

János Szaszko | Medizin verständlich erklärt

Schlafstagebuch

Schlafmuster über 14 Tage übersichtlich dokumentieren

Name:	
Geburtsdatum:	
Zeitraum:	
Besprechung am:	

Tragen Sie das Tagebuch möglichst morgens nach dem Aufstehen ein. Ungefähre Angaben reichen aus - schauen Sie nachts nicht ständig auf die Uhr. Für die Beurteilung sind meist 14 aufeinanderfolgende Tage hilfreich.

Abends notieren

- Nickerchen am Tag
- Koffein und Alkohol
- Bewegung am Abend
- Schlaf- oder Beruhigungsmittel

Morgens notieren

- Zeit im Bett und Einschlafdauer
- Wachphasen in der Nacht
- Aufwach- und Aufstehzeit
- Schlafqualität und Erholung

Wichtiger Hinweis: Dieses Tagebuch dient der allgemeinen Orientierung und unterstützt das Arztgespräch. Es ersetzt keine persönliche ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Bei ausgeprägter Tagesschläfrigkeit, Atempausen im Schlaf, Brustschmerzen, Atemnot oder akuter Verschlechterung wenden Sie sich bitte ärztlich.

Schlafstagebuch - Woche 1

Morgens ausfüllen; ungefähre Angaben sind ausreichend.

Tag / Datum	Ins Bett	Licht aus	Einschlafdauer (Min.)	Nächtliches Erwachen	Wachzeit nachts insg. (Min.)	Endgültig aufgewacht	Aufgestanden	Geschätzte Schlafdauer	Schlafqualität 0-5	Erholt am Morgen 0-5	Nickerchen / Koffein / Alkohol / Medikamente
Tag 1 Datum: _____											
Tag 2 Datum: _____											
Tag 3 Datum: _____											
Tag 4 Datum: _____											
Tag 5 Datum: _____											
Tag 6 Datum: _____											
Tag 7 Datum: _____											

Skala: 0 = sehr schlecht / gar nicht erholt, 5 = sehr gut / vollständig erholt.

Schlafstagebuch - Woche 2

Morgens ausfüllen; ungefähre Angaben sind ausreichend.

Tag / Datum	Ins Bett	Licht aus	Einschlafdauer (Min.)	Nächtliches Erwachen	Wachzeit nachts insg. (Min.)	Endgültig aufgewacht	Aufgestanden	Geschätzte Schlafdauer	Schlafqualität 0-5	Erholt am Morgen 0-5	Nickerchen / Koffein / Alkohol / Medikamente
Tag 8 Datum: _____											
Tag 9 Datum: _____											
Tag 10 Datum: _____											
Tag 11 Datum: _____											
Tag 12 Datum: _____											
Tag 13 Datum: _____											
Tag 14 Datum: _____											

Skala: 0 = sehr schlecht / gar nicht erholt, 5 = sehr gut / vollständig erholt.

Auswertung und Notizen

Für die Besprechung nach 14 Tagen

Durchschnittliche Einschlafdauer:	_____ Min.
Durchschnittliche nächtliche Wachzeit:	_____ Min.
Durchschnittliche geschätzte Schlafdauer:	_____ Std.
Durchschnittliche Schlafqualität:	_____ / 5
Tage mit Nickerchen:	_____ / 14
Nächte mit Schlafmedikament:	_____ / 14

Was fällt auf?

- An welchen Tagen war der Schlaf besser oder schlechter?
- Gab es Zusammenhänge mit Stress, Schmerzen, Schichtarbeit, Alkohol, Koffein oder Medikamenten?
- Bestehen lautes Schnarchen, beobachtete Atempausen, unruhige Beine oder ausgeprägte Tagesschläfrigkeit?

Eigene Notizen / Fragen für das Arztgespräch

Hinweis: Die Angaben im Tagebuch sind Schätzwerte. Ein Schlafstagebuch kann Muster sichtbar machen, stellt aber keine Diagnose. Bei länger anhaltenden Schlafproblemen, deutlicher Beeinträchtigung am Tag, Atempausen oder gefährlicher Müdigkeit beim Autofahren ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll.