

Webinare **Good to Know** 2021

Besser Schlafen - Möglichkeiten und Wege

Referent: Ronny Kretzschmar, Diplom-Gesundheitswirt (FH)



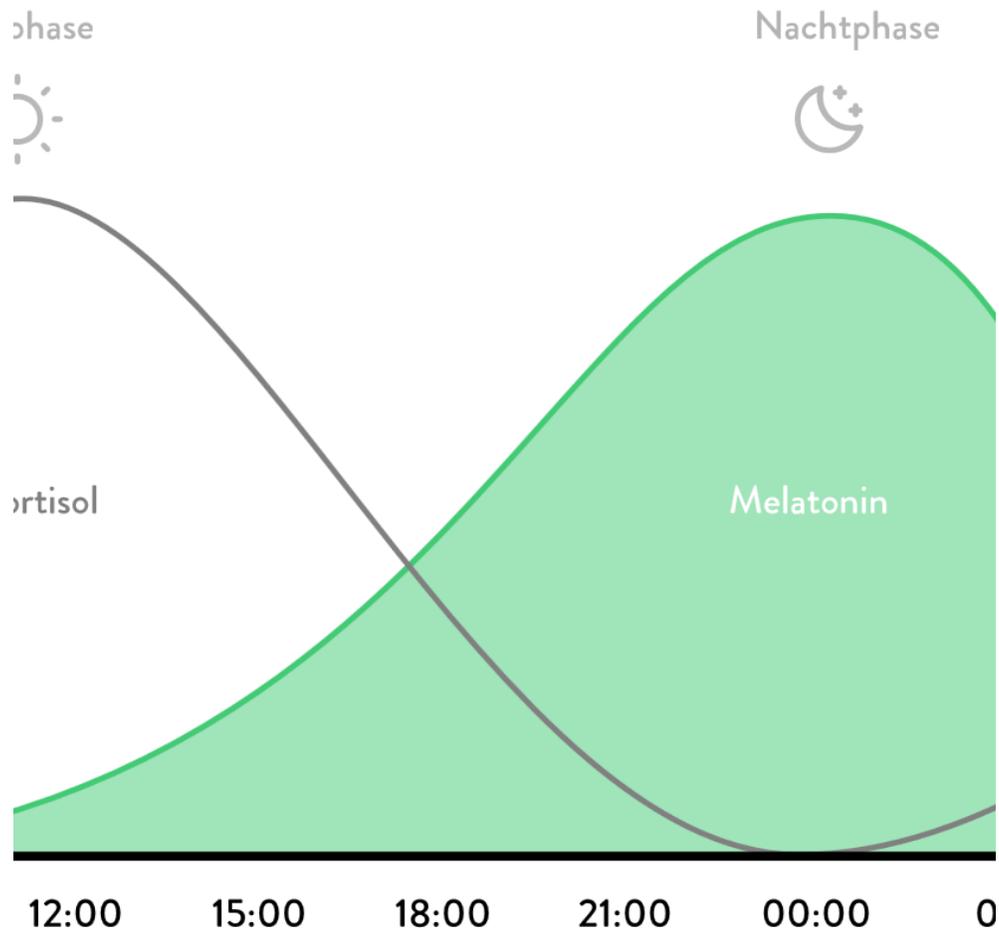
Inhalte

- Schlaf und Leistungsfähigkeit
- Schlafzyklen und -stadien
- Der zirkadiane Rhythmus
- Selbstcheck Schlaf
- Einflussfaktoren auf den Schlaf
- Schlafhygiene und Schlaf ABC
- Entspannungsübungen

Typischer Verlauf der Leistungsfähigkeit



Schlaf und Leistungsfähigkeit



Wieso werden wir überhaupt wach oder müde?

