Wer schlecht schläft, sucht oft nach einer einfachen Lösung. Die **iqwig gesundheitsinformation schlaf** setzt zunächst bei Gewohnheiten und Schlafumgebung an: Ein regelmäßiger Tagesrhythmus, ein passendes Schlafzimmer und ein entspannter Umgang mit Wachphasen können den Schlaf unterstützen. Das ist keine Garantie für durchgeschlafene Nächte – und Schlafregeln ersetzen keine Behandlung, wenn Beschwerden anhalten.

In diesem Beitrag geht es um alltagstaugliche Hinweise, die sich an Informationen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) orientieren. Außerdem klären wir, wie Medizinalcannabis in Deutschland rechtlich eingeordnet wird und was Sorten-, THC-, CBD- und Terpenangaben aussagen – und was nicht. Cannabis ist dabei keine Schlafregel und kein Mittel zur Selbstbehandlung.

Was IQWiG für besseren Schlaf empfiehlt

Schlafprobleme können viele Ursachen haben. Stress, Schmerzen, Erkrankungen, Medikamente oder Schichtarbeit spielen beispielsweise eine Rolle. Schlafgewohnheiten allein erklären daher nicht jede schlaflose Nacht. Die folgenden Ansätze können helfen, einen verlässlicheren Rhythmus zu unterstützen.

Regelmäßige Schlafzeiten einführen

Regelmäßige Schlafzeiten helfen dem Körper, sich auf Ruhe und Wachsein einzustellen. Besonders eine möglichst konstante Aufstehzeit kann Orientierung geben – auch am Wochenende. Wer nach einer schlechten Nacht lange ausschläft, verschiebt möglicherweise den Schlafdruck für den folgenden Abend. Es muss aber nicht jeder Tag minutiös gleich ablaufen: Entscheidend ist eine Routine, die im eigenen Alltag umsetzbar ist.

Gehen Sie eher dann ins Bett, wenn Sie müde sind, statt sich zu einer bestimmten Uhrzeit zum Schlafen zu zwingen. Schlaf lässt sich nicht auf Knopfdruck herbeiführen. Wenn Sie nachts länger wach liegen und merken, dass Sie sich zunehmend ärgern, kann es helfen, kurz aufzustehen und etwas Ruhiges bei gedämpftem Licht zu tun. Kehren Sie ins Bett zurück, wenn Sie wieder schläfrig werden. Ständiges Kontrollieren der Uhr macht die Situation oft nur anstrengender.

Das Schlafzimmer ruhig, dunkel und passend temperiert gestalten

Ein **ruhiges dunkles schlafzimmer** kann störende Reize verringern. Verdunkelungsvorhänge, eine Schlafmaske oder Ohrstöpsel sind mögliche Hilfen – sofern sie bequem und sicher sind. Auch eine angenehme Raumtemperatur ist wichtig; ein universell perfekter Wert lässt sich nicht für alle festlegen. Lüften Sie nach Bedarf und wählen Sie Bettzeug, in dem Sie weder frieren noch überhitzen.

Wenn möglich, reservieren Sie das Bett vor allem für Schlaf und Sexualität. Arbeiten, längeres Scrollen oder Fernsehen im Bett können dazu führen, dass es weniger eindeutig mit Ruhe verbunden ist. Das ist kein Grund für Schuldgefühle: Kleine Veränderungen reichen als Anfang.





Auf anregende Getränke, Alkohol und Nikotin achten

Koffein kann noch Stunden nach dem Konsum wach halten. Kaffee, Tee, Cola und Energydrinks am späten Nachmittag oder Abend sind deshalb für manche Menschen ein Hindernis. Wie empfindlich man reagiert, ist individuell. Ein zeitlich begrenzter Versuch, Koffein früher am Tag zu trinken, kann zeigen, ob sich etwas verändert.

Alkohol macht zwar manche Menschen zunächst schläfrig, kann aber den Schlaf im weiteren Verlauf der Nacht stören. Er ist deshalb kein verlässliches Schlafmittel. Auch Nikotin wirkt anregend. Wer raucht oder dampft, kann beobachten, ob der Konsum am Abend den Schlaf beeinflusst.

Bewegung und Entspannung in den Tag einbauen

Regelmäßige Bewegung kann das allgemeine Wohlbefinden fördern. Für viele passt Sport eher in den Tag oder frühen Abend; intensive Aktivität direkt vor dem Zubettgehen ist nicht für alle angenehm. Ein ruhiger Ausklang kann beispielsweise aus Lesen, leiser Musik, Atemübungen oder einer warmen Dusche bestehen. Wichtig ist nicht eine bestimmte Methode, sondern dass sie sich entspannend anfühlt.

Ein kurzes Notizbuch kann helfen, kreisende Gedanken vor dem Schlafengehen aus dem Kopf zu bekommen: Schreiben Sie auf, was Sie morgen erledigen möchten. Wer tagsüber Sorgen oder Belastungen angehen kann, muss sie nachts möglicherweise weniger aktiv lösen. Das funktioniert nicht immer sofort, kann aber eine einfache Routine sein.

Tagsüber nicht zu lange schlafen

Lange oder späte Nickerchen können den Schlafdruck am Abend verringern. Wer tagsüber unbedingt Ruhe braucht, kann ein kurzes Nickerchen früher am Tag ausprobieren. Menschen mit besonderen Arbeitszeiten, Erkrankungen oder starkem Schlafmangel sollten jedoch nicht starr an einer Regel festhalten. Beobachten Sie, was für Sie tatsächlich hilfreich ist.

Eine kleine Checkliste für Zuhause

- Habe ich eine Aufstehzeit, die ich an den meisten Tagen einhalten kann?
- Ist mein Schlafzimmer möglichst ruhig, dunkel und angenehm temperiert?
- Trinke ich Kaffee, schwarzen oder grünen Tee sowie Energydrinks eher früher am Tag?
- Nutze ich Alkohol nicht als Einschlafhilfe?
- Habe ich eine ruhige Abendroutine, die nicht aus ständiger Uhr- oder Handykontrolle besteht?
- Habe ich notiert, wann ich wach liege und was sich an meinem Alltag verändert hat?

Verändern Sie lieber ein oder zwei https://www.houzz.com/hznb/projects/die-10-besten-medizinischen-cannabissorten-in-deutschland-und-wie-sie-ihr-zuha-pj-vj~7988957 Dinge gleichzeitig, statt gleich den ganzen Tagesablauf umzustellen. So lässt sich besser einschätzen, ob eine Maßnahme zu Ihnen passt.

Wann Schlafregeln nicht ausreichen

Wenn Schlafprobleme über längere Zeit anhalten, den Alltag deutlich beeinträchtigen oder mit starken Beschwerden einhergehen, ist ärztlicher Rat sinnvoll. Das gilt zum Beispiel bei ausgeprägter Tagesmüdigkeit, häufigem nächtlichem Erwachen, Atemaussetzern oder wenn Schmerzen, Stimmungstief oder Medikamente eine Rolle spielen könnten. Auch ein Schlaftagebuch kann für ein Gespräch in der Hausarztpraxis hilfreich sein.

Bei chronischer Insomnie kann eine kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) eine wichtige Behandlung sein. Dabei geht es unter anderem um Gedanken und Verhaltensmuster, die den Schlaf beeinflussen. Schlafhygiene ist ein möglicher Baustein, aber nicht automatisch eine ausreichende Therapie. Eine medizinische Fachperson kann mit Ihnen klären, welche Unterstützung passt.

Medizinalcannabis in Deutschland: nicht einfach ein frei verfügbares Schlafmittel

Medizinalcannabis ist in Deutschland ein verschreibungspflichtiges Arzneimittel. Seit der gesetzlichen Neuregelung im Jahr 2024 wird es rechtlich nicht mehr wie ein Betäubungsmittel nach dem früheren BtMG-

Regime behandelt; für die Abgabe gelten weiterhin arzneimittel- und verschreibungsrechtliche Vorgaben. Es wird über eine ärztliche Verordnung und eine Apotheke bezogen – nicht als frei verkäufliches Produkt zur eigenständigen Behandlung von Schlafproblemen.

Ob eine Behandlung medizinisch angezeigt ist, entscheidet die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt im konkreten Fall. Ein möglicher Einsatz bedeutet nicht, dass Cannabis allgemein bei Schlafstörungen empfohlen wird oder für jede Person geeignet ist. Wirkung und Nebenwirkungen können individuell ausfallen; mögliche Risiken und Wechselwirkungen gehören in die ärztliche Beratung. Ändern Sie eine verordnete Anwendung nicht eigenständig und verwenden Sie keine fremden Präparate.

