



Online Workshop:

Gesunder Schlaf

In Kooperation mit der Move Up Gesellschaft für Gesundheitsmanagement

Die Funktionen des Schlafs.

Wieso schlafen wir 1/3 unseres Lebens?

Körperliche Funktionen



Regenerations- und Erholungsprozesse

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



Mentale Funktionen

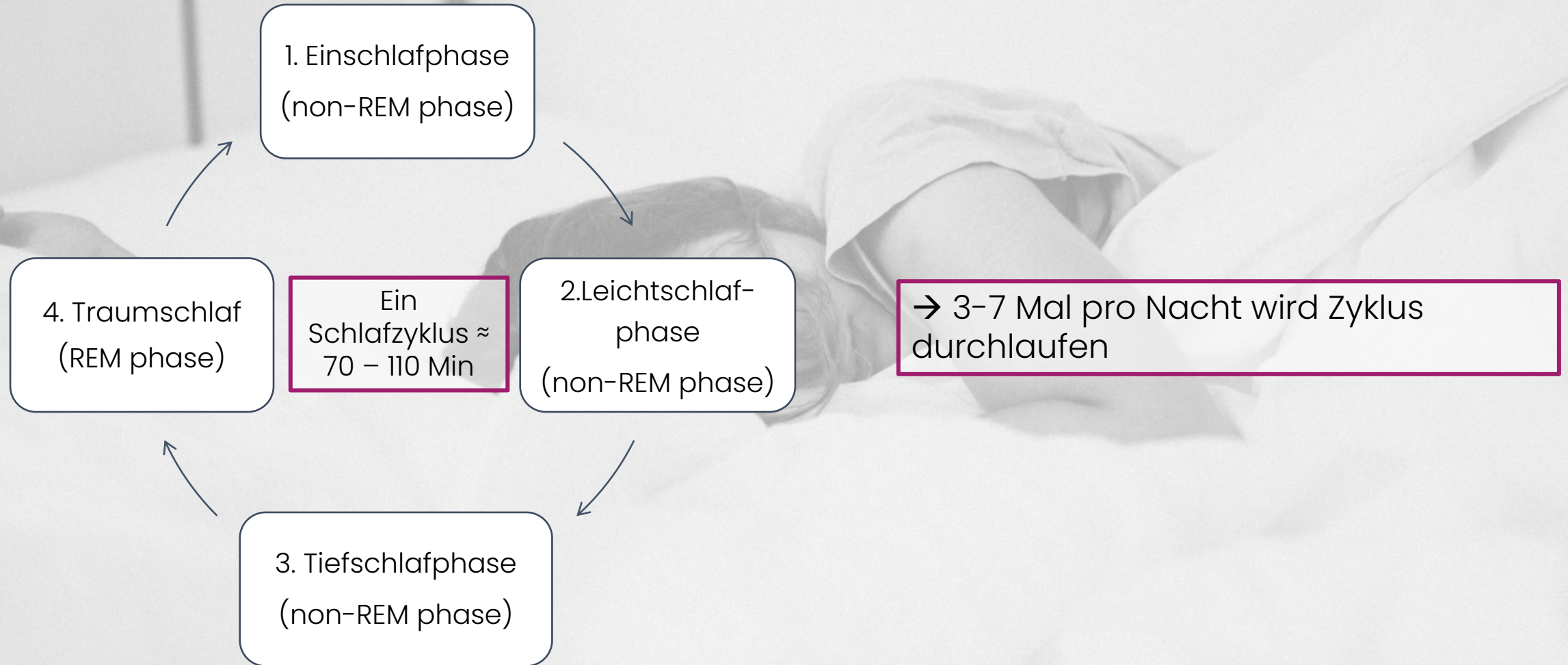


Verarbeitung von Erfahrungen

- Lernen
- Konzentration
- Leistung
- Logisches Denken
- Erinnerungen werden gemacht

Dauer: 7–8 Std.

Die Schlafphasen.



Zeitgeber der inneren Uhr.

Licht

- ➔ Licht ist unser wichtigster Zeitgeber!
- ➔ Wichtig: Tagsüber Sonne aufnehmen und zum Abend wenig Licht
- Sonnenlicht verhindert Produktion von Schlafhormon Melatonin
- Augen schätzen Tageszeit anhand der Lichtverhältnisse (Problem: Arbeit in Innenräumen)

Künstliches Licht

- Sonne: 100.000 Lux, Innenraum: 50–500 Lux
- Auch gedimmtes Licht wird wahrgenommen (10 Lux)
- LED-Lampen mit Blaulichtspektrum halten besonders wach, z.B. Handy Bildschirm
- Sensible Zeit: nach Sonnenuntergang

Perfekte Lichtverhältnisse für Schlaf

- Dunkler Raum
- Warmes Licht, wenig LED
- 2–3 h vor dem Schlafen Bildschirme aus
- Anti-Blaulicht Brillen
- Augenschon-Programme (Night Shift) auf PC und Smartphone

Zeitgeber der inneren Uhr.

Aktivität

→ Bewegung ist Zeitgeber für Schlaf-/Wachrhythmus

- Soziale Interaktion und regelmäßige Aktivitäten führen zur Ermüdung



Wann ist die beste Zeit?

- Morgens besser als Abends
- Mittagstief (14-15 Uhr)
- Max. 2h vor dem Schlafen



Positiver Effekt von Sport

- schnelleres Einschlafen
- längeres Verweilen in Tiefschlafphase
- Förderung von Glückshormonen, weniger Stresshormone

Ein gesunder Schlaf.

Regeln & Tipps (Schlafhygiene)

1. Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh Zeiten

2. Bett nur zum Schlafen nutzen

3. Schlaftemperatur bei 18–20 Grad

4. Kein Alkohol, Koffein oder Nikotin vorm Schlafengehen

5. Aktiv sein, Sport machen

6. Schlafritual (Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf)

7. Keine längeren Schlafzeiten tagsüber – bis zu 30 Min. Mittagsschlaf

8. Keine elektronischen Geräte vor Schlafengehen wegen Lichtquelle

9. Entspannungstechniken