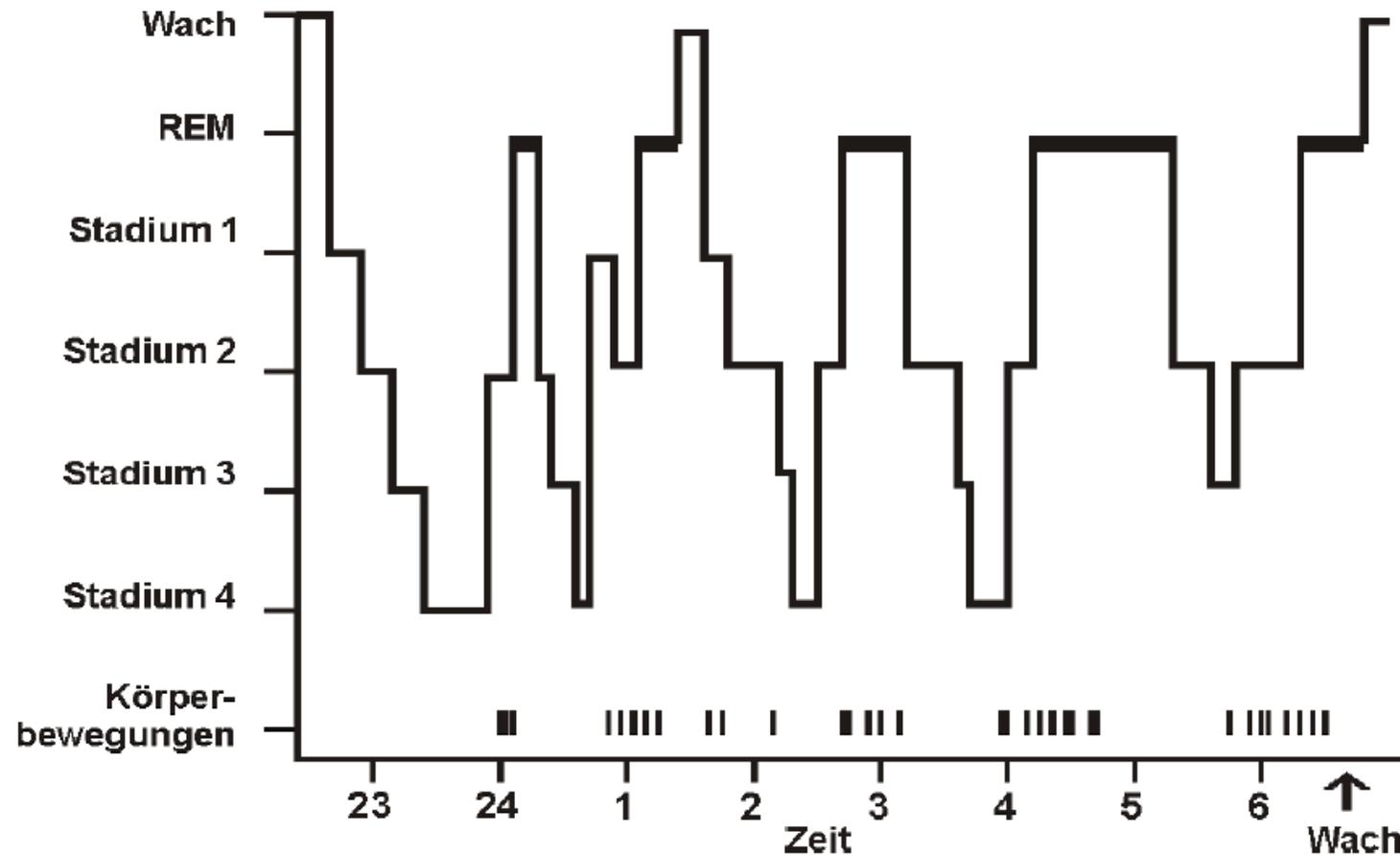
- Das natürliche Gleichgewicht unserer „Inneren Uhr“:
- Morgens wird das „Stresshormon“ Cortisol ausgeschüttet
- Abends wird das „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet

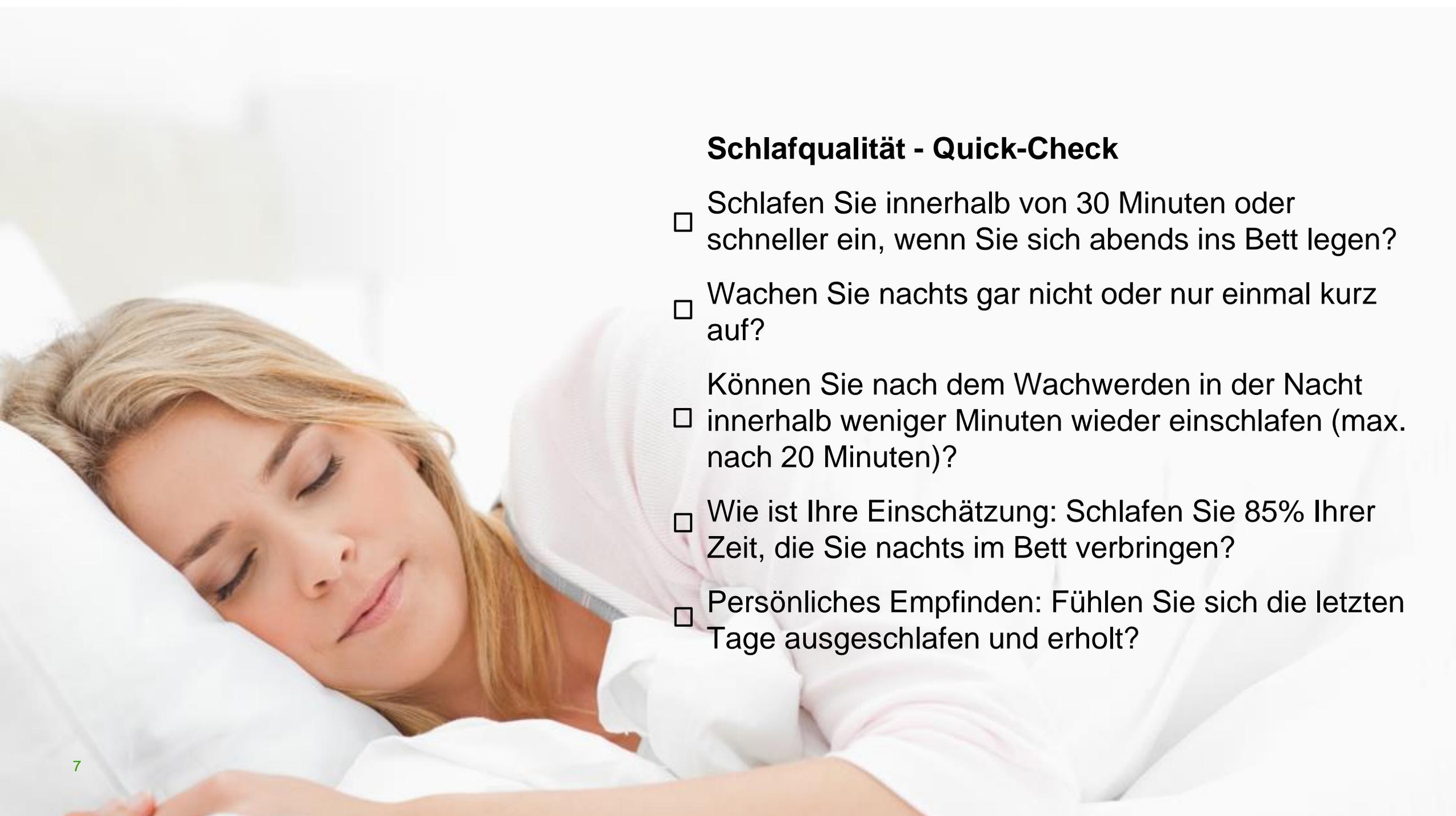
Warum ist Schlaf wichtig?

- Wachstumshormone und Eiweiße werden gebildet, die dafür sorgen, dass sich Zellen erneuern.
- Das Immunsystem produziert Abwehrzellen, die wiederum Bakterien und Viren bekämpfen.
- Das Gehirn wertet das Erlebte des vergangenen Tages aus, entscheidende Geschehnisse und Informationen werden in bereits bestehende Kategorien sortiert, Unwichtiges wird gelöscht.



Was passiert im Schlaf?





