

Impulsvortrag:

Schlaf gut, alles gut?



WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

In Kooperation mit der Move Up Gesellschaft für Gesundheitsmanagement



1. Einführung Schlaf.

Funktionen von Schlaf

Körperliche Funktionen



Regenerations- und Erholungsprozesse

- Zellen erneuern sich
- Stoffwechselenergie wird eingespart
- das Immunsystem wird gestärkt
- reduziert Entzündungen

Mentale Funktionen



Verarbeitung von Erfahrungen

- Lernen
- Konzentration
- Verarbeitung von Emotionen
- Logisches Denken
- Erinnerungen werden gemacht

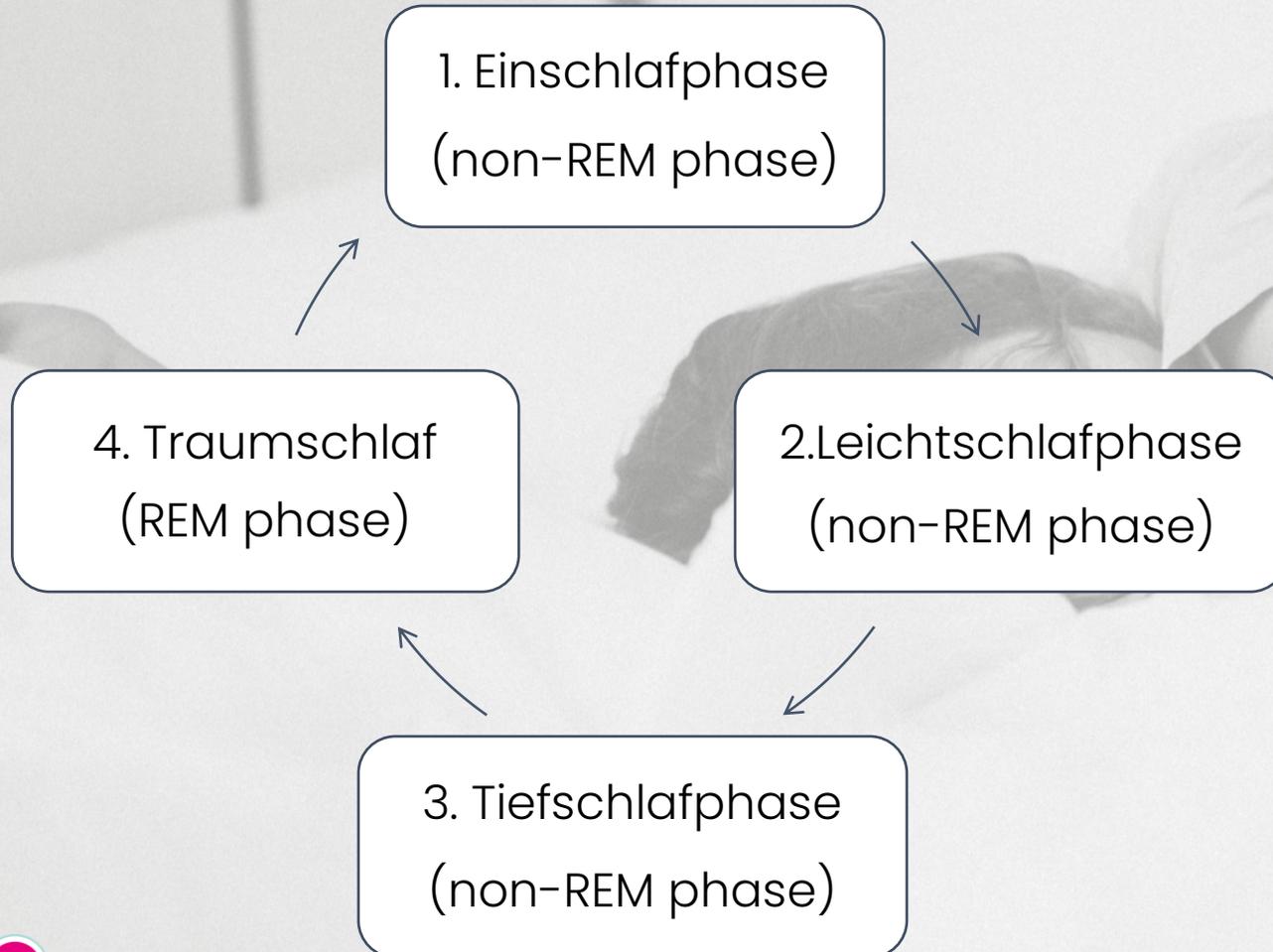


Wundermittel



2. Die Schlafphasen.

Die Aufteilung



- Ein Schlafzyklus \approx 70 – 110 Min
- Zyklus wird 3–7 Mal pro Nacht durchlaufen
- Ca. 20% REM & 60% Leichtschlaf



2. Die Funktionen des Schlafs.

Schlafmangel

Erhöhtes
Risiko von
Unfällen

Stimmungs-
probleme

Probleme
mit der
Gewichts-
regulierung

Müdigkeit
und
Erschöpfung

Verminderte
Immunfunk-
tion

Beeinträch-
tigung
kognitiver
Funktionen



4. Schlaffaktoren.

Chronotypen



Frühtyp – Lerche

- Morgens fit, abends müde
- Größere Probleme bei Abweichungen
- 40% der Bevölkerung



Spättyp – Eule

- Morgens müde & appetitlos, abends fit
- Prädestiniert für Spät- oder Nachtarbeit
- 30% der Bevölkerung



Welcher Typ seid ihr?



oder



Genetisch und altersbedingt und daher wenig eigener Einfluss

Tipp: Nach Möglichkeit Anpassung der Arbeitszeiten an Chronotyp



4. Schlaffaktoren.

Lichteinfluss

