



Herzlich willkommen!



A photograph of a person sleeping peacefully in bed, viewed from the side. The person is wearing a blue tank top and blue pajama bottoms. The scene is dimly lit, suggesting a dark bedroom environment.

Schlaf als Schlüssel zum Erfolg

Wege zum erholsamen Schlaf



Betriebliche Gesundheitsförderung

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

BG prevent GmbH
Gesundheitszentrum Ulm - Sparte GM
Daimlerstraße 36
89079 Ulm

Agenda

- Einführung Schlaf
- Schlaf und Leistungsfähigkeit
- Schlafzyklen und -stadien
- Einflussfaktoren auf den Schlaf
- Schlafhygiene
- Entspannungsübungen
- Fragen & Fazit

Einführung

Unser Schlaf



Wussten Sie eigentlich, dass...?

... wir ca. 24 Jahre unseres Lebens mit Schlafen verbringen?

... Schlafentzug wie Alkohol wirken kann?

... der Bildschirm, der Schlafkiller Nr. 1 ist?

... wir das gesamte Wissen über Träume nur von den Träumenden selbst wissen?

Und...

... gesunder Schlaf wichtig für unsere Gesunderhaltung ist?



schlafen

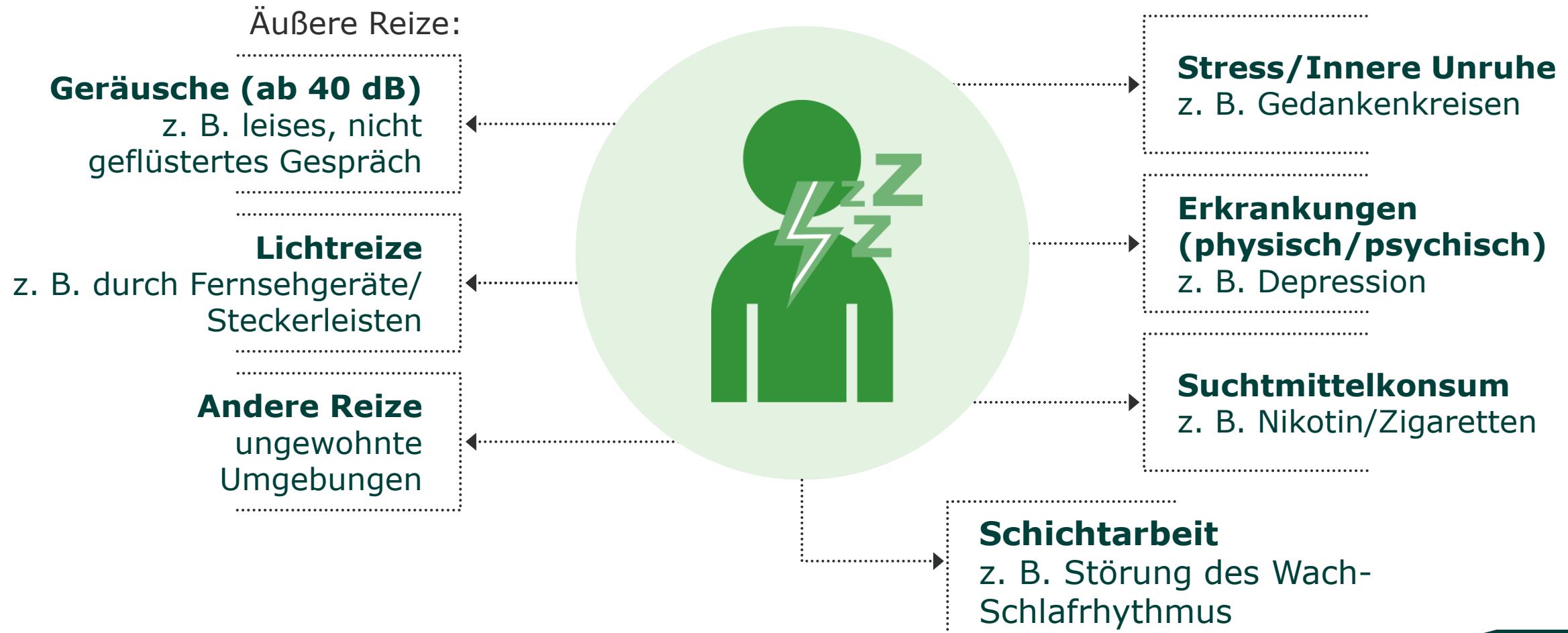
... früher



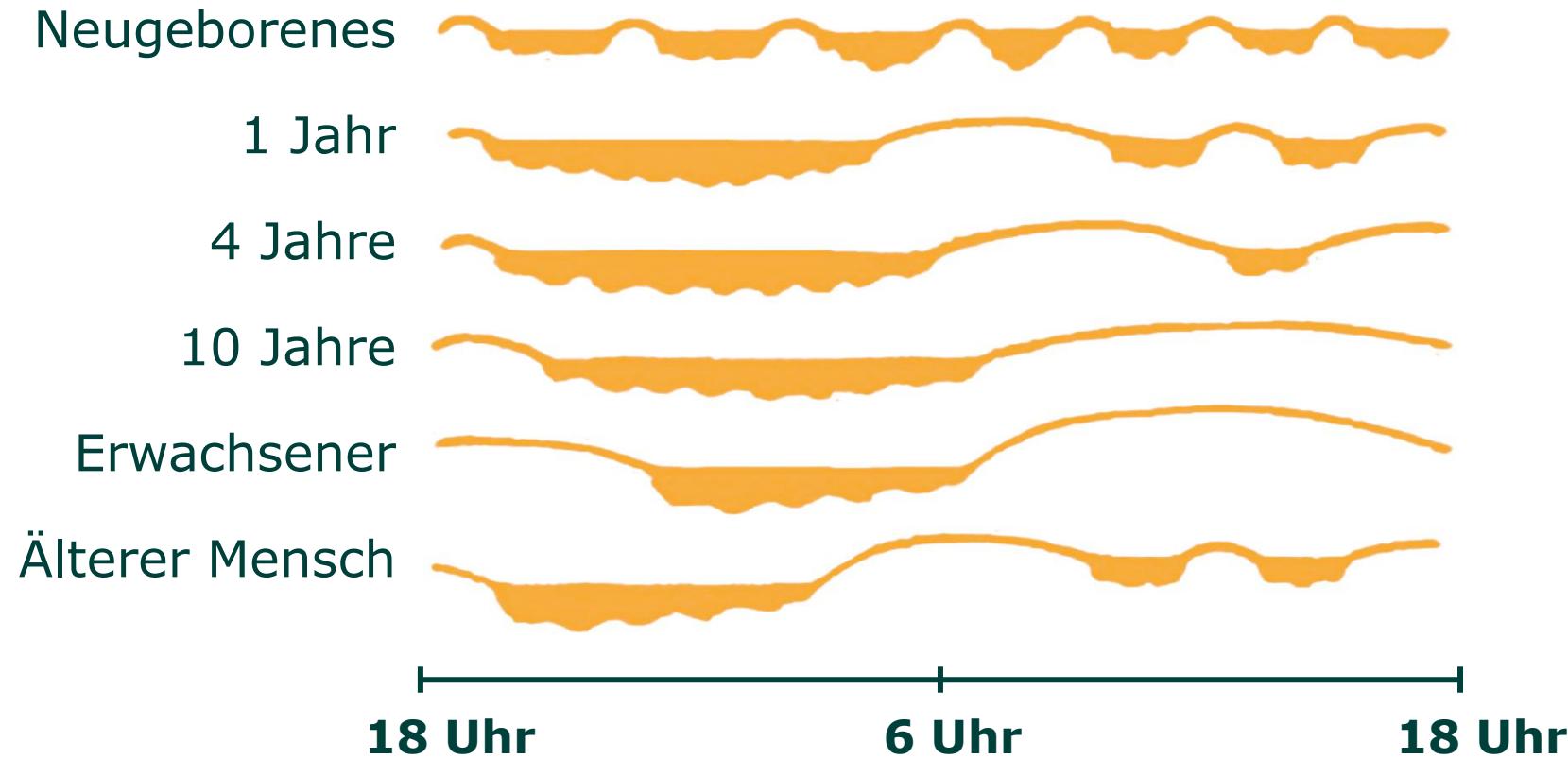
... heute



Ursachen von Schlafstörungen



Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus in verschiedenen Lebensphasen





Schlaf und Leistungsfähigkeit

Typischer Verlauf der Leistungsfähigkeit





A wide-angle landscape photograph capturing a serene sunrise over a misty valley. In the foreground, a large, leafy tree stands prominently on a grassy hillside. The middle ground shows a valley filled with low-hanging mist, with a line of trees marking the horizon. The background features rolling hills under a sky transitioning from deep blue to warm orange and yellow hues.

Welcher Schlaftyp sind Sie?

WAS BIN ICH?



Lerche oder Eule – oder etwas dazwischen?

Lerche oder Eule – oder etwas dazwischen?

Die Lerche/Frühtyp

- Knapp 30 % der Menschen sind **Frühtypen**. Insbesondere Frauen sind eher morgenorientiert.
- Lerchen haben ihren Leistungshöhepunkt um 8 Uhr morgens bezogen auf Hirnleistungen und um 14 Uhr im Hinblick auf körperliche Aktivitäten.
- Die morgendlichen Reaktionszeiten sind bei Lerchen über 8 % schneller als bei Eulen

Die Eule/Spättyp

- Knapp 41 % der Menschen sind **Spättypen**
- Eulen haben ihren Leistungshöhepunkt bezogen auf Hirnleistungen und körperliche Aktivitäten erst um 20 Uhr abends

Die Neutraltypen

- Knapp 30 % der Menschen sind **Neutraltypen**
- Sie haben ihr geistig-kreatives Hoch am späten Vormittag und ein Tief am frühen Nachmittag.

Lerche oder Eule – oder etwas dazwischen?

Lerche

- Früh aktiv, voller Energie
- Leistungshoch am Vormittag
- Schlaf nach Nachschicht fällt schwer