Schlafqualität - Quick-Check

- Schlafen Sie innerhalb von 30 Minuten oder schneller ein, wenn Sie sich abends ins Bett legen?
- Wachen Sie nachts gar nicht oder nur einmal kurz auf?
Können Sie nach dem Wachwerden in der Nacht
- innerhalb weniger Minuten wieder einschlafen (max. nach 20 Minuten)?
- Wie ist Ihre Einschätzung: Schlafen Sie 85% Ihrer Zeit, die Sie nachts im Bett verbringen?
- Persönliches Empfinden: Fühlen Sie sich die letzten Tage ausgeschlafen und erholt?

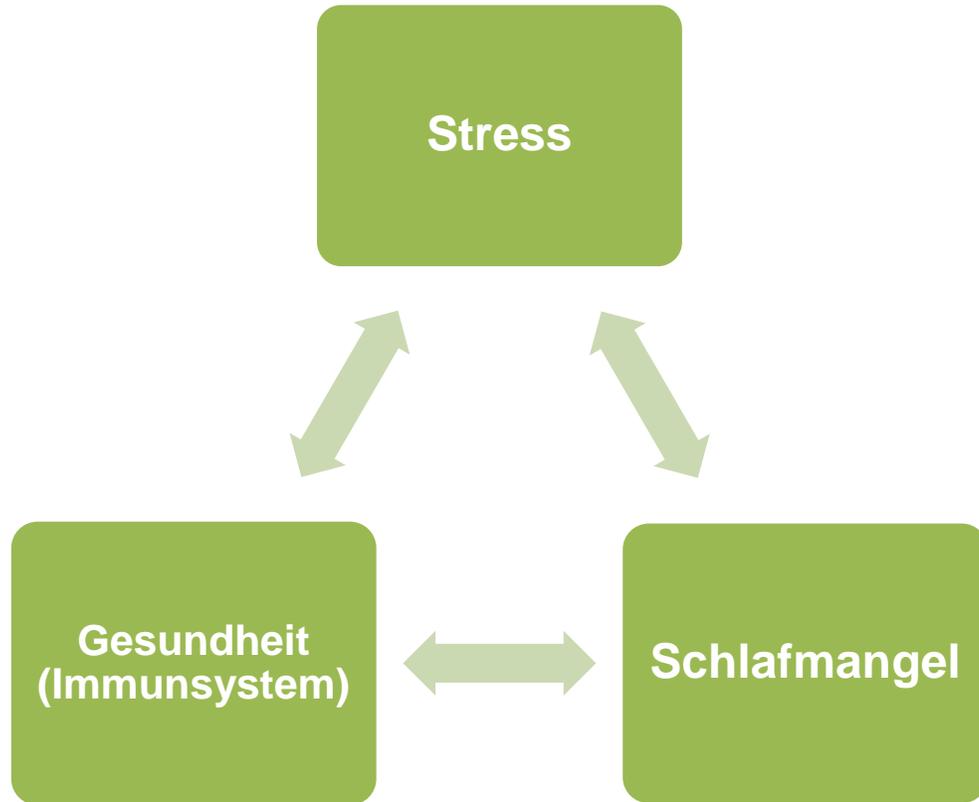
A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, resting her head on a white pillow. Her eyes are closed, and she has a calm expression. She is wearing a white long-sleeved shirt. The bed is covered with white linens, and the background is softly blurred, suggesting a bright, airy room.

**Warum sind Schlaf, Ruhe und
Entspannung besonders jetzt
– in der aktuellen Krisensituation –
für uns umso wichtiger?**

Warum besonders jetzt?

Den Teufelskreis erst gar nicht in Bewegung bringen – Warnsignale ernst nehmen:

- Die aktuelle Krisensituation erhöht die Wahrscheinlichkeit Stress auszulösen
- Mögliche Folge: Ein- und Durchschlafstörungen, welche dauerhaft chronisch werden könnten
- Chronischer Schlafmangel kann auf lange Sicht die Gesundheit beeinträchtigen – insbesondere unser Immunsystem



Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers!

