



Gesunder Schlaf

Online Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr Neubiberg

15.02.2022 u. 24.02.2022

Stefan Völkl
Referent Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH





Inhalte

- Aktuelle Herausforderungen
- Schlafqualität
- Notwendigkeit von Schlaf, Ruhe und Entspannung
- Bewältigungsstrategien
- Take Home Message



Aktuelle Herausforderungen

Herausforderungen der aktuellen Krisen

Veränderungen unseres Schlafs können entstehen durch

Sorgen

- Ungewissheit
- Existenzangst
- Ansteckungsgefahr
- erhöhte mediale Aufmerksamkeit

Veränderter Biorhythmus

- Bewegungsdefizit
- Lichtmangel / Tageslichtverschiebung





Veränderungen unseres Schlafs können entstehen durch

Veränderte Arbeitsbedingungen

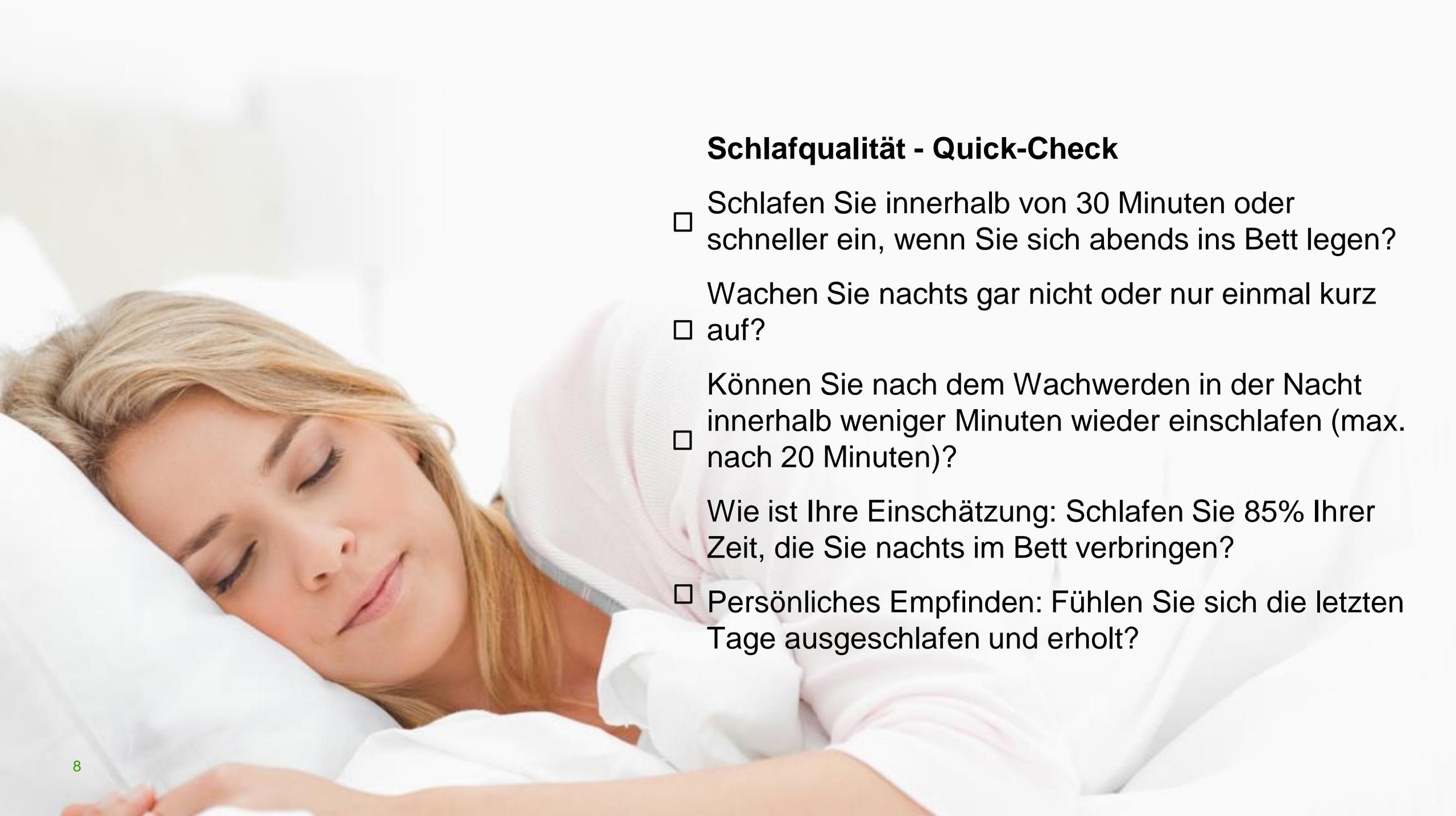
- Home Office
- Kurzarbeit
- Schichtarbeit
- Arbeitsverdichtung

Veränderte private Gegebenheiten

- Plötzliche Veränderungen
- Soziale Enge/Crowding
- Doppelbelastung



Schlafqualität



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?

