. Abendliche Routine

- Vermeiden Sie die Einnahme von Koffein (Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Cola, Energydrinks), Nikotin und Alkohol mindestens 4–6 Stunden vor dem Schlafengehen, da sie den Schlaf negativ beeinflussen.
- Verzichten Sie auf schwere oder stark gewürzte Mahlzeiten innerhalb von 2–3 Stunden vor dem Zubettgehen, um nächtliche Verdauungsstörungen zu vermeiden.
- Reduzieren Sie die Nutzung elektronischer Bildschirme (Smartphone, Fernseher, Tablet, PC) mindestens 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen, da das blaue Licht die Melatoninproduktion hemmt.
- Entwickeln Sie beruhigende Einschlafrituale (z. B. Lesen, Musikhören, Meditation oder ein warmes Bad) zur Vorbereitung auf den Schlaf.

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

4. Tagesgestaltung

- Tanken Sie früh am Tag natürliches Sonnenlicht, um die körpereigene Melatoninproduktion abends besser zu regulieren.
- Treiben Sie regelmäßig körperliche Aktivität (z. B. 30 Minuten moderate Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche), jedoch möglichst nicht in den späten Abendstunden.
- Vermeiden Sie ausgedehnte Nickerchen tagsüber, insbesondere nach 15 Uhr, da sie die nächtliche Schlafbereitschaft verringern können. Kurzschlafphasen ("Powernaps") sollten auf maximal 20–30 Minuten begrenzt sein.
- Reduzieren Sie täglichen Stress aktiv durch gezielte Maßnahmen (z. B. Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken), um nächtliches Grübeln zu verhindern.

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Suchen Sie einen Arzt, einen Spezialisten für Schlafmedizin auf, wenn:

- trotz guter Schlafhygiene anhaltende Schlafprobleme bestehen,
- starke Tagesmüdigkeit regelmäßig auftritt,
- Atemaussetzer im Schlaf beobachtet werden,
- mehrere der oben genannten Symptome häufig vorkommen,
- Ihre Schlafstörungen Ihre Lebensqualität oder Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Wissenschaftliche Grundlagen

Dieses Schlaftagebuch basiert auf den aktuellen Empfehlungen und Leitlinien der:

- Swiss Society for Sleep Research, Sleep Medicine and Chronobiology (SSSSC)
- Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- American Academy of Sleep Medicine (AASM)
- European Sleep Research Society (ESRS)
- National Sleep Foundation
- Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Die Auswahl der Parameter orientiert sich an validierten Instrumenten wie dem Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), der Epworth Sleepiness Scale (ESS), dem STOP-BANG-Fragebogen sowie den diagnostischen Richtlinien der SSSSC.

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

Täglicher Protokollbogen

(Bitte pro Tag ein Formular ausfüllen)

Datum: _____

1. Schlafzeiten

Parameter	Eintrag
Zubettgehzeit (Uhrzeit)	
Licht aus (Uhrzeit)	
Einschlafzeit (geschätzt, Uhrzeit)	
Aufwachzeit (Uhrzeit)	
Aufstehzeit (Uhrzeit)	
Gesamtzeit im Bett (Stunden:Minuten)	
Geschätzte Schlafzeit (Stunden:Minuten)	

2. Schlafunterbrechungen

Ereignis	Uhrzeit	Dauer (Minuten)	Grund (z. B. Toilette, Durst, Geräusche)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

3. Schlafqualität

Parameter	Bewertung (1–5)*
Einschlafprobleme	
Durchschlafprobleme	
Frühes Erwachen	
Schlaftiefe	
Erholsamkeit des Schlafes	
Müdigkeit am Morgen	

*Bewertungsskalen:

- Probleme: 1 = keine, 2 = leicht, 3 = mittelmäßig, 4 = stark, 5 = sehr stark
- Schlaftiefe/Erholsamkeit: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = mittelmäßig, 4 = gut, 5 = sehr gut

---

4. Symptome möglicher Schlafapnoe

Symptom	Ja/Nein	Intensität (1–5)*
Schnarchen (falls bekannt/berichtet)		
Atemaussetzer (falls bemerkt/berichtet)		
Aufwachen mit Erstickungsgefühl		
Nächtliches Aufwachen mit Herzrasen		
Morgendliche Kopfschmerzen		
Mundtrockenheit beim Aufwachen		
Konzentrationsschwierigkeiten tagsüber		
Übermäßige Tagesmüdigkeit		
Unbeabsichtigtes Einnicken tagsüber		

*Intensität: 1 = sehr leicht, 2 = leicht, 3 = mittelmäßig, 4 = stark, 5 = sehr stark

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

5. Tagesaktivitäten und Gewohnheiten

Faktor	Details
Körperliche Aktivität (Art, Dauer, Uhrzeit)	
Konsum koffeinhaltiger Getränke (Art, Menge, Uhrzeit)	
Alkoholkonsum (Art, Menge, Uhrzeit)	
Mahlzeiten innerhalb von 3 Stunden vor dem Schlafengehen	
Medikamenteneinnahme (Name, Dosis, Uhrzeit)	
Bildschirmnutzung 1 Stunde vor dem Schlafengehen (Art, Dauer)	
Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen (Art, Dauer)	

6. Schlafumgebung

Faktor	Bewertung (1–5)*
Raumtemperatur (zu kalt/zu warm)	
Lautstärke/Geräusche	
Lichtverhältnisse	
Bequemlichkeit des Bettes	
Luftqualität	

*Bewertungsskala:
1 = optimal, 2 = gut, 3 = mittelmäßig, 4 = störend, 5 = sehr störend

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

7. Emotionales Befinden

Parameter	Bewertung (1–5)*
Stresslevel tagsüber	
Stimmung vor dem Schlafengehen	
Sorgen/Grübeln beim Einschlafen	
Allgemeines Wohlbefinden tagsüber	

*Bewertungsskalen:

- Stress/Sorgen: 1 = keine, 2 = leicht, 3 = mittelmäßig, 4 = stark, 5 = sehr stark
- Stimmung/Wohlbefinden: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = mittelmäßig, 4 = gut, 5 = sehr gut

---

8. Zusätzliche Beobachtungen/Notizen

neumann
ZAHNARZT

Dr. med. dent. Günther Neumann, MSc Vordergasse 4 8200 Schaffhausen Telefon 052 625 21 15 praxis@zahnarzt-neumann.ch
Master of Science (MSc) Orale Chirurgie und Implantologie

Wöchentliche Zusammenfassung

(Bitte jeweils am Ende der Woche ausfüllen)

Woche vom _____ bis _____

Parameter	Durchschnitt der Woche	Bemerkungen
Durchschnittliche Schlafzeit		
Häufigste Einschlafprobleme		
Häufigste Durchschlafprobleme		
Durchschnittliche Schlafqualität (1–5)		
Häufigste Symptome einer möglichen Schlafapnoe		
Faktoren, die den Schlaf positiv beeinflusst haben		
Faktoren, die den Schlaf negativ beeinflusst haben		