- Tagesmüdigkeit
- Augenbrennen / Sehstörungen
- Krankheitsanfälligkeit
- Leistungsabnahme
- Schlechte Laune / Gereiztheit
- Konzentrationsstörungen / Unaufmerksamkeit / Steigendes Unfallrisiko
- Verdauungsbeschwerden





Selbstfürsorge - Pass auf dich auf!

- Biorhythmus pflegen
- Bewegung / Sport
- tagsüber frische Luft und Licht tanken
- abends Blaulichtquellen meiden
- gesunde Ernährung

Tipps für gesunden Schlaf

Dos:

1. Sich tagsüber bewegen und mindestens 30 Minuten an der frischen Luft verbringen.
2. Rituale wirken Wunder: allabendlich in derselben Reihenfolge ausgeführte Handlungen (Türen verschließen, Zähneputzen, Musikhören etc.).
3. Die letzte Mahlzeit einige Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen.
4. Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Entspannungs-CDs können helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen.
5. Das Schlafzimmer abdunkeln, denn bei Dunkelheit wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Als optimal gilt eine Raumtemperatur von 18 bis 19 Grad.

Don'ts:

1. Das Schlafzimmer als Arbeitszimmer nutzen, um negative Assoziationen zu vermeiden.
2. Sport ist schlafförderlich – aber nicht später als zwei Stunden vor dem Zubettgehen.
3. Abendliches Surfen, Arbeiten am Computer – das Gehirn hat bei diesen Aktivitäten zu viele Informationen zu verarbeiten, das Abschalten gelingt nicht.
4. Koffeinhaltige Getränke, Koffein und Alkohol wirken sich noch Stunden nach dem Genuss aus. Der Konsum von alkoholischen Getränken führt oft zu Durchschlafproblemen.
5. Nachts immer wieder auf den Wecker schauen, das macht nervös.
6. Mobiltelefon, Tablet und Laptop: Forscher vermuten, dass diese Geräte einen schlechten Einfluss auf unseren Schlaf haben. So gilt besonders das Licht der Bildschirme, weil es einen hohen Blauanteil hat, als Übeltäter, denn es unterdrückt die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Im Zweifel besser zum klassischen Buch greifen.

Das perfekte Kissen:

Es gibt nicht **DAS** Kissen für alle...

- **Seitenschläfer** - Das Kissen für Seitenschläfer ist kurz – 40 x 80 cm, ausschließlich der Kopf liegt auf dem Kissen. Die Höhe des Kissens sollte so sein, dass der Kopf in einem rechten Winkel zur Schulter steht.
- **Rückenschläfer** - Hals nicht überstrecken! Nackenstützenkissen sind eine gute Wahl. Die erhöhten Ränder stabilisieren den Nacken – der Hinterkopf kann in der Mitte (der Mulde) einsinken - die natürliche Form der Wirbelsäule wird unterstützt.
- **Bauchschläfer** - sollten ein sehr flaches Kissen nutzen. Feder- und Daunenkissen eignen sich gut, da man in diese Kissen tief einsinken kann – der Nacken wird nicht auch noch durch zusätzliches Abknicken belastet.



Schlafstörungen und ihre Ursachen

Primäre Schlafstörung:

Auslöser können einschneidende Lebensereignisse, Stress, Reizüberflutung, Doppelbelastungen sein, die einen Teufelskreis aus negativen Gedanken, Wachliegen, erhöhter Reizbarkeit während des Tages und erneutem Schlafmangel führen.

Sekundäre Schlafstörung:

Auslöser sind Erkrankungen wie zum Beispiel chronische Schmerzen, Arthrose, Asthma, Herz- und Kreislauferkrankungen, hormonelle Einflüsse oder Prostataleiden.

