

18.11.2021

# SCHLAF & REGENERATION

Max Schneider

B.A. Gesundheitsmanagement, Sport und Prävention

**Mobil**  
KRANKENKASSE



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# REGENERATION

---

Ein vernachlässigter Prozess



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# WAS BEDEUTET REGENERATION?

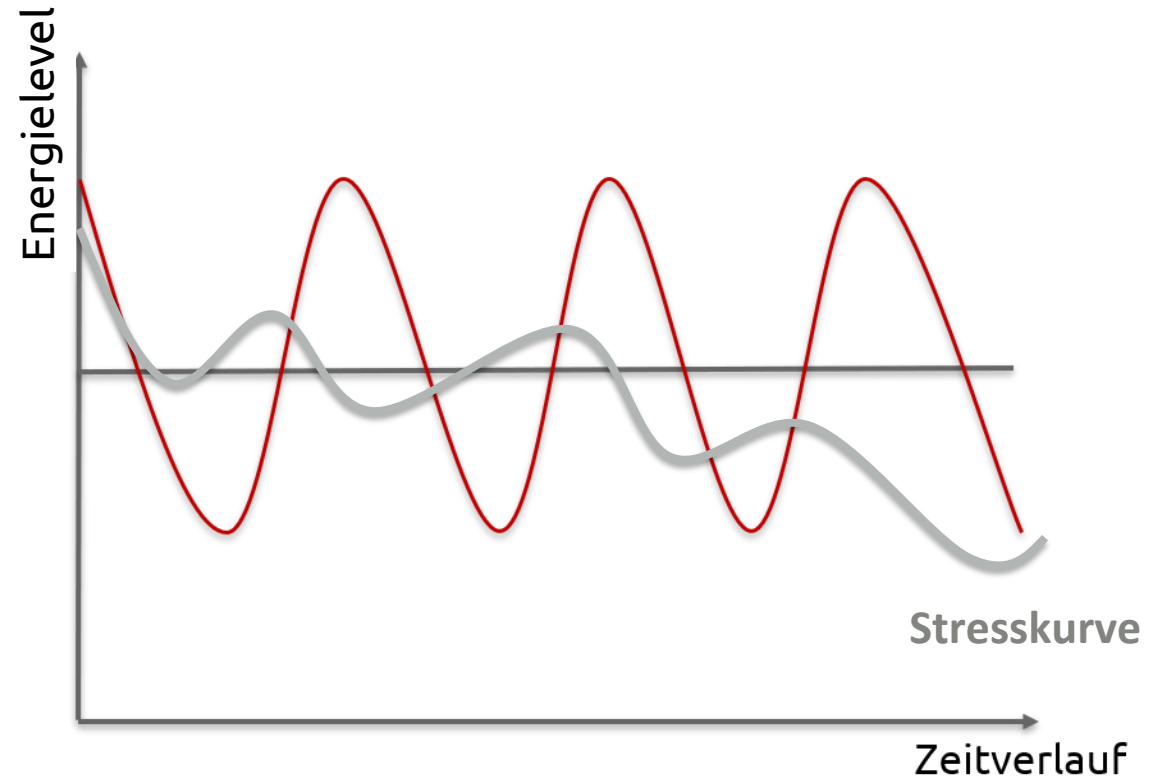
- **Def.: Erneuerung, erneute Belebung**
- **Energietank auffüllen/nachfüllen**
- **Höchst aktiver Prozess**
- **Körperlich, mental und emotional**
- **Große Bedeutung für unsere Gesundheit**

# REGENERATION



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Anforderungen rauben Energie (mental und körperlich)
- Selbstheilungskräfte bringen den Körper wieder in Balance und füllen den Energietank
- Aktivierung des Parasympathikus
- Je besser die Regenerationsmaßnahme, desto ausgeglichener die Energie-/Stresskurve

