

Schlafumgebung optimieren

Checkliste für Licht · Geräusche · Matratze · Temperatur

☐ Licht

☐ Geräusche

☐ Matratze

☐ Temperatur

autismus-ratgeber.de



Licht



Raumverdunkelung möglich

→ Blickdichte Vorhänge, Rollläden oder Schlafmaske nutzen.



Keine Lichtquellen aktiv

→ LEDs an Geräten abkleben oder abdecken (Ladekabel, Router, TV-Standby).



Kein Bildschirmlicht im Bett

→ Handy und Tablet mindestens 60 Min. vor dem Schlafen weglegen.



Warmes Licht am Abend

→ Nachtmodus/Blaulichtfilter aktivieren oder Dimmer auf warme Farbe stellen.



Wecklicht statt Wecker (optional)

→ Sanftes Aufwachlicht simuliert Sonnenaufgang – hilft bei schwierigem Aufwachen.



✓ Bereits gut



🕒 Teilweise



○ Noch nicht

☐ Notiz Licht:



Geräusche



Störende Geräuschquellen identifiziert

→ Straßenlärm, Heizung, Kühlschrank, Nachbarn – was stört am meisten?



Ohrstöpsel vorhanden und ausprobiert

→ Schaumstoff oder Silikon – verschiedene Formen testen.



White Noise / Naturgeräusche getestet

→ App oder Gerät: Regen, Meeresrauschen, brauner/weißer Rauscher.



Elektronische Geräte stumm oder außerhalb

→ Handy auf Lautlos, keine Push-Töne, idealerweise außerhalb des Schlafzimmers.

**Schlafzimmertür schließen (falls hilfreich)**

→ Reduziert Hausgeräusche – nur wenn keine Klaustrophobie-Reaktion.



✓ **Bereits gut**



🕒 **Teilweise**



○ **Noch nicht**

📝 **Notiz Geräusche:**

**Matratze & Bett****Matratze und Festigkeit passen**

→ Weder zu hart noch zu weich – Wirbelsäule soll gerade liegen.

**Bettwäsche aus angenehmen Materialien**

→ Keine kratzenden Nähte, keine synthetischen Materialien bei Überempfindlichkeit.

**Gewichtsdecke getestet (optional)**

→ 5–10 % des Körpergewichts – kann Entspannung und Einschlafen unterstützen.

**Kissen in passender Höhe**

→ Nacken gerade halten – zu hohes oder zu flaches Kissen vermeiden.

**Bett nur zum Schlafen nutzen**

→ Arbeiten, Essen oder Bildschirme im Bett trainieren das Gehirn gegen Schlaf.



✓ **Bereits gut**



🕒 **Teilweise**



○ **Noch nicht**

📝 **Notiz Matratze / Bett:**

**Temperatur****Raumtemperatur zwischen 16 und 18 °C**

→ Kühlere Schlafzimmer unterstützen den natürlichen Temperaturabfall beim Einschlafen.

**Vor dem Schlafen kurz lüften**

→ 5–10 Minuten frische Luft – auch im Winter.

**Bettdecke an Jahreszeit anpassen**

→ Keine Überhitzung in der Nacht – lieber dünnere Decke + Socken als schwere Decke.



Warmes Bad / Duschen 1-2 h vorher (optional)

→ Kühlung danach fördert Einschlafen – direkt vor dem Bett eher aktivierend.



Heizung auf Nachtabenkung stellen

→ Thermostat auf 16-18 °C für die Nacht programmieren.



✓ **Bereits gut**



🕒 **Teilweise**



○ **Noch nicht**

📝 **Notiz Temperatur:**

📝 **Meine nächsten Schritte zur Optimierung**

1

2

3

Diese Checkliste dient der persönlichen Unterstützung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Weitere Informationen:
autismus-ratgeber.de/autismus-schlaf/