Tipps: Vormittags nutzen, nachmittags Pause, abends früh schlafen

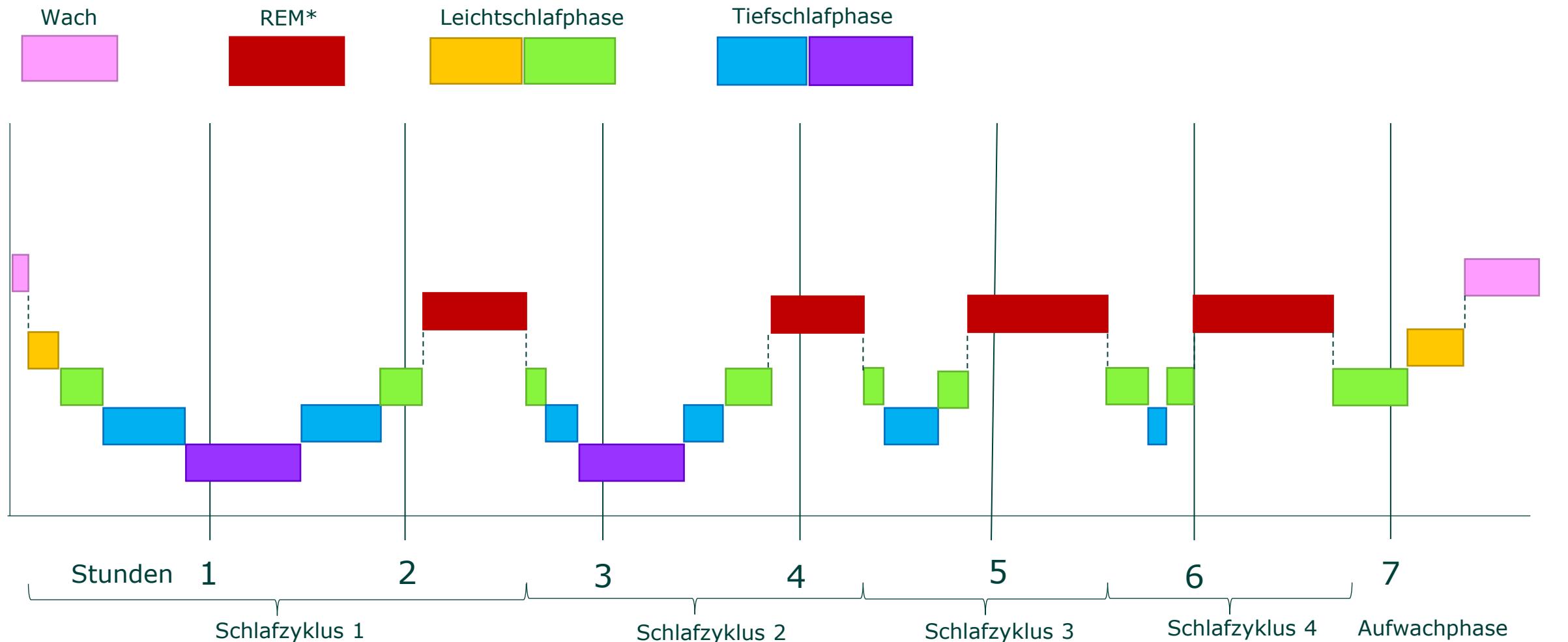
Eule

- Startet spät, morgens müde
- Leistungshoch am Abend
- Früh schlafen fällt schwer

Tipps: Morgen ruhig starten, schwierige Aufgaben am Nachmittag

Schlafzyklen und -stadien





*Rapid Eye Movement



IN UNS TICKEN 100 MILLIONEN ALTE UHREN. ES IST ARROGANT ZU GLAUBEN,
MAN KÖNNTE SIE STELLEN WIE EINE ARMBANDUHR.

Prof. Dr. Til Roenneberg, Psychologe

Was passiert im Körper, während wir schlafen?

- Das Immunsystem wird angekurbelt
- Regeneration von Organen und Gewebe (Wunden heilen besser ab)
- Muskeln und Gewebe wachsen
- Stärkung der psychischen Gesundheit
- Verarbeitung von Erinnerungen und Eindrücken
- Lerninhalte prägen sich ein



Regeneration von Körper und Geist

- **Mehr Wohlbefinden**

→ Wir fühlen uns fitter, aktiver und motivierter.

- **Höhere geistige Leistungsfähigkeit**

→ Unser Gehirn verarbeitet Erlebnisse und stärkt Konzentration & Kreativität.

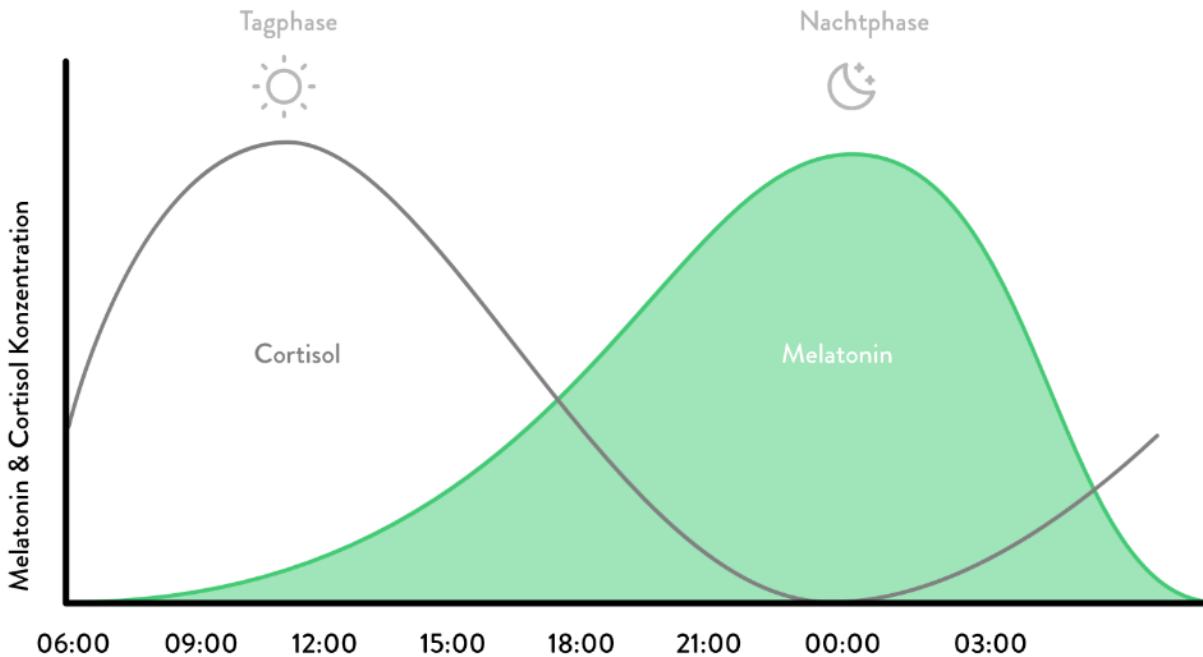
- **Stärkere Gesundheit**

→ Im Schlaf regeneriert sich der Körper und unterstützt wichtige Funktionen – ganz automatisch



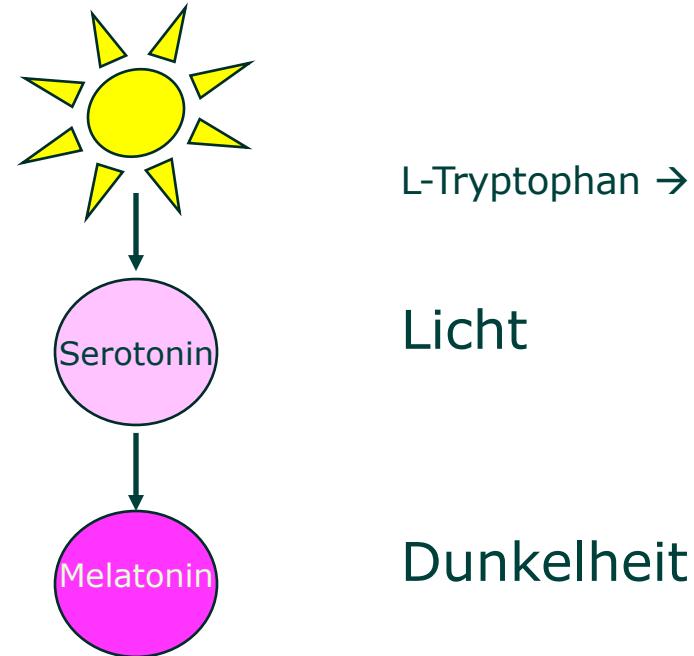
Wieso werden wir überhaupt wach oder müde?

- Das natürliche Gleichgewicht unserer „inneren Uhr“:
- Morgens wird das „Stresshormon“ Cortisol und Serotonin („Glückshormon“) ausschüttet.
- Abends wird das „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet.

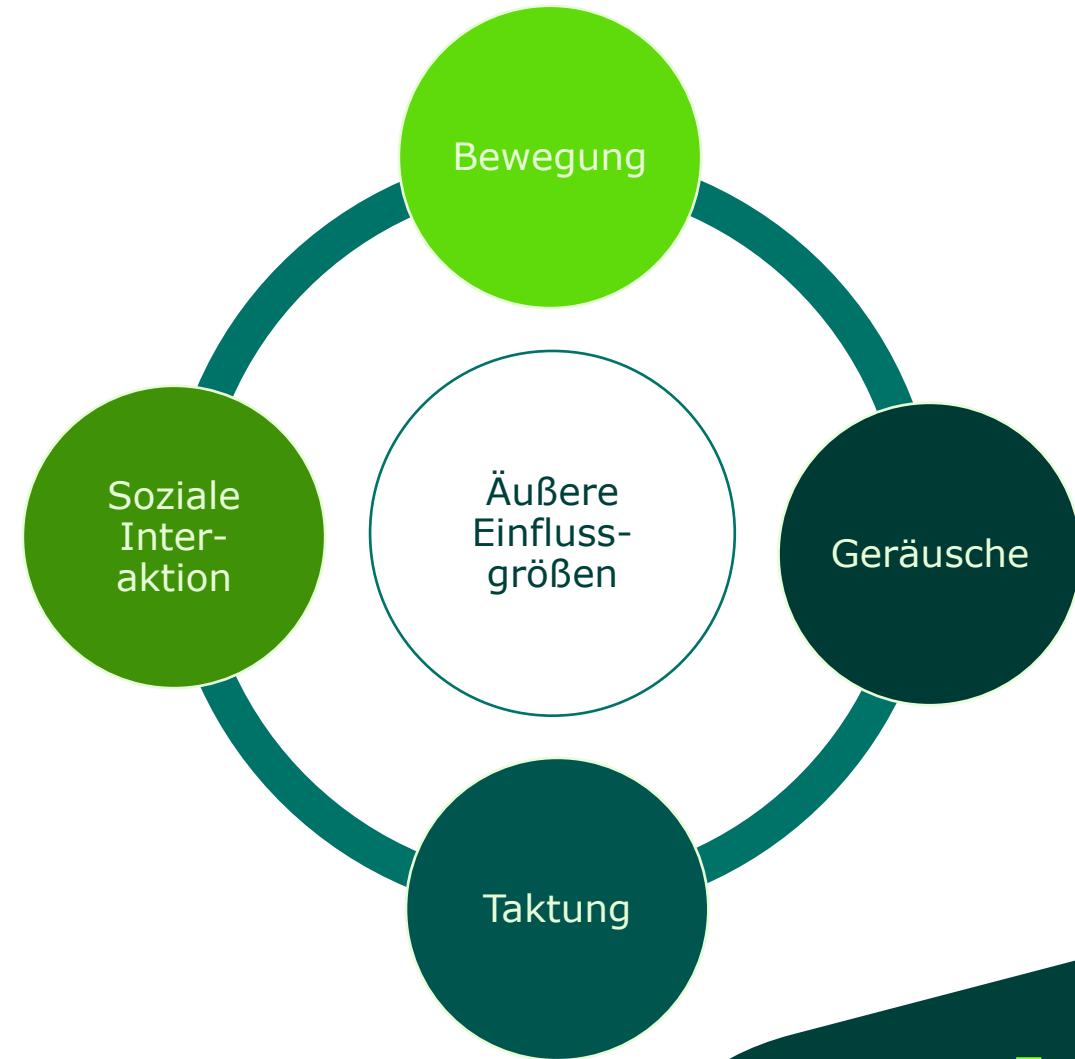


Physiologische und biochemische Vorgänge

- Durch morgendliche natürliche Lichteinwirkung, insbesondere das blaue Licht, wird Serotonin (Glückshormon) und Cortisol (Stresshormon) aktiviert
- Serotonin wird aus der essenziellen Aminosäure Tryptophan gebildet
- In der Dunkelheit wird das Serotonin in Melatonin (Schlafhormon) umgewandelt



Zeitgeber: Äußere Einflussgrößen auf die innere Uhr





AUTONOME KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN

- Die Stressreaktion ist evolutionär bedingt
- Bei Gefahr werden alle Reserven mobilisiert und Energie zur Verfügung gestellt
- Sympathikus und Parasympathikus spielen eine zentrale Rolle bei der Stressreaktion und sind sich ergänzende Systeme
- Alle dazu benötigten Ressourcen werden uns von unserem Körper dafür zur Verfügung gestellt
- Stresshormone werden ausgeschüttet (Adrenalin und Cortisol)

Warum besonders jetzt?

Stress als Auslöser

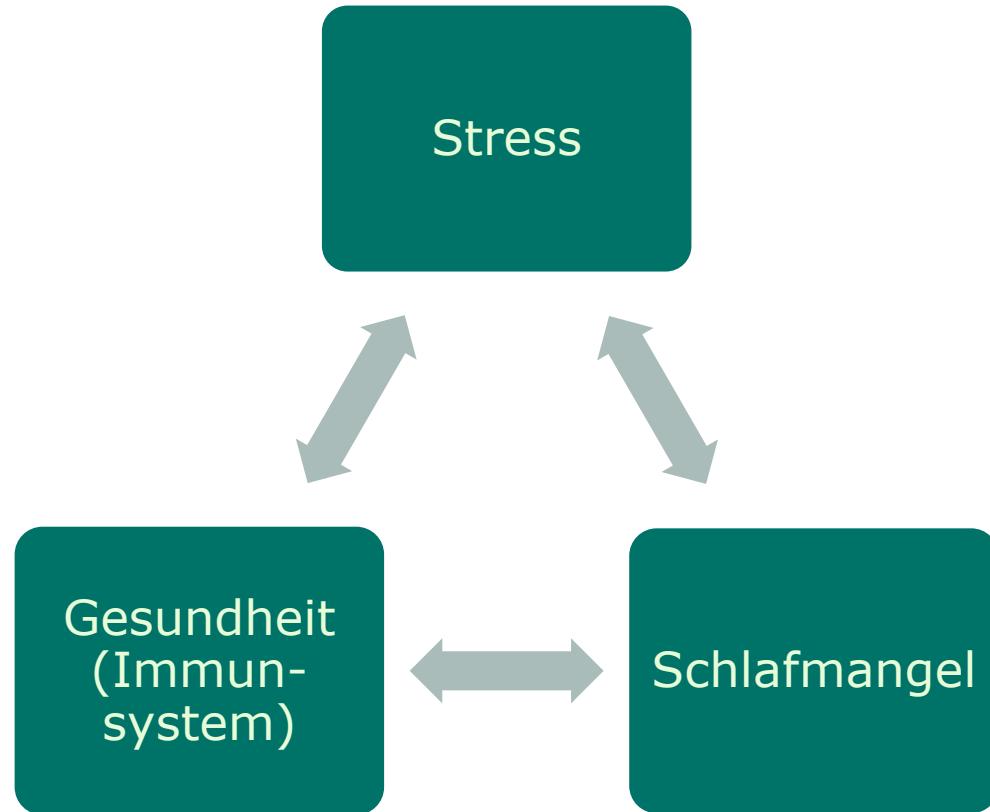
→ Krisen erhöhen die Gefahr von dauerhaftem Stress.

Schlafstörungen als Folge

→ Ein- und Durchschlafprobleme können chronisch werden.

Gesundheit in Gefahr

→ Chronischer Schlafmangel schwächt langfristig das Immunsystem und erhöht Krankheitsrisiken



Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers!

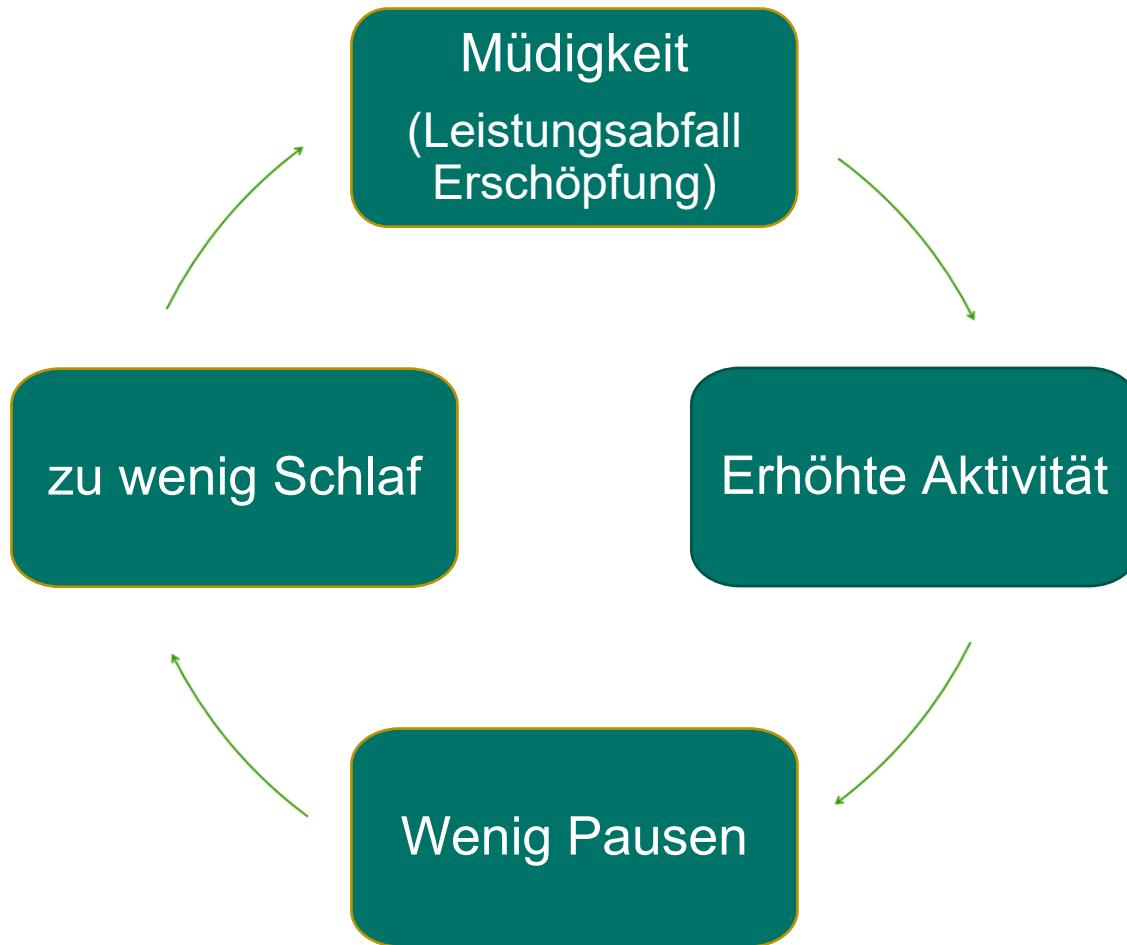
- Tagesmüdigkeit
- Augenbrennen / Sehstörungen
- Krankheitsanfälligkeit
- Leistungsabnahme
- Schlechte Laune / Gereiztheit
- Konzentrationsstörungen / Unaufmerksamkeit / Steigendes Unfallrisiko
- Verdauungsbeschwerden



LÖSUNGSVERSUCHE?!?