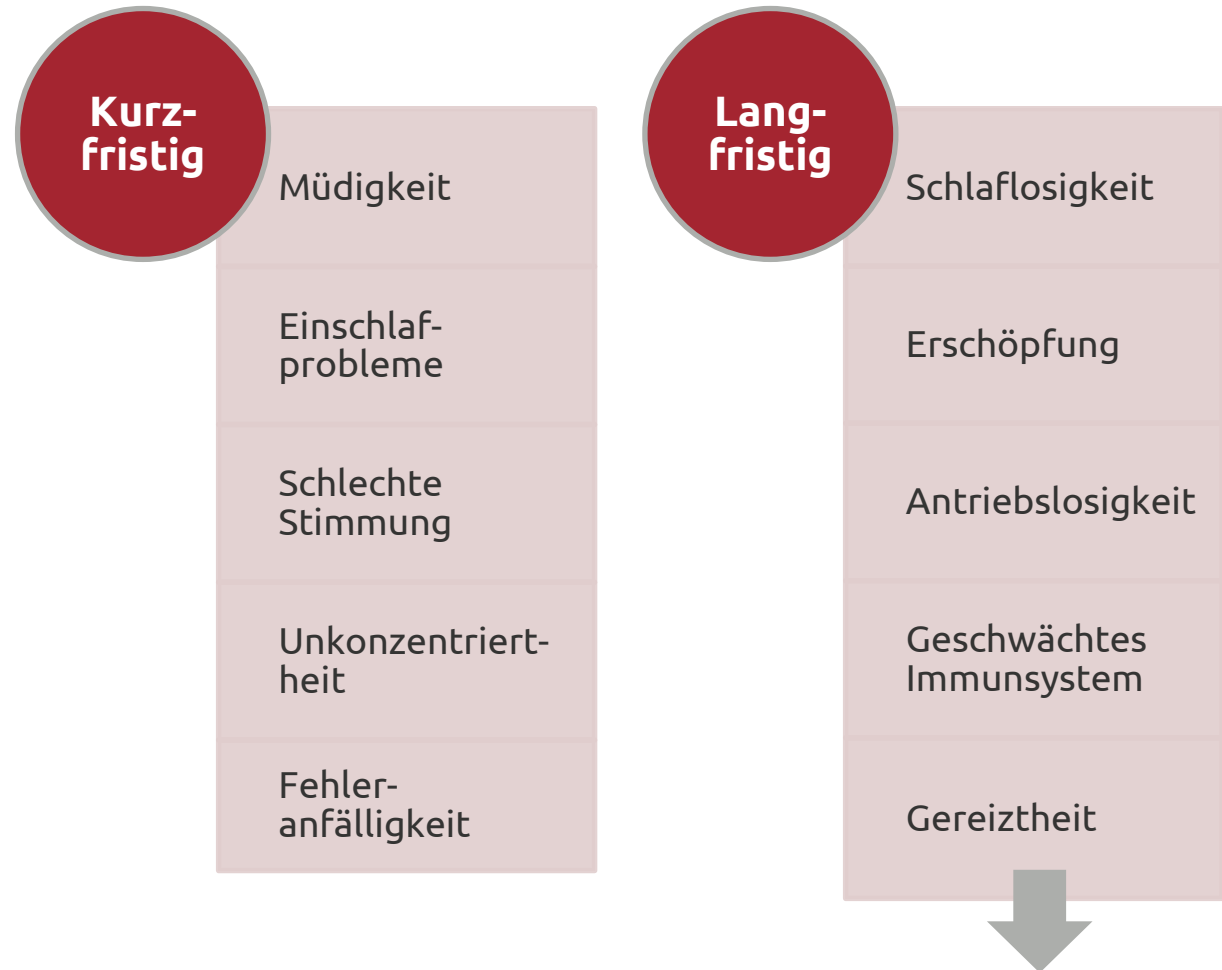


→ Erhöhte Anforderungen erfordern höheres Maß an Regeneration!

→ Regeneration passiert nicht von allein!



# FEHLENDE REGENERATION



**„Sag du es ihm... mir glaubt er es nicht!“**  
... sagt die Seele zum Körper

# REGENERATIONSTRATEGIEN



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Kurzes Aufladen für zwischen durch

Mini-Bewegungspause

Augenentspannung

Ein paar Atemzüge an der frischen  
Luft

Glas Wasser trinken

Brainfood-Snack

## Volle Tankfüllung

Ausgewogene Ernährung

Yoga/Body Scan/PMR

Bewegung in der Natur

Soziale Kontakte

Ausreichend Schlaf



# REGENERATION UND SCHLAF

Regeneration ist ein entscheidender und oftmals unterschätzter **Gesundheitskatalysator!**

Neben verschiedenen anderen Regenerationsstrategien ist die **Schlafquantität und -qualität** eine entscheidende Komponente der Regeneration!