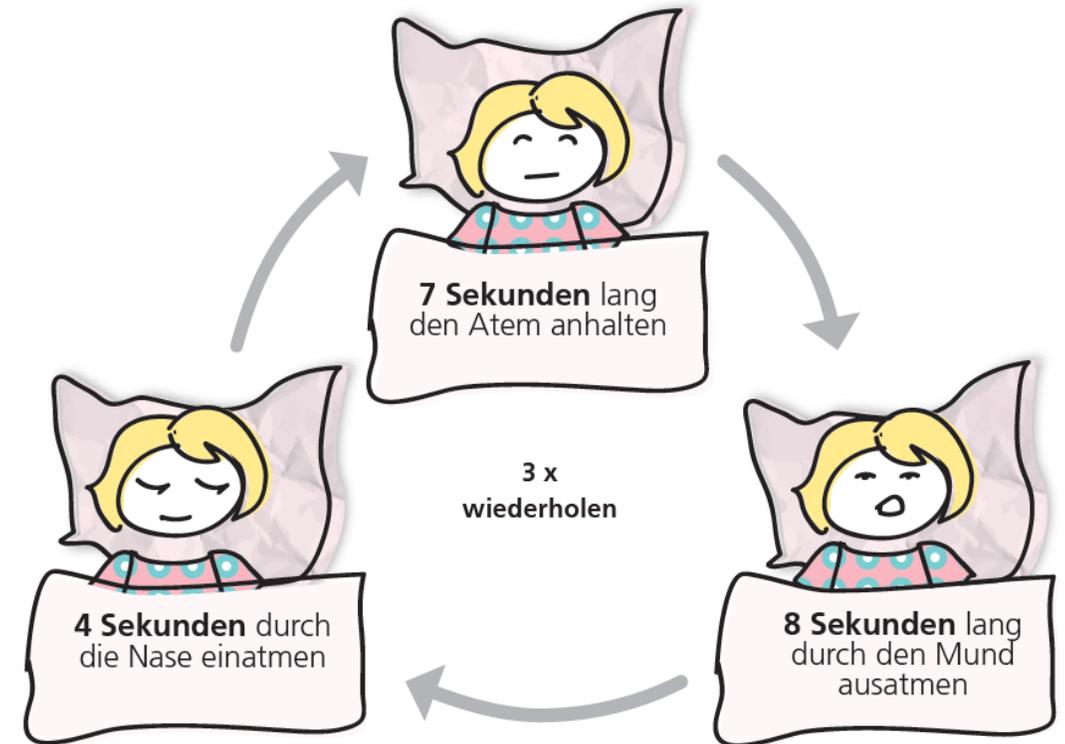


Die 4-7-8-Atemtechnik

Wirksam gegen Stress, Nervosität, Bluthochdruck und gegen Schlafschwierigkeiten

Es ist unerheblich, ob man bei der Übung sitzt, steht oder liegt. Sie sollte dreimal wiederholt werden. Die Zunge liegt dabei locker am Gaumen, direkt hinter den Schneidezähnen:

- Vollständig und hörbar durch den Mund ausatmen
- Den Mund schließen und langsam durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen.
- Den Atem anhalten und bis sieben zählen.
- Hörbar durch den Mund ausatmen und bis acht zählen...



Gedankenschublade

Eine Gedankenschublade kann helfen, das abendliche Gedankenknäuel zu entwirren.

