

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 04.09.2024

Thema: Guter Schlaf

Referentin: Charlotte Spruch, Team Gesundheit GmbH



Schlafphasen

- Je nach Schlafdauer unterschiedlich viele Schlafzyklen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf).
- Schlafzyklen haben häufig eine Länge von etwa 90 Minuten.
- Zu Beginn der Nacht mehr Tiefschlaf, in der zweiten Nachthälfte dominiert der REM-Schlaf.

Einschlafphase: Das „Dösen“ ist der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf und reagiert sehr empfindlich auf Störungen durch Stress.

Leichtschlaf	Tiefschlaf	Rapid-Eye-Movement-Schlaf (REM)
Typisch in der Leichtschlaf-Phase sind Muskelzuckungen. Durch die plötzliche Absenkung des Blutdrucks im Innenohr wird der Gleichgewichtssinn kurzfristig getäuscht.	Zu Beginn des nächtlichen Schlafs findet sehr rasch (ca. 30 Minuten) ein Übergleiten vom leichten Schlaf in den tiefen Schlaf. In den Tiefschlafphasen erfolgt die intensivste Erholung für Körper und Psyche. Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz sinken, die Muskulatur entspannt sich. Prozesse des Immunsystems können nur dann ungestört stattfinden. Spontanes Aufwachen aus dem Tiefschlaf heraus geht in der Regel mit einer kurzen Verwirrtheit einher, wir müssen uns erst wieder orientieren.	Tritt nach ca. 60 Minuten ein, etwa alle 90 bis 120 Minuten auf und führt zu einer Aktivierung des Gehirns. Sie verhindert, dass das Gehirn und der Körper auf ein zu tiefes Aktivitätsniveau „Winterschlaf“ absinken. In der REM-Phase beschleunigen sich Hirnaktivität, Atem und Herzschlag. REM-Schlaf werden Informationen verarbeitet und Gedächtnisinhalte gespeichert.

Schlafhygiene: Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?

- Keine Ablenkung beim Einschlafen
 - Für einen erholsamen Schlaf benötigen wir ein ruhiges und reizarmes Ambiente
- Schlaf-Rituale
 - Rituale strukturieren den Tag, vermitteln Geborgenheit, entlasten Psyche und Körper
- Wachliegen im Bett
 - Das Schlafzimmer ist häufig mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannungen und Unruhen führen kann

- Nachts auf die Uhr schauen
 - Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf
- Schlafzimmeratmosphäre
 - Zimmertemperatur nicht zu warm und nicht zu kalt: meistens zwischen 18-21°C
 - Ruhige bzw. wenig Einrichtung
 - Keine arbeitsbezogenen Dinge in der Nähe des Betts
 - Kein Fernseher, kein Telefon, Tablet usw.
 - Frische Luft
 - Das Bett ist (fast) nur zum Schlafen da
- Streiten, Grübeln, Ärger, Unruhe und Sorgen sollten nicht mit ins Bett genommen werden
- Ernährung vor dem Schlaf
 - Mäßiger Flüssigkeitskonsum am Abend
 - Nicht hungrig ins Bett – aber auch nicht „übertoll“
- Alkohol und Nikotin
 - Alkohol beeinträchtigt die Schlafqualität
 - Nikotin kann durch die aktivierende Wirkung Einschlafschwierigkeiten fördern

Prävention: Was kann ich am Tag tun damit ich nachts gut schlafen kann?

- Licht am Morgen und am Tag - Tageslicht am Morgen hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung
- Helles Licht am Abend (in der Nacht) sollte vermieden werden – insbesondere blaues Licht
- Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten
- Gehen Sie schlafen, wenn Sie müde sind und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf – Ihre innere Uhr regelt den Rest von allein
- Sport am Abend
- Tägliche Bewegung fördert die Schlafqualität. Sport am späten Abend kann jedoch das Einschlafen erschweren

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der Evaluation teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