Aus dem Takt



Mögliche Langzeitfolgen

- **Immunsystem:**
Schwächung des Immunsystems
- **Herz/Kreislauf:**
Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt
- **Muskeln:**
Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen
- **Gehirn:**
Ängste, Depressionen, Gereiztheit, Erschöpfung, Kopfschmerzen
- **Lunge:**
Atembeschwerden oder Gefühl von Atemnot
- **Verdauungssystem:**
Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Magengeschwüre



Mögliche Langzeitfolgen – sozial

Das „normale“ Leben läuft an einem vorbei

- Weniger Zeit für Familie und Freizeit
- Schlafzyklus ist bei Schicht- und Nacharbeit durchschnittlich um 2–4 Stunden kürzer

Gewöhnung

- Nur möglich, wenn der Rhythmus auch an arbeitsfreien Tagen beibehalten wird

Trotz geringfügiger Gewöhnung

- Erhöhte Unfallhäufigkeit
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

9 Gründe für gesunden Schlaf 1/2

Und warum lohnt es sich denn jetzt, sich um gesunden Schlaf zu bemühen?

- 1  stärkt das Herz
- 2  Unterstützt das Immunsystem
- 3  Regeneration von Organen und Gewebe (Wunden heilen besser ab)
- 4  fördert den Muskelaufbau
- 5  kann die Leistungsfähigkeit steigern (Lerninhalte prägen sich ein)

9 Gründe für gesunden Schlaf 2/2

Und warum lohnt es sich denn jetzt, sich um gesunden Schlaf zu bemühen?

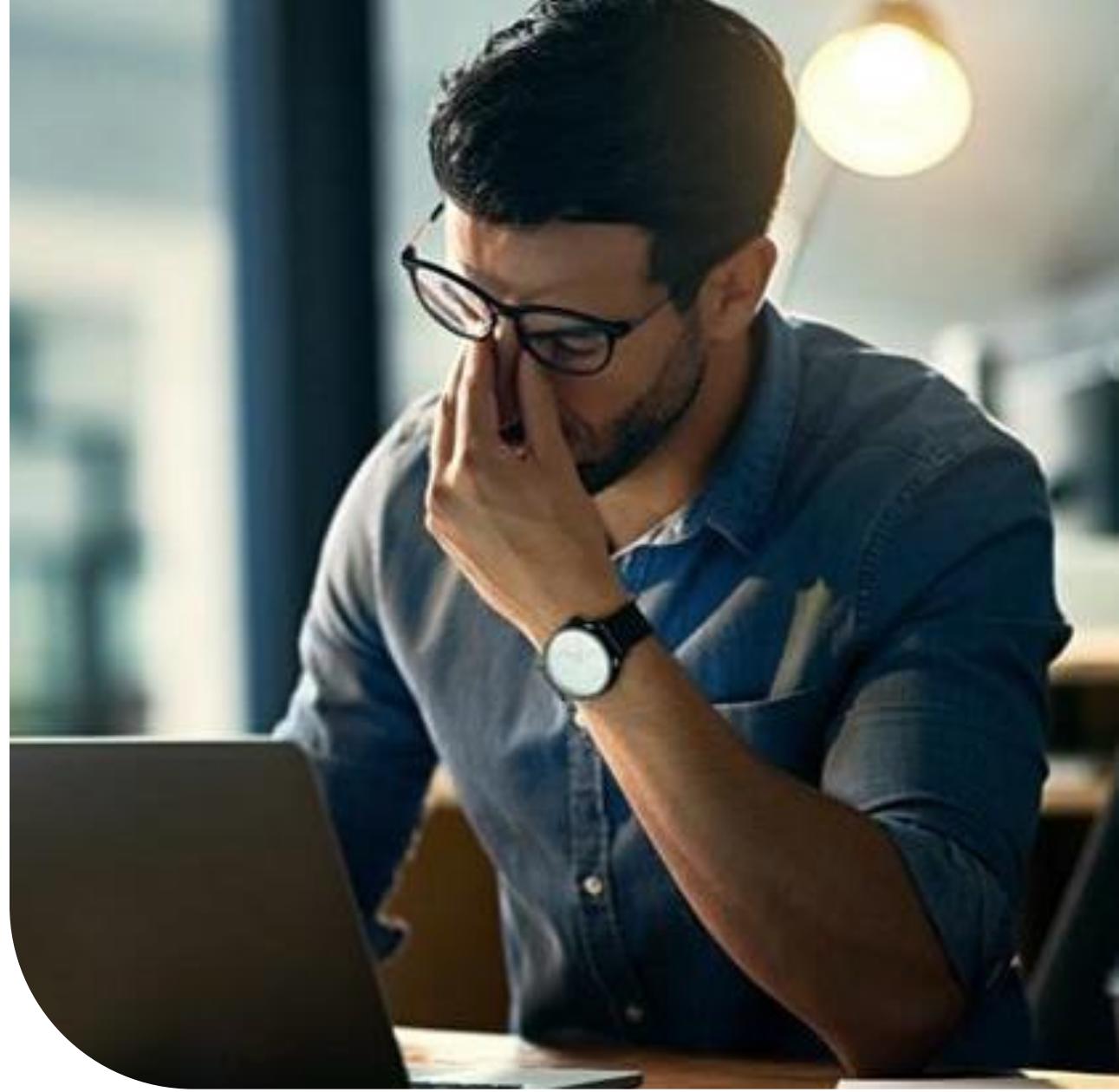
- 6**  senkt das Unfallrisiko
- 7**  verringert das Diabetes-Risiko
- 8**  fördert das mentale Wohlbefinden
- 9**  verarbeitet Emotionen, Erinnerungen und Eindrücke

Einflussfaktoren auf den Schlaf



Verschiedene Faktoren

- Alter und Geschlecht
- Körperliche Anstrengung
- Erkrankungen
- Stress
- Lebenswandel und Schlafumgebung



ALTER

Veränderter Schlafrhythmus

→ Schlafdauer und -qualität nehmen ab, oft wird man zum „Frühtyp“.

Weniger Aktivität, mehr Beschwerden

→ Mangelnde Bewegung und geistige Unterforderung fördern Schlafprobleme.

Seelische Belastungen

→ Einsamkeit oder Überforderung können Schlaf negativ beeinflussen.



