

**Herzlich willkommen!**

# 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

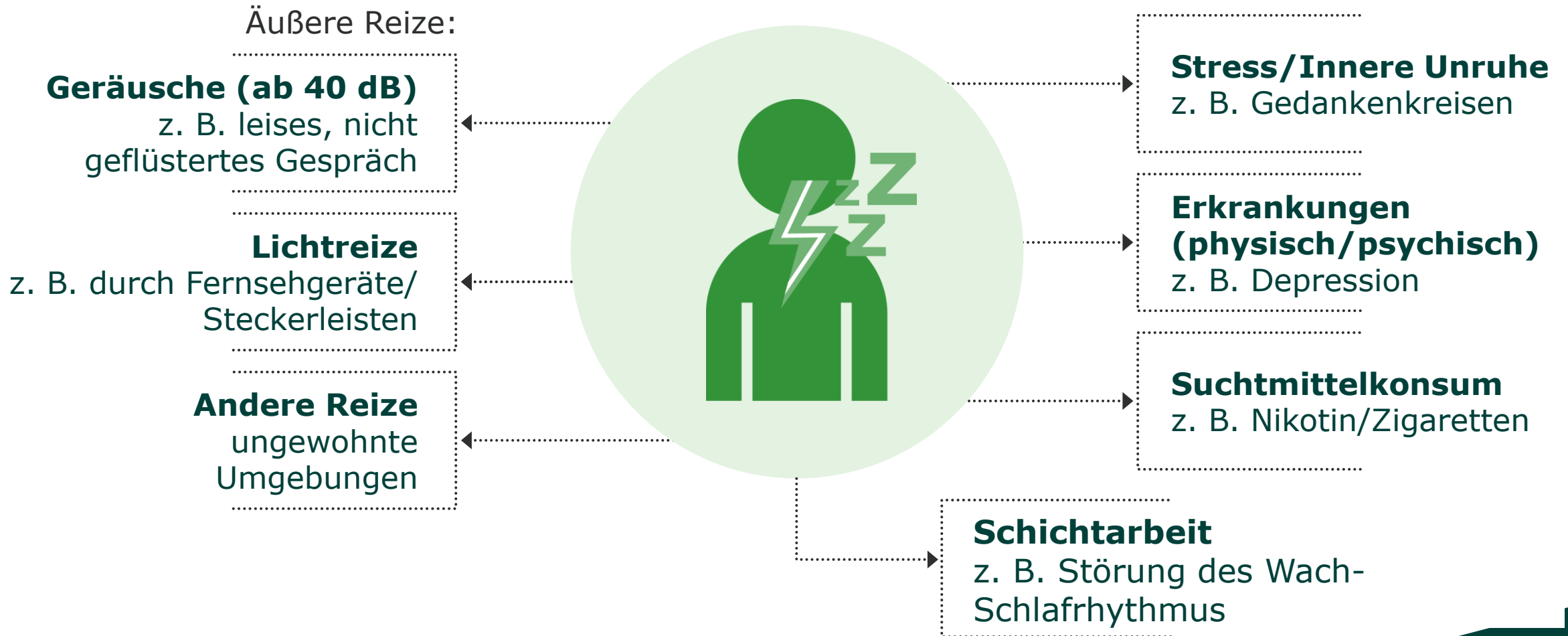
... früher



... heute

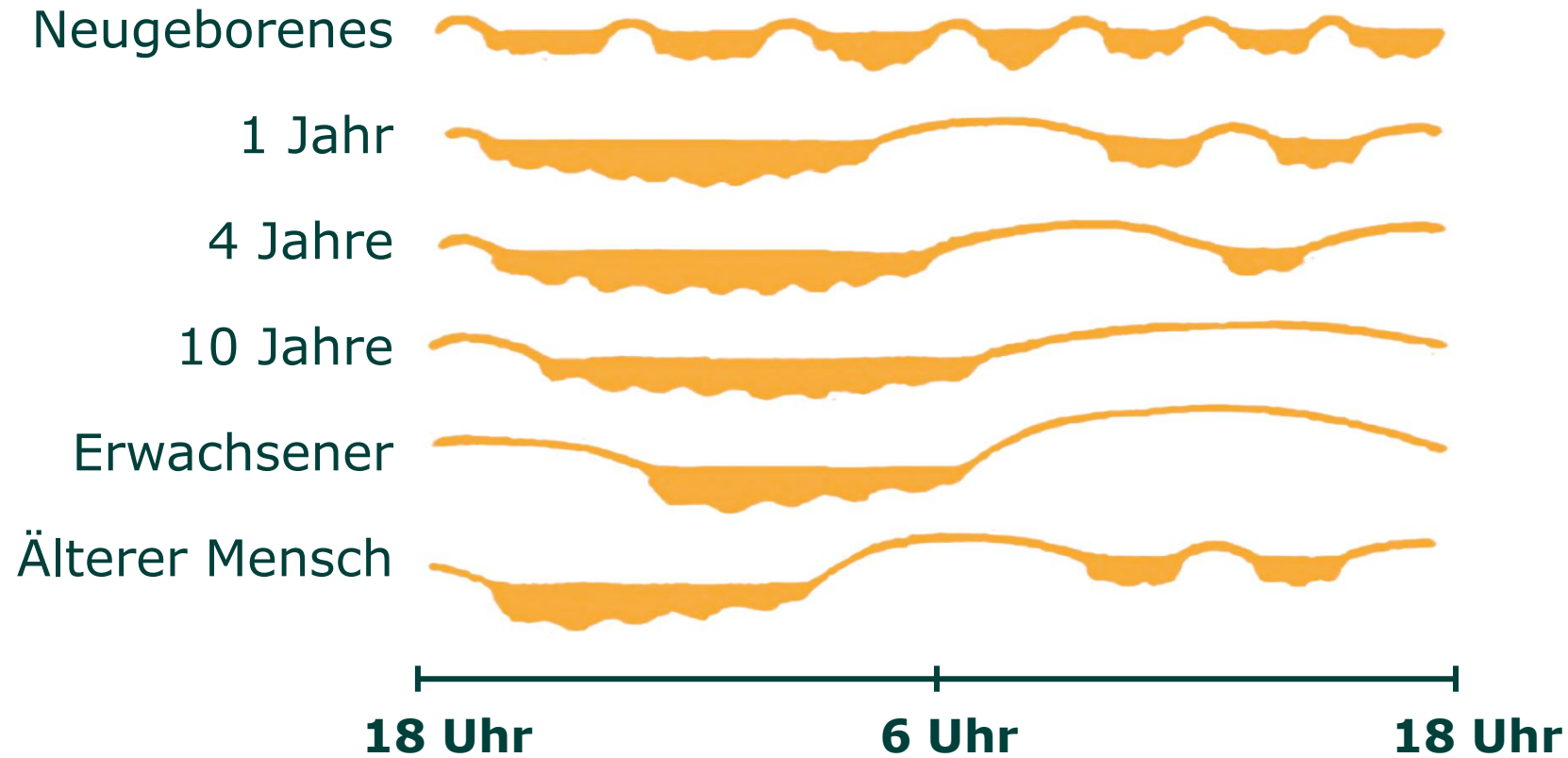


# Ursachen von Schlafstörungen





# Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus in verschiedenen Lebensphasen



# Schlaf und Leistungsfähigkeit



# Typischer Verlauf der Leistungsfähigkeit





A serene landscape photograph featuring a large, dark tree in the foreground on the right, silhouetted against a bright, hazy sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, rolling hills are shrouded in a thick layer of mist or fog, with a line of trees visible in the distance. The foreground consists of a grassy field with some dry, yellowish patches.

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 Nachtschicht fällt schwer

**Tipps:** Vormittags nutzen, nachmittags Pause, abends früh schlafen

## Eule

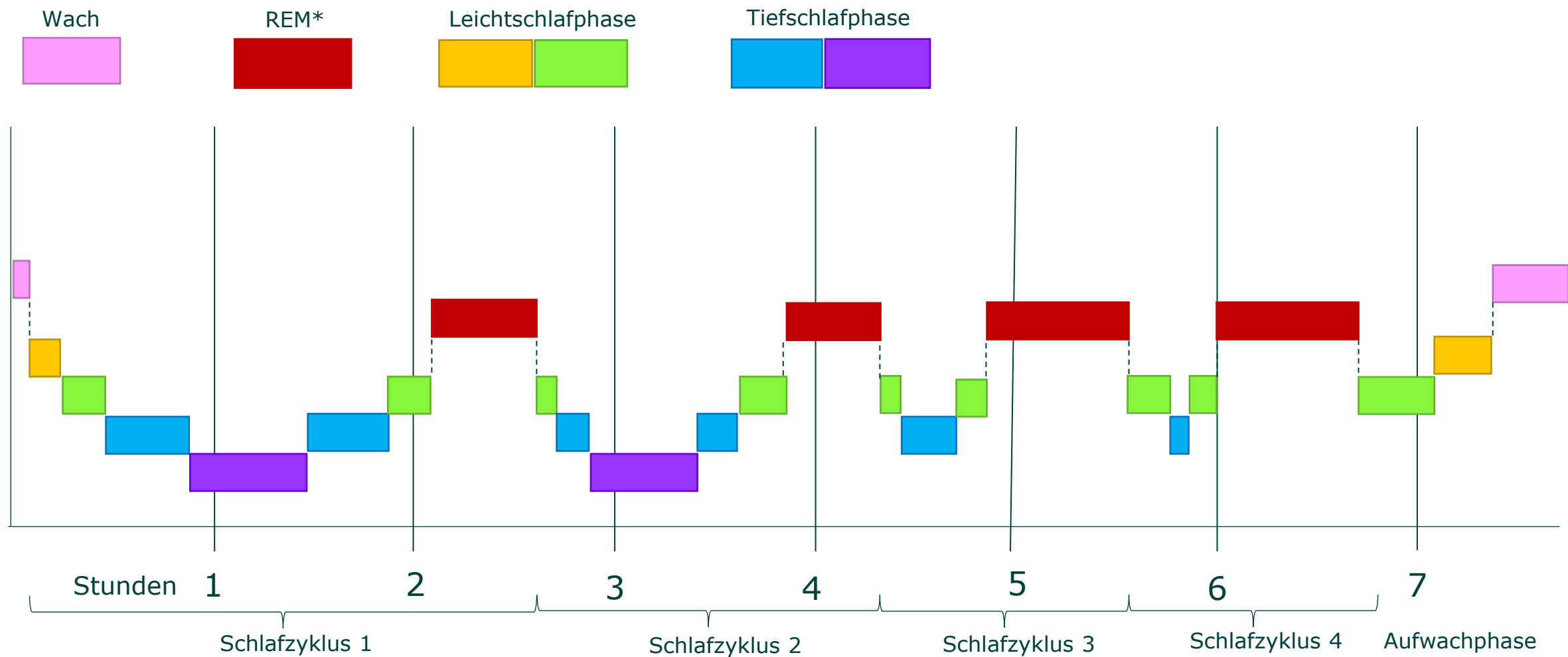
- Startet spät, morgens müde
- Leistungshoch am Abend
- Früh schlafen fällt schwer

**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**

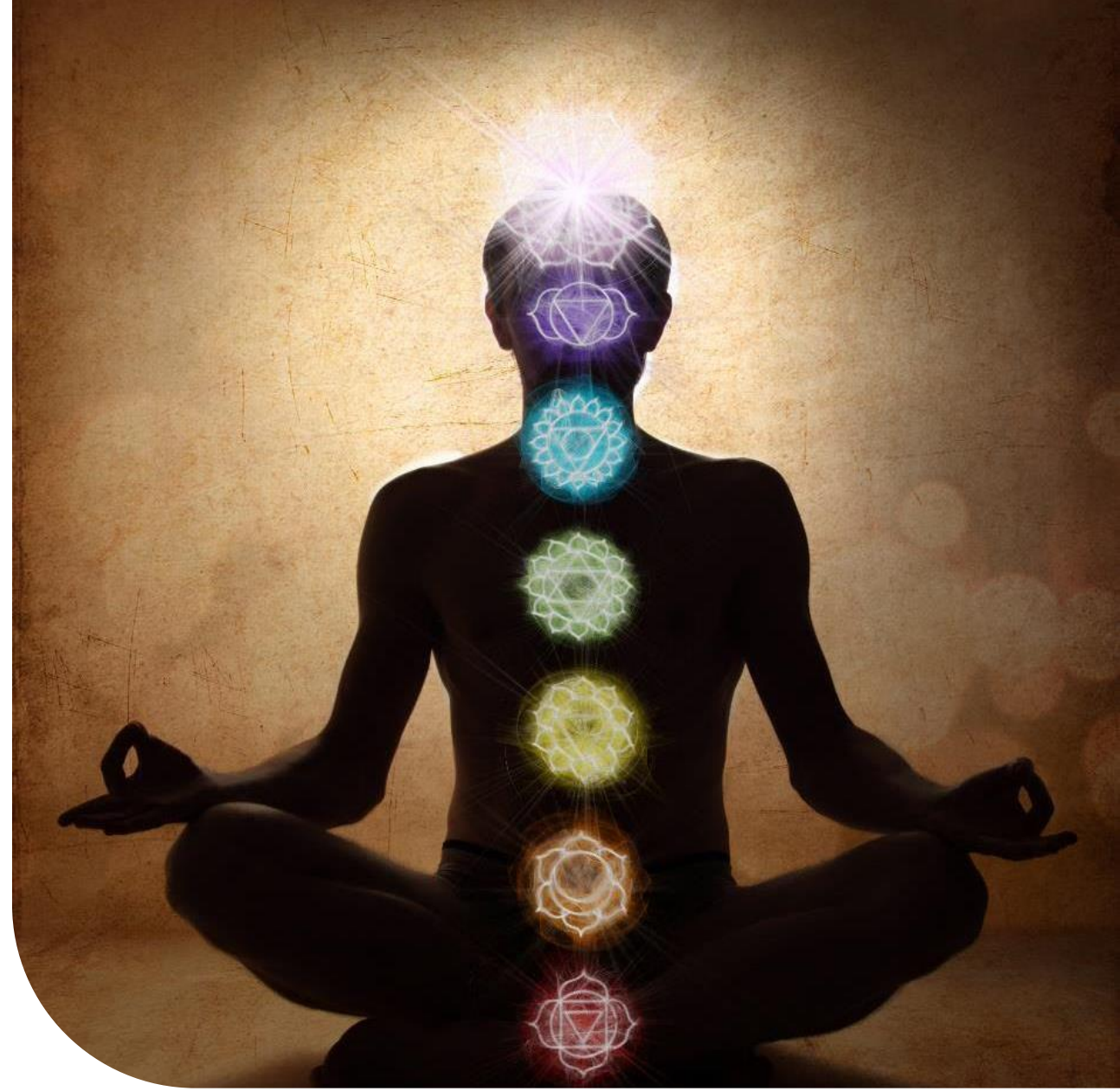
→ Wir fühlen uns fitter, aktiver und motivierter.

- **Höhere geistige Leistungsfähigkeit**

→ Unser Gehirn verarbeitet Erlebnisse und stärkt Konzentration & Kreativität.

- **Stärkere Gesundheit**