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# SCHLAF

---

Ein vernachlässigter Prozess



***„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,  
was das Aufziehen für die Uhr.“***

Arthur Schopenhauer, \*1788 †1860



# SCHLAF-FACTS

- Durchschnittliche Schlafdauer: **7 - 8 Stunden**
- Ca. 75% der Erwachsenen schlafen nicht ausreichend und 45% sogar von einer **Schlafstörung** betroffen sind!
- Entscheidend für die körperliche Erholung ist die Anzahl und die Dauer der **Tiefschlafphasen**.
- Die geistige Erholung findet in den **Traumphasen** statt, die bei jedem längeren Schlaf stattfinden.

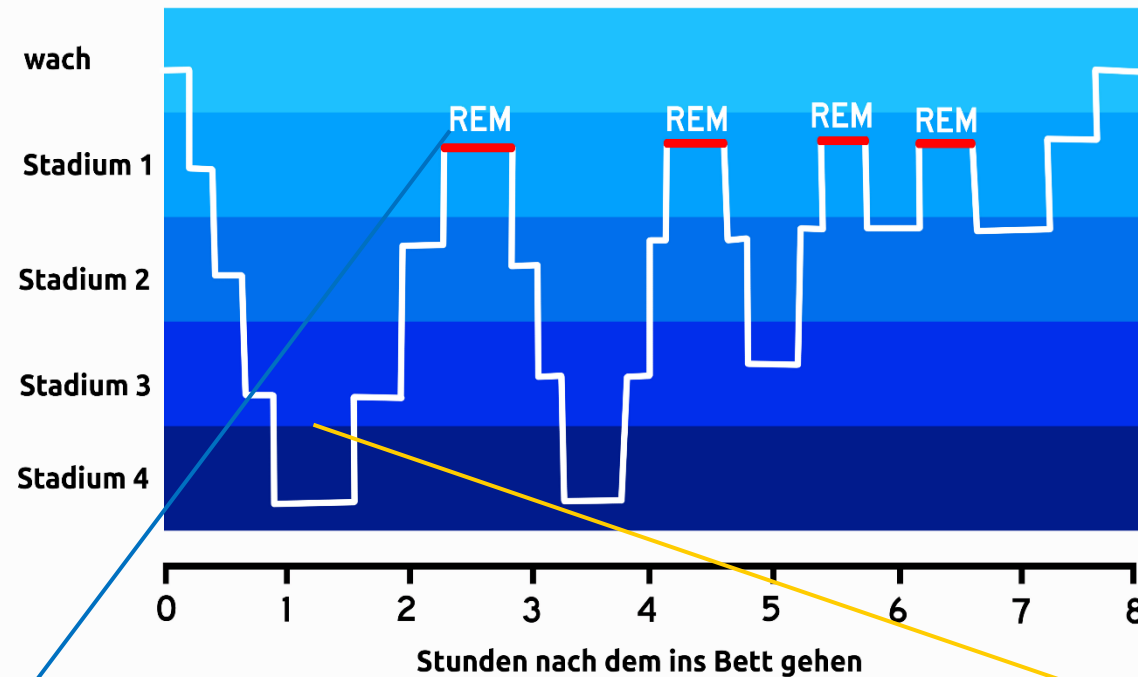


# SCHLAFZYKLUS



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Ein typischer 8 Stunden Schlaf



### „RAPID EYE MOVEMENT“ (REM)

- Beschleunigter Puls und Atmung
- Augen rollen hinter den Lidern
- Körper liegt nahezu reglos
- Bildhaftes Träumen

### TIEFSCHLAF

- Von Umwelt weitgehend abgeschirmt
- Speichern von Fakten im Langzeitgedächtnis
  - Regeneration und Reparaturen

# WAS PASSIERT IM SCHLAF?

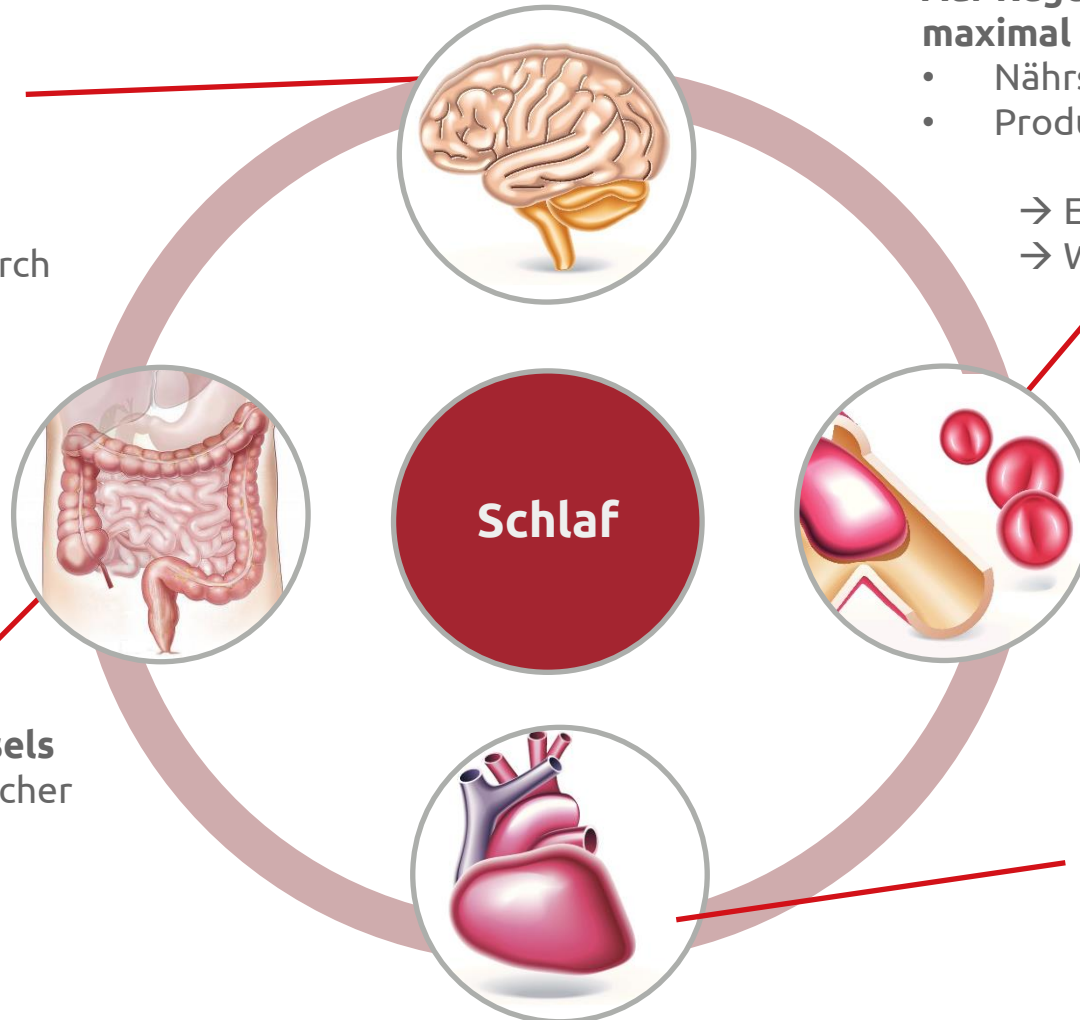


movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## „Abschottung“ des Gehirns

- Freie Kapazität im Gehirn, um Informationen zu sortieren, zu speichern oder zu verwerfen
- Verarbeitung von Emotionen durch Träumen

Regulation des Energiestoffwechsels und Auffüllen der Kohlenhydratspeicher



Auf Regeneration ausgerichtete Funktionen können maximal tätig sein:

- Nährstoffaufnahme
- Produktion von Wachstumshormonen

- Erneuerung von Körperzellen, Blut und Organen
- Wundheilung

Energiesparende Mechanismen:

- Abnahme Körpertemperatur
- Abnahme Herz- und Atemfrequenz

- mehr Energie für Reparatur und Regenerationsprozesse





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# WELT DER TRÄUME

- Erlebtes wird emotional verarbeitet
- Probleme können freier bearbeitet werden, ohne Einmischung des Verstandes
- Konfrontation mit Ängsten und Wünschen und damit Wappnen für kommende Herausforderungen
- Besonders in stressigen Zeiten träumen wir intensiv und „wild“





movement24  
triebliches Gesundheitsmanagement

# Warum muss ich Schlafen?

- Zusammenspiel einer **Vielzahl** von **Hormonen**
- Hauptakteur: **Melatonin**
  - Steuert Schlaf-Wach-Rhythmus
  - Wird bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse gebildet
- Schlafdruck durch **Adenosin**
- **Kortisol** und **Serotonin** lassen uns wieder aufwachen



# Wie viel Schlaf benötige ich?

- Das individuelle Schlafbedürfnis ist **genetisch** festgelegt
- **Lebenswandel, Jahreszeit** und **Vorermüdung** beeinflussen die Schlafdauer
- Langfristiger Schlafmangel kann zu
  - Stimmungsschwankungen
  - Herz-Kreislauferkrankungen
  - Übergewicht und Diabetes
  - Konzentrations- und Lernstörungen
  - Verminderter Immunaktivität führen

**24 Stunden ohne Schlaf beeinträchtigen die kognitive Leistung ähnlich wie 0,85 Promille Alkohol im Blut!**





# Wann soll ich schlafen?

-> Unser Lebensrhythmus wird bestimmt von unserer inneren Uhr!

## Chronotypen

= Individuelles Schlafmuster, in dem der Körper bestmöglich zur Ruhe kommt (Genetisch bestimmt)

### Lerchen (Frühtyp):

- Werden morgens früh wach, sind abends schneller müde
- Leistungshoch ist morgens

### Eulen (Spättyp):

- Werden später wach und bleiben länger wach
- Leistungshoch am Nachmittag oder Abend





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# BESSER SCHLAFEN

---

Schlafräuber erkennen



# SCHLAF- RÄUBER



→ 7 Stellschrauben für einen gesünderen Schlaf!





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# STRESS

Gedankenkarussell und Einschlafschwierigkeiten

→ Hirndurchblutung und EEG-Wellen bleiben erhöht

→ kein Tiefschlaf

→ Durchschlafschwierigkeiten

Gerade in stressigen Zeiten brauchen wir guten Schlaf, da wir auf die Regenerationsprozesse angewiesen sind.

Schlechter Schlaf bewirkt Cortisol-Ausschüttung  
(Stresshormon)

# Schlaf & Stress



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# ENTSPANNUNGS- FÄHIGKEIT

- **Die mentale Entspannungsfähigkeit trainieren**
  - Bessere/schnellere Aktivierung des Parasympathikus
    - z.B. Body Scan, Atementspannung, PMR, Yoga, Autogenes Training, Meditation,...
    - Ausprobieren & regelmäßig üben
    - Trainierbar wie ein Muskel!



# GEDANKEN- STOP

- **Gedanken aufschreiben**
  - Anstehende Aufgaben, Dinge, die einen beschäftigen aufschreiben und somit „loslassen“
- **Mental Imagering:** Positive Gedanken ins Bewusstsein zu holen, ist eine effektive Technik bei Sorgen.
  - Gedanklich alle positiven und gelungenen Dinge des Tages durchgehen.
  - Ein entspanntes Bild oder einen ruhigen, schönen Ort intensiv vorstellen.
- **Tagesplanung:** Die Strukturierung des kommenden Tages kann dem Geist helfen, „abzuschalten“.
  - Verschriftlichung der wichtigsten Aufgaben





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# GRÜBEL- STUHL

Einen Sessel oder Stuhl auswählen und „**Grübel-Stuhl**“ taufen (ggf. Notizbuch dazulegen)

- Nur noch an diesem Ort Grübeln (möglichst problemlösend, nicht sorgenvoll)
- Vor dem Schlafengehen. **10 min. auf dem Grübel-Stuhl** und **Gedanken in das Notizbuch** schreiben
  - Gedanken und den Notizblock auf dem Grübel-Stuhl lassen und **beruhigt schlafen** gehen!
- Sollten im Bett wieder Gedanken kommen, wieder den Grübel-Stuhl aufsuchen



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# PARADOXE INTENTION

Klingt verrückt, kann aber helfen: Wer nicht schlafen kann, soll mit aller Kraft versuchen wach zu bleiben.