Sonnenlicht
verhindert
Melatonin-
produktion

Rezeptoren im
Auge
schätzen
kontinuierlich
Tageszeit



Tagsüber Sonne aufnehmen und
zum Abend wenig Licht



4. Schlaffaktoren.

Bewegung

Wann?

- Morgens und am frühen Abend
- Mittagstief: 14-15 Uhr
- Max. 2h vor dem Schlafen

Positive Effekte

- schnelleres Einschlafen
- Mehr Tiefschlaf
- Fitness reduziert Stresserleben



4. Schlaffaktoren.

Power naps

Neue Kraft
schöpfen

Stärkung des
Immun-
systems

Steigerung der
Aufmerksam-
keit und
Kreativität



Nicht länger
als 30
Minuten!

Überwindung
von
Leistungstiefs

Verbesserung des
Gedächtnisses und
klaren Denkens

Prävention
von Stress



4. Schlaffaktoren.

Koffein und Alkohol

Koffein blockiert
Adenosin
Rezeptoren.

9 – 10 Stunden vor
dem Einschlafen
auf Koffein
verzichten

Alkohol verhindert
REM-Schlaf und
verringert
Regeneration



4. Schlaffaktoren.

Ernährung

Wann?

- ✓ Letzte Mahlzeit:
90 min vorm
Schlafengehen

Was?

- ✓ 80 % Sättigung
- ✓ Schweres und
Zuckriges
vermeiden



6. Zusammenfassung.

Die perfekte Schlafhygiene

1. Regelmäßige Schlafzeiten

2. Bett nur zum Schlafen nutzen

3. Schlaftemperatur bei 15-18 Grad

4. Kein Alkohol, Koffein oder Nikotin vorm Schlafengehen

5. Aktiv sein, Sport machen

6. Licht zum Abend hin vermeiden

7. Keine längeren Schlafzeiten tagsüber – 30 min Mittagsschlaf gut

8. Einschlafritual (Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf)

9. Nachts nicht auf die Uhr schauen

10. Entspannungstechniken