Kurzes Quiz zum Thema Schlaf



- Wie viele Stunden beträgt die ideale Schlafdauer eines Erwachsenen?
 - a) 4 - 6 Std. pro Nacht
 - b) 7 – 9 Std. pro Nacht
 - c) 10 Std. pro Nacht

- Wie viel Zeit des Schlafes verbringen wir mit Träumen?
 - a) 0 – 1 Std. pro Nacht
 - b) 1,5 – 2 Std. pro Nacht
 - c) 2, 5 – 4 Std. pro Nacht

Kurzes Quiz zum Thema Schlaf



- Wie oft wachen wir während des nächtlichen Schlafens auf?
 - a) Bis zu 5 mal pro Nacht
 - b) Bis zu 25 mal pro Nacht
 - c) Bis zu 200 mal pro Nacht
- Wie hoch ist der Guinness-Buch-Rekord im freiwilligen Schlafentzug – in Stunden?
 - a) 89 Stunden
 - b) 264 Stunden
 - c) 276 Stunden
- Welchen Einfluss hat Schlafentzug offenbar auf unser Gewicht?
 - a) Kein Zusammenhang
 - b) Schlafmangel kann Gewichtszunahme verursachen
 - c) Je mehr Schlaf, desto höher das Gewicht

ZDF zum Thema Schlaf



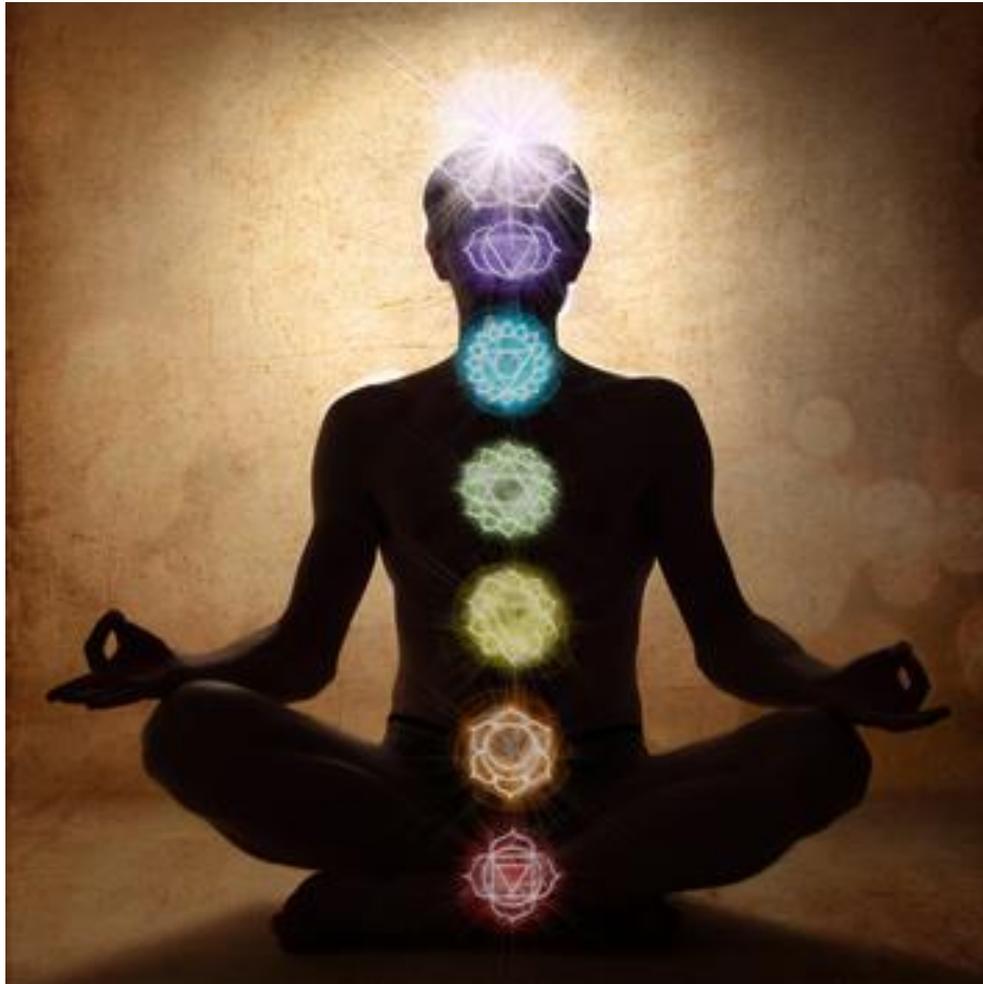
- Wie oft wachen wir während des nächtlichen Schlafens auf? **7 – 9 Stunden ideale Schlafdauer**
- Wie viel Zeit des Schlafes verbringen wir mit Träumen? **1, 5 bis 2 Stunden träumen wir pro Nacht**
- Wie oft wachen wir während des nächtlichen Schlafens auf? **richtig wach: ca. 28 – mal - bis zu 200 Wachepisoden (nur Sekunden) vor und nach der REM-Phase (Theorie: als entwicklungs- geschichtl. Instinkt des Menschen zur Prüfung der Umgebung)**
- Wie hoch ist der Guinness-Buch-Rekord im freiwilligen Schlafentzug – in Stunden?
264 Stunden freiwilliger Schlafentzug
- Welchen Einfluss hat Schlafentzug offenbar auf unser Gewicht? **Hormoneller Einfluss von Ghrelin (Growth Hormone Release Introducing) auf reduzierte Ausschüttung von Leptin (für Regulation des Hungergefühls)**



Notwendigkeit von Schlaf, Ruhe und Entspannung

Warum sind Schlaf, Ruhe und Entspannung für uns so wichtig?



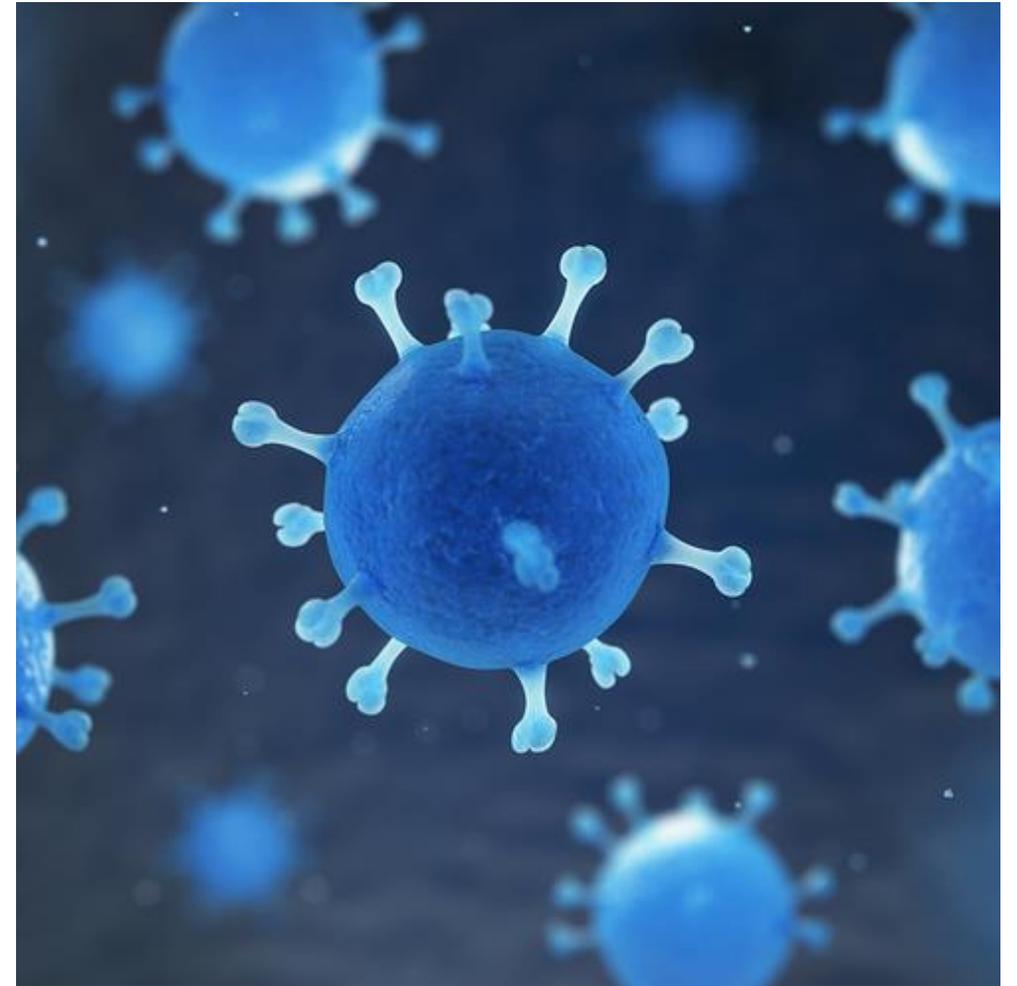


Regeneration von Körper und Geist

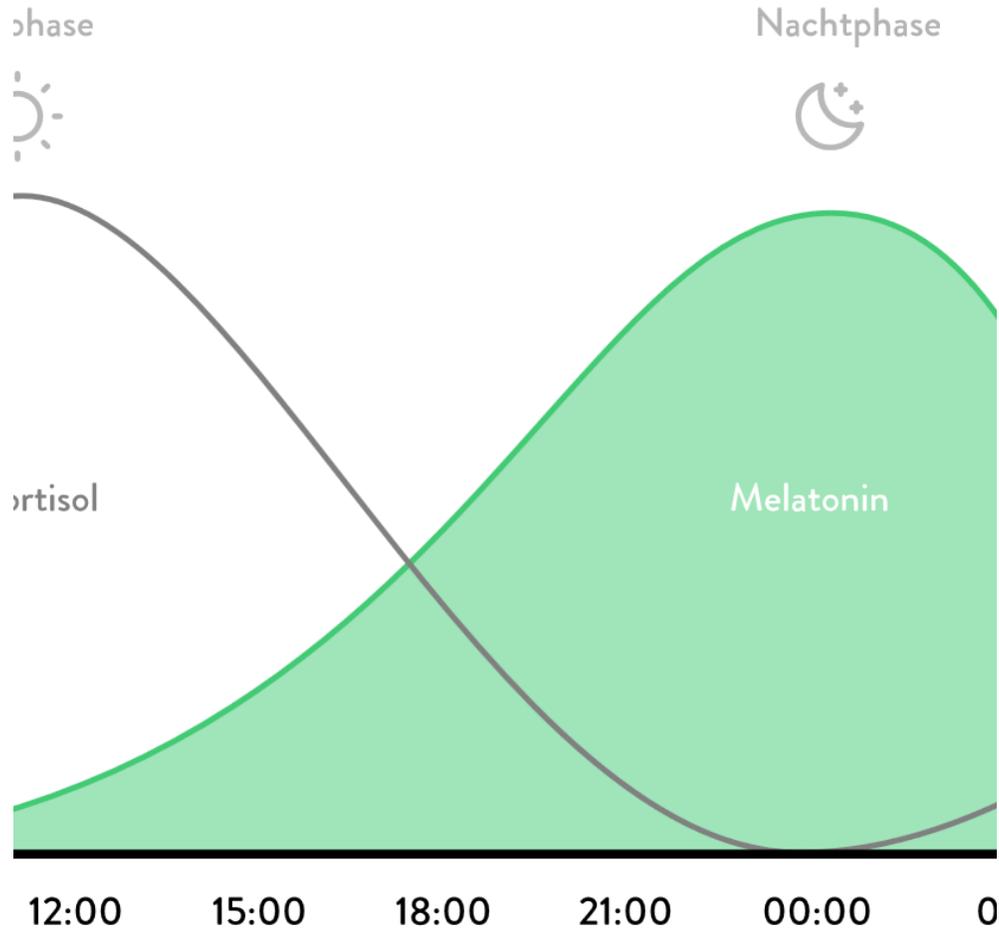
- ***Unser Wohlbefinden wird gesteigert*** – Wir fühlen uns fitter, aktiver und leistungsbereiter
- ***Unser Gehirn wird leistungsfähiger*** – Informationen und Geschehnisse des vergangenen Tages werden ausgewertet und verarbeitet
- ***Unsere Gesundheit wird gestärkt*** – Ohne dass wir es wahrnehmen, ist unser Körper auch im Schlaf in vollem Einsatz und beeinflusst unsere Körperfunktionen

Was passiert im Körper während wir schlafen?

- Das Immunsystem wird angekurbelt
- Wunden heilen besser ab
- Muskeln und Gewebe wachsen
- Stärkung der psychischen Gesundheit



Notwendigkeit von Schlaf, Ruhe und Entspannung



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

Was stärkt und was schwächt unsere Gesundheit?



Gesundheit | Resilienz

Unterstützung, Ressourcen

Krankheit | Vulnerabilität

Belastung, Stress



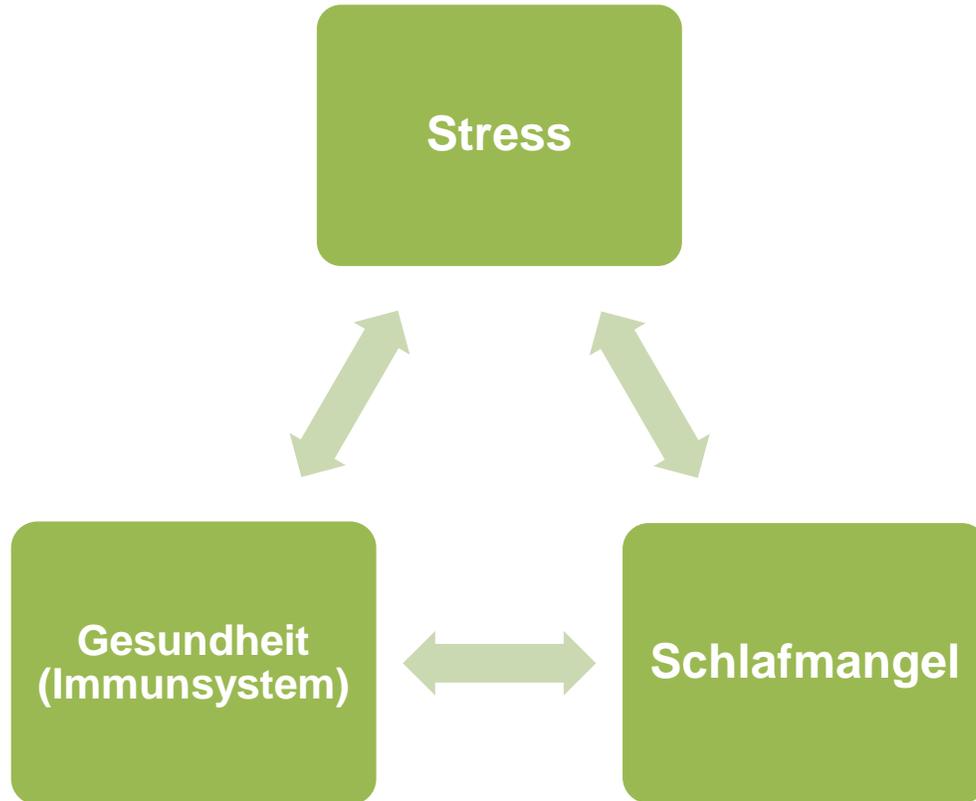
A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, resting her head on a white pillow. Her eyes are closed, and she has a calm, serene expression. She is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved top. The bed is covered with white linens, and the background is softly blurred, suggesting a bright, airy bedroom environment. The overall mood is one of tranquility and rest.

**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





Bewältigungs- strategien



Selbstfürsorge - Pass auf dich auf!

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

Gesunde Arbeitsbedingungen schaffen / einhalten

Gesunde Arbeitsbedingungen schaffen / einhalten:

- Regelmäßige und limitierte Arbeitszeiten
- Arbeitslast anpassen
- Auch mal „Nein“ sagen
- Strukturierte Arbeitsabläufe
- Zeitliche und räumliche Abgrenzung



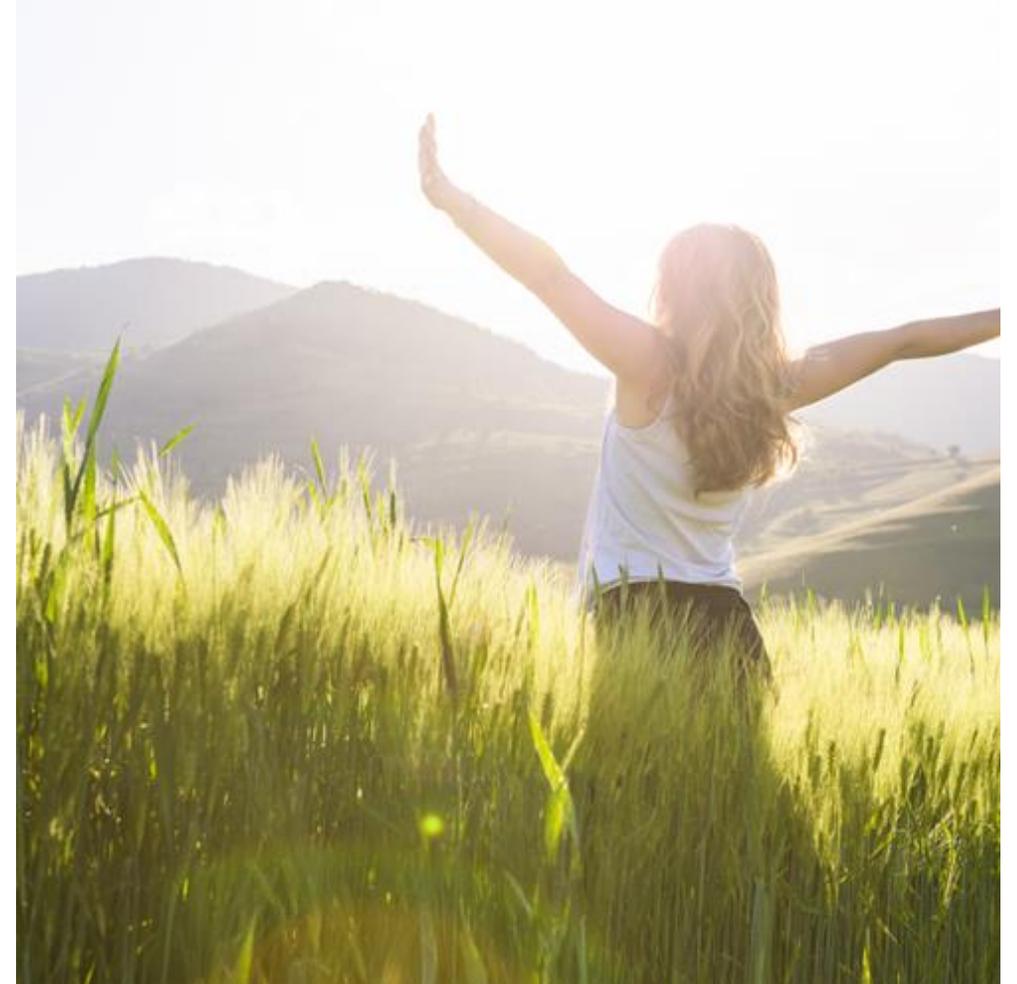


Eigenes Wohlbefinden steigern

- Soziale Kontakte pflegen
- Perspektivwechsel
- Ablenkung / Zerstreuung
- Lachen und Freude erleben
- Veränderungen akzeptieren

Eigene Bedürfnisse beachten!

- Essenszeit
- Schlafenszeit
- Ruhezeit
- Pausenzeit





Eigene Bedürfnisse beachten!

- Bewegungszeit
- Gemeinschaftszeit
- Familien-Partner-Zeit
- Alleinsein-Zeit

Weitere Tipps & Tricks

Atemübungen oder Meditation dienen der Entspannung und können beim Übergang in die Schlafphase unterstützen:

- 4-7-8-Atemtechnik
- Pranayama (Yoga-Atemtechnik)





Weitere Tipps & Tricks

Zu viele Gedanken im Kopf vor dem Schlafen verhindern:

- Gedankenschublade
- Countdown-Methode
- Gedanken-Stopp



Take Home Message

Take Home Message – Selbstreflexion –

Augen schließen und in sich hinein fühlen:

- **Gibt es Anspannungen?**
- **Was geht im Kopf vor? Gedankensturm oder Konzentration auf diesen Augenblick?**
- **Wie geht es meinem Körper? (Dem Rücken? Dem Magen?)**
- **Was brauche ich jetzt:**
 - **Pause?**
 - **Frische Luft?**
 - **Bewegung?**
 - **Ruhe?**

Stefan Völkl

Dipl. Soz. Päd. (FH), B.A. Sozialversicherung (HGU)

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung der Universität der
Bundeswehr Neubiberg

Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung an der Universität der Bundeswehr
München oder im BAD Zentrum München Süd, Grünwalder Str. 1, 81547
München.

<https://www.unibw.de/campusleben/campusleben/mitarbeiter-und-fuehrungskraefteberatung/startseite>

Gesundheitszentrum München Süd

Tel. mobil 0179/5468112

stefan.voelkl@bad-gmbh.de

www.bad-gmbh.de

**Die Beratung erfolgt vertraulich und
unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Lichtwecker mal ausprobieren?

z.B. Philips Wake-up Light