Bei einer Verordnung zur Inhalation kann die Anwendung mit einem geeigneten **Verdampfer** vorgesehen sein. Maßgeblich sind die konkrete ärztliche Anweisung, die Gebrauchsinformation und das Apothekenetikett. Fragen Sie in der Apotheke nach, wenn Anwendung, Gerät oder Dosierung unklar sind. Diese Hinweise sind keine Anleitung zur Selbstbehandlung.

Sorten-Orientierung ohne Wirkversprechen

Auf Verpackungen oder in Produktinformationen finden sich Bezeichnungen für Sorten beziehungsweise Kultivare. Solche Namen können bei der Orientierung im Sortiment helfen, sind aber keine verlässliche Vorhersage dafür, wie eine Person auf ein Produkt reagiert oder ob sie dadurch besser schläft. Ein Sortenname ist kein Wirksamkeitsnachweis. Auch Erfahrungsberichte anderer Menschen lassen sich nicht ohne Weiteres auf die eigene Situation übertragen.

Für die medizinische Einordnung sind die konkreten Produktangaben und die Verordnung wichtiger als ein Werbename. Bei Fragen zur Auswahl eines verordneten Präparats sollten Patientinnen und Patienten die Ärztin oder den Arzt beziehungsweise die abgebende Apotheke ansprechen. Versprechen wie „garantiert beruhigend“ oder „die beste Sorte zum Schlafen“ sind kein Ersatz für belastbare medizinische Beratung.

THC- und CBD-Angaben verstehen

THC und **CBD** sind Cannabinoide. Auf Produktinformationen können ihre Gehalte beispielsweise in Prozent oder als Menge angegeben sein. Ein höherer Zahlenwert bedeutet zunächst einen höheren ausgewiesenen Gehalt – nicht automatisch eine bessere, stärkere oder für den Schlaf passendere Wirkung. Entscheidend sind unter anderem das konkrete Präparat, die verordnete Anwendung und die individuelle Situation.

THC kann die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit beeinflussen. Deshalb sind die ärztliche Anweisung und Hinweise zur Teilnahme am Straßenverkehr besonders wichtig. CBD ist nicht gleichbedeutend mit „ohne Wirkung“ oder „risikofrei“; auch dabei können Neben- und Wechselwirkungen relevant sein. Lassen Sie sich erklären, was die Angaben auf Ihrem konkreten Produkt bedeuten, statt sie mit frei erhältlichen Produkten oder anderen Darreichungsformen gleichzusetzen.

Terpene als Aroma-Beschreibung einordnen

Terpene sind aromatische Bestandteile, die zu Geruch und Geschmack einer Pflanze beitragen. Produktbeschreibungen nennen sie mitunter, um Duft- oder Aromaprofile zu charakterisieren. Daraus lässt sich jedoch nicht zuverlässig ableiten, dass ein Präparat beruhigt, den Schlaf verbessert oder eine bestimmte medizinische Wirkung hat. Terpenangaben sind keine Garantie und sollten nicht als Wirkversprechen verstanden werden.

Verordnete Produkte sicher zu Hause aufbewahren

Medikamente sollten so gelagert werden, wie es auf dem Apothekenetikett und in den Produktinformationen steht. Bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite und Sicht von Kindern auf. Ein **abschließbarer Schrank oder eine Medikamentenbox mit Schloss** kann dafür eine praktische Lösung sein – auch wenn Kinder zu Besuch kommen. Achten Sie zusätzlich auf die vorgeschriebenen Lagerbedingungen und lassen Sie Präparate nicht offen herumliegen.

- Verpackung und Etikett mit den Anwendungshinweisen aufbewahren.
- Präparate nicht an andere Personen weitergeben.
- Geräte und Zubehör nach den Herstellerhinweisen verwenden und sicher verstauen.
- Bei Unsicherheit zur Lagerung oder Entsorgung die Apotheke fragen.

Das Wichtigste auf einen Blick

Für besseren Schlaf können ein verlässlicher Tagesrhythmus, ein ruhiges dunkles Schlafzimmer, weniger spätes Koffein und eine entspannende Abendroutine gute erste Schritte sein. Sie müssen nicht jede Regel perfekt umsetzen. Wenn Schlafprobleme bleiben oder den Alltag stark belasten, holen Sie sich medizinische Unterstützung. Medizinalcannabis ist verschreibungspflichtig und keine allgemeine Schlafhilfe; bei einer Verordnung sind die ärztlichen Vorgaben und das Apothekenetikett maßgeblich.