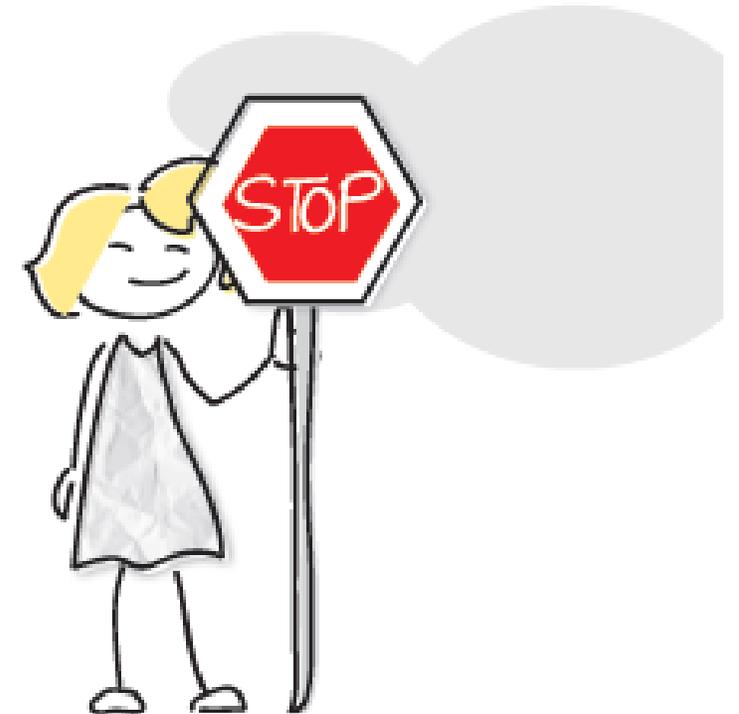
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch.
- Stellen Sie sich einen Schrank mit zahlreichen Schubladen vor.
- Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf schwirren, z. B. einen belastenden Gedanken. Weisen Sie ihm eine Kategorie zu – z. B. Ärger.
- Nun legen Sie diese Ärger verursachende Situation in eine Schublade, die die Bezeichnung Ärger hat. Dann ist der nächste Gedanke dran.
- Diese Übung ist eine effektive Methode, um den Kopf abends frei zu bekommen bzw. wieder Ordnung und Ruhe in Gedanken zu bringen.



Gedanken-Stopp

Wenn sich unsere Gedanken immer wieder wie ein Karussell um dieselben negativen Dinge drehen...

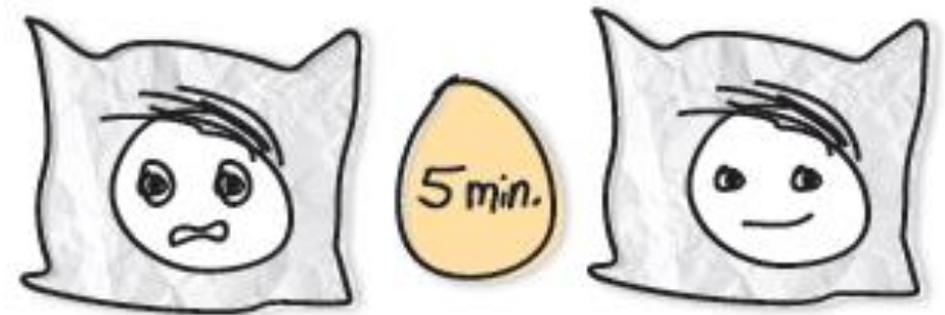
- Sobald Sie sich beim Grübeln, einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappen, stoppen Sie diesen Gedanken, indem Sie gedanklich eine rotes Stoppschild ausmalen oder laut oder in Gedanken „Stopp“ sagen.
- Damit die schlechten Gedanken nicht sofort danach wieder kommen, ist es wichtig, sich direkt danach etwas anderem zuzuwenden.
 - ↳ Atmen Sie langsam ein und wieder aus und stellen Sie sich etwas Entspannendes vor, etwa einen Strand, eine Waldlichtung ...



Die Countdown-Methode

Eine Achtsamkeit-Übung, bei der wir etwas, was uns nicht in Ruhe lässt, bewusst machen - aber nur für einen bestimmten Zeitraum!

- Stellen Sie dazu z. B. einen Wecker auf genau 5 Minuten.
In dieser Zeit beschäftigen Sie sich konkret damit, was Ihnen nahe geht oder was Sie belastet.
- Nach 5 Minuten stellen Sie sich folgende Fragen: Habe ich neue Erkenntnisse gewonnen und wenn ja, welche? Sehe ich die Dinge jetzt klarer? Und: Wie geht es mir jetzt? Besser?



Zusammenfassung

- Es ist wichtig, seinen eigenen Bio-Rhythmus zu kennen und ihm zu folgen.
- Beachten Sie die Dos und Don'ts für einen gesunden Schlaf.
- Atemübungen und weitere Techniken können beim Übergang in die Schlafphase unterstützen
- Nehmen Sie bei Schlafstörungen professionelle Hilfe in Anspruch. Meist findet man eine oder mehrere auslösende Ursachen.



Webinare **Good to Know** 2021

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