→therapeutische Maßnahme aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie

- Der intrinsische Druck („ich muss jetzt schlafen!“) wird genommen
- Schlafverhindernde Gedanken werden minimiert
- Entspannung der Situation



# SCHLAF- RÄUBER



→ 7 Stellschrauben für einen gesünderen Schlaf!



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# RITUALE & ROUTINEN

- **Regelmäßigkeit** so weit wie möglich gewährleisten.
  - Gleiche Zubettgeh- und Aufstehzeiten
- **Einschlafrituale** signalisieren dem Körper und Geist in den Schlafmodus umzustellen. → Konditionierung
  - z.B. Lesen, ein kurzer Spaziergang, sanfte Bewegungsroutine, entspannte Musik, Atemübungen
  - Ritual immer vor dem Schlafengehen durchführen, egal zu welcher Tageszeit



# SCHLAF- RÄUBER



→ 7 Stellschrauben für einen gesünderen Schlaf!





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# ERNÄHRUNG

**Schwere Mahlzeiten** beeinträchtigen die Schlafqualität ebenso wie hungrig ins Bett zu gehen.

- Größere Mahlzeiten und scharfe Gewürze mind. 2h vor dem Schlafengehen vermeiden
- Je später, desto leichter (z.B. gekochte Gemüsegerichte, Suppen, Quark oder Jogurt mit Haferflocken und etwas Obst).
- Schlaffördernde Wirkung haben Nüsse, Kürbiskerne, Datteln und Bitterschokolade (Tryptophan)





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# ALKOHOL & KOFFEIN

**Alkohol** kann zwar beim Einschlafen helfen, aber dann zu Durchschlafproblemen führen:

- Wer unruhig schläft und häufig aufwacht, sollte auf Alkohol vor dem Schlafen verzichten.
- Besser: Heiße Milch mit Honig, Kräutertee (Melisse, Baldrian)

**Koffein** bleibt 6-8h im Körper

- bei manchen auch bis zu 12h
- Ca. 6h vor dem Schlafengehen auf koffeinhaltige Getränke verzichten





# SCHLAF- RÄUBER



→ 7 Stellschrauben für einen gesünderen Schlaf!



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# LICHT & DISPLAY

- Der **Wach-Schlaf-Rhythmus** wird beeinflusst von der Menge des Lichts, das auf die Netzhaut fällt
  - V.a. **blaues Licht** hat einen großen Einfluss auf unseren Rhythmus
  - Unsere Augen können nur im Dunkeln regenerieren
- Schlafzimmer vollständig abdunkeln
- Nutzung von Handy/Tablet/TV (blaues Licht) 60Min. vor dem Schlafengehen vermeiden





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# GERÄUSCHE & TEMPERATUR

## Geräusche

Geräusche sind einer der größten Schlafräuber, selbst wenn sie nur unterbewusst wahrgenommen werden.

- Ohrenstöpsel nutzen
- Telefon und Türklingel abstellen

## Temperatur

Die schlaffördernde Raumtemperatur liegt bei 16-18°C.

- Schlafzimmer kühl halten und vor dem Schlafengehen gut lüften







movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# ERHOLSAMER SCHLAF

- ...ist entscheidend, um gesund zu bleiben.
- ...gewährleistet Leistungsfähigkeit, Konzentration und Energie.
- ...ist gerade in turbulenten Zeiten wichtig.
- ...bedarf der richtigen Übung.
- ...ist erlernbar!



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

**SCHLAFEN SIE GUT!**

# WEITERFÜHRENDE INFOS & LESETIPPS

- Regeneration: Jeden Tag erholt, ausgeschlafen und erfolgreich. (L. Graumann, U. Walter, et al., 2019)
- Schlaftagebuch: Schlafgewohnheiten dokumentieren und Probleme beheben. (L. Graumann, U. Walter, et al., 2019)
- Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr (M. Walker, 2018)
- <https://www.letsleep.de/de>
- <https://www.dgsm.de/> (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Hilfe bei Schlafstörungen: Bei länger anhaltenden Schlafstörungen **professionelle Hilfe** suchen!

- Schulmedizin:
  - Schlaflabor
  - Psychologische/psychotherapeutische Betreuung
- Alternativmedizinmedizin
  - Meditation
  - Autogenes Training
  - Entspannungsverfahren