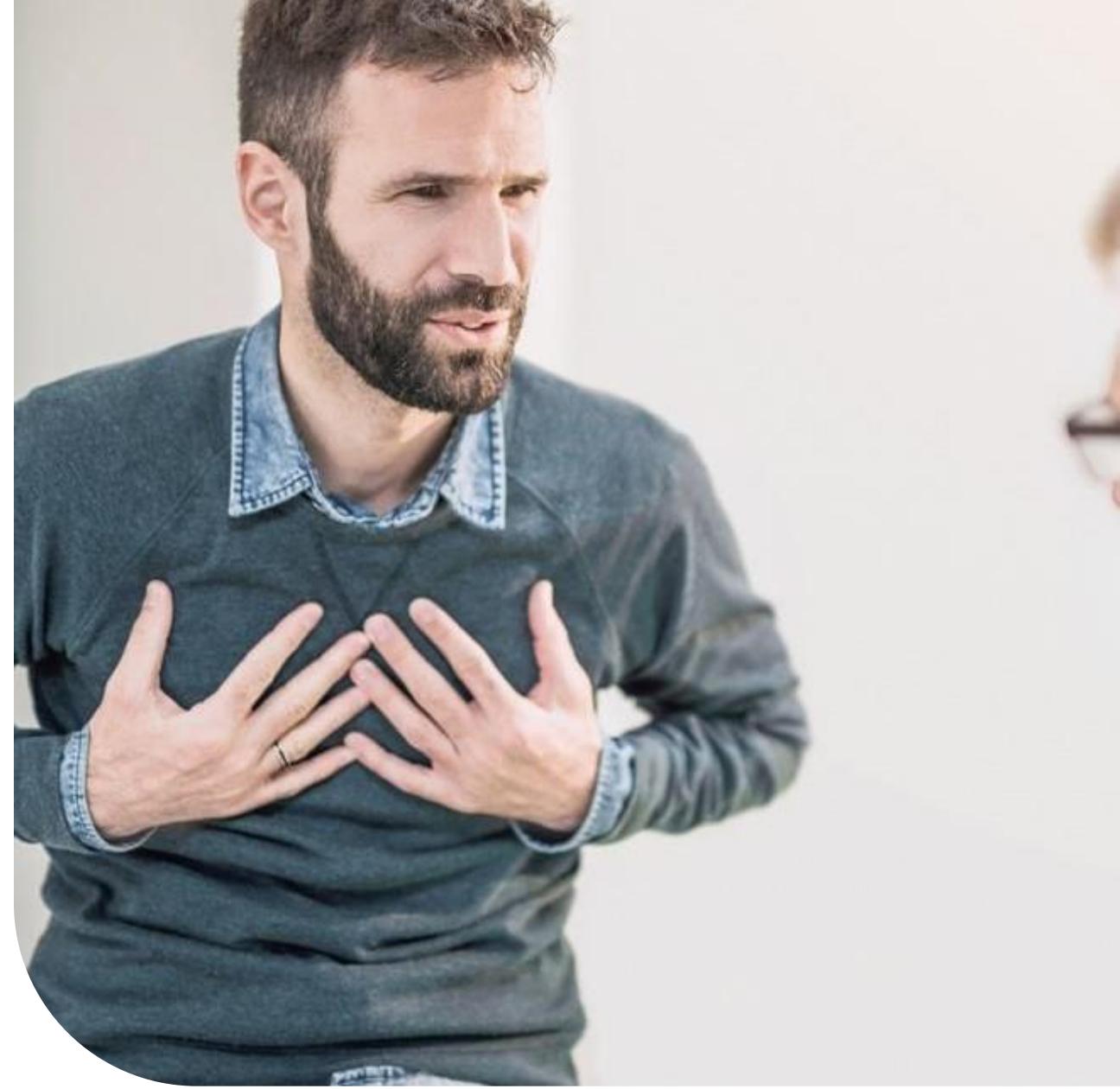
Körperliche Anstrengung

- Intensives Training bis eine Stunde vor dem Zubettgehen verlängert das Einschlafen
- Ausschüttung von wachhaltenden Hormonen
- Moderates Training erhöht die Schlafqualität
- Nachmittags oder im Laufe des Tages trainieren



Erkrankungen

- Akute oder chronische Erkrankungen wie Rheuma, Atemwegserkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Restless-Legs-Syndrom oder Krebs beeinträchtigen den Schlaf
- Auch seelische Leiden wie Stress, Depression oder Burn-out können die Nachtruhe stören



STRESS

- Im beruflichen und privaten Bereich
- Negativspirale: Stress führt zu schlechtem Schlaf – führt zu Stress
- Stress führt zu einem Anstieg des Cortisolspiegels
- Fehlende Entspannung



Lebenswandel und Schlafumgebung

- Unbewusstsein bzw. Ignoranz für das eigene Schlafbedürfnis
- Unzureichende Ruhe und Entspannung am Abend
- Kein fester Schlaf-Wach-Rhythmus
- Schlafumgebung nicht schlafförderlich



Schlafhygiene

Bewältigungsstrategien für
gesunden, erholsamen
Schlaf

Ansatzpunkte für Veränderungen

- **Mental:** Innere Einstellungen, Antreiber ...
- **Körperlich:** Ernährung, Bewegung ...
- **Regeneration und Entspannung:** Pausen, Schlaf, Freizeit- und Urlaubsverhalten, soziale Beziehungen ...
- **Rahmenbedingungen:** Licht, Ergonomie ...

Beantworten Sie für sich selbst...

Zentrale Fragen:

- Womit bin ich besonders zufrieden?
- Womit bin ich besonders unzufrieden?
- Was möchte ich ändern?

Selbstfürsorge – Passen Sie auf sich auf!

- Biorhythmus pflegen
- Bewegung / Sport
- Tagsüber frische Luft und Licht tanken
- Abends Blaulichtquellen meiden
- Gesunde Ernährung



Digitales Schlafverhalten – kleine Geräte, große Wirkung

Bildschirme stören den Schlaf

→ Blaulicht hemmt Melatonin,
erschwert das Einschlafen.

Smartphone-Detox hilft

→ 30 Minuten ohne
Bildschirm vor dem Schlafen
verbessern die Schlafqualität.

Social Media stressst

→ Spätes Scrollen hält das
Gehirn aktiv und verzögert
die Erholung.



Gesunde Arbeitsbedingungen schaffen / einhalten

- Geregelte und limitierte Arbeitszeiten
- Arbeitslast anpassen
- Auch mal „Nein“ sagen
- Strukturierte Arbeitsabläufe
- Zeitliche und räumliche Abgrenzung
- To-do-Listen für den nächsten Tag



Eigenes Wohlbefinden steigern

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



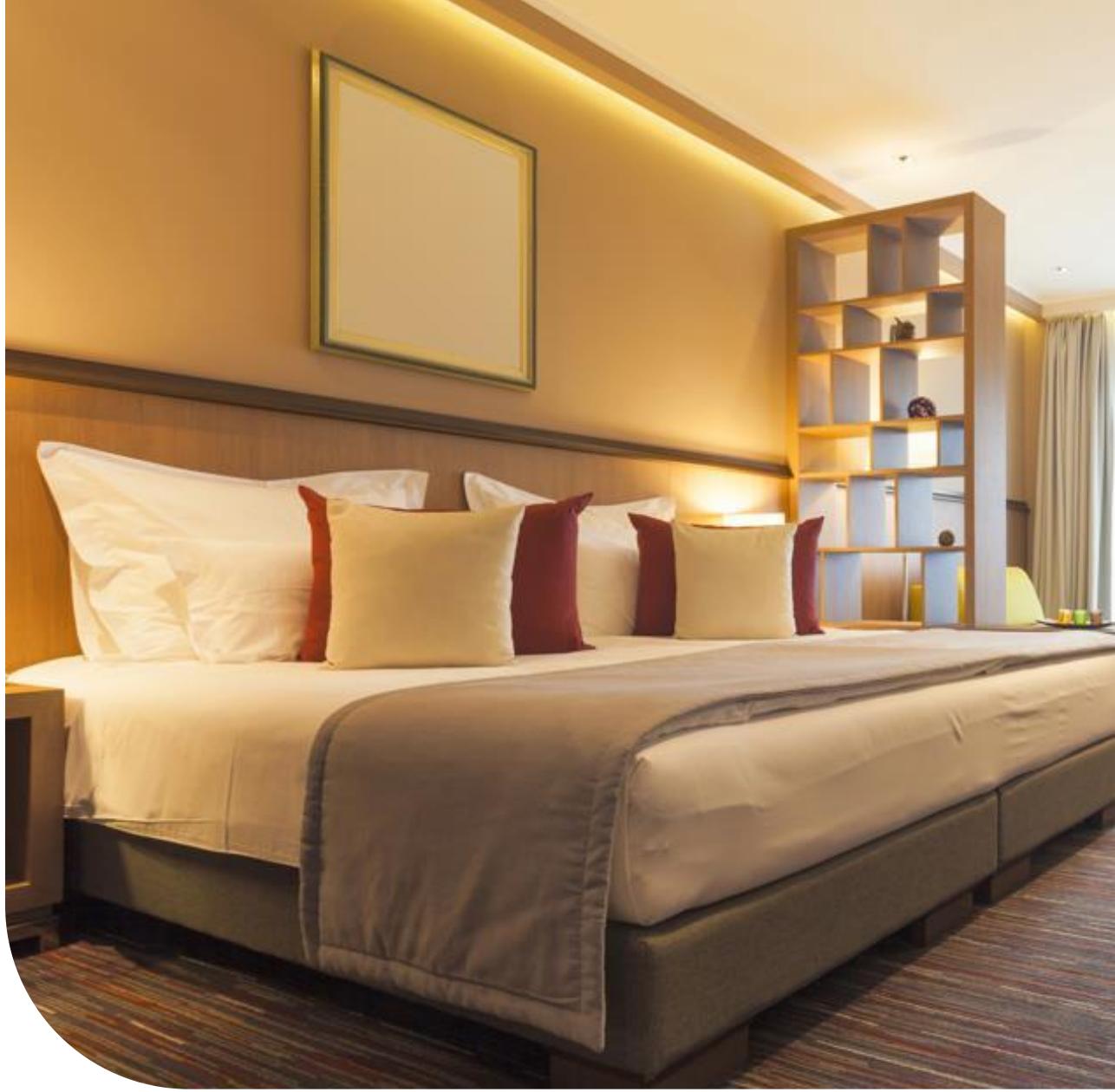
Eigene Bedürfnisse beachten!

- Essenszeit
- Schlafenszeit
- Ruhezeit
- Pausenzeit
- Bewegungszeit
- Gemeinschaftszeit
- Familien-Partner-Zeit
- Alleinsein-Zeit



Schlafumgebung

- Helligkeit am Abend meiden
- Die richtige Raumtemperatur
- Störgeräusche eliminieren
- Nutzung des Bettes nur zum Schlafen



Weitere Tipps & Tricks

Zu viele Gedanken im Kopf vor dem Schlafen verhindern:

- Gedankenschublade
- Countdown-Methode
- Gedanken-Stopp



Entspannungsübungen



Einfluss auf den Schlaf

- Geistige und körperliche Ruhe
- Körperliche Anspannung verringern
- Gedankenfluss unterbrechen
- Schneller einschlafen



Als Einstieg

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

- 4-7-8-Atemtechnik
- Meditation
- Musikhören
- Zählen



Von der Übung zur Technik

Wer Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation gründlich erlernt, kann die Technik auch zum besseren Einschlafen nutzen.

- PMR
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Fantasiereisen
- Meditation
- Yoga
- Qigong und Tai-Chi



Schlaf

- Ist individuell
- Hat großen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit
- Kann gut durch Schlafhygiene beeinflusst werden
- Schlafprobleme → mithilfe eines Schlaftagesbuchs den eigenen Schlaf dokumentieren
- Nicht durch Schlafmittel beeinflussen!





**„Gebt den Leuten mehr Schlaf – und sie werden wacher sein,
wenn sie wach sind.“**

Kurt Tucholsky
Deutscher Schriftsteller



Prävention. Besser gemacht.

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
BG prevent Gesundheitszentrum Ulm

daniel.petri@bg-prevent.de
BG prevent GmbH · bg-prevent.de

07/2025 Version 1.0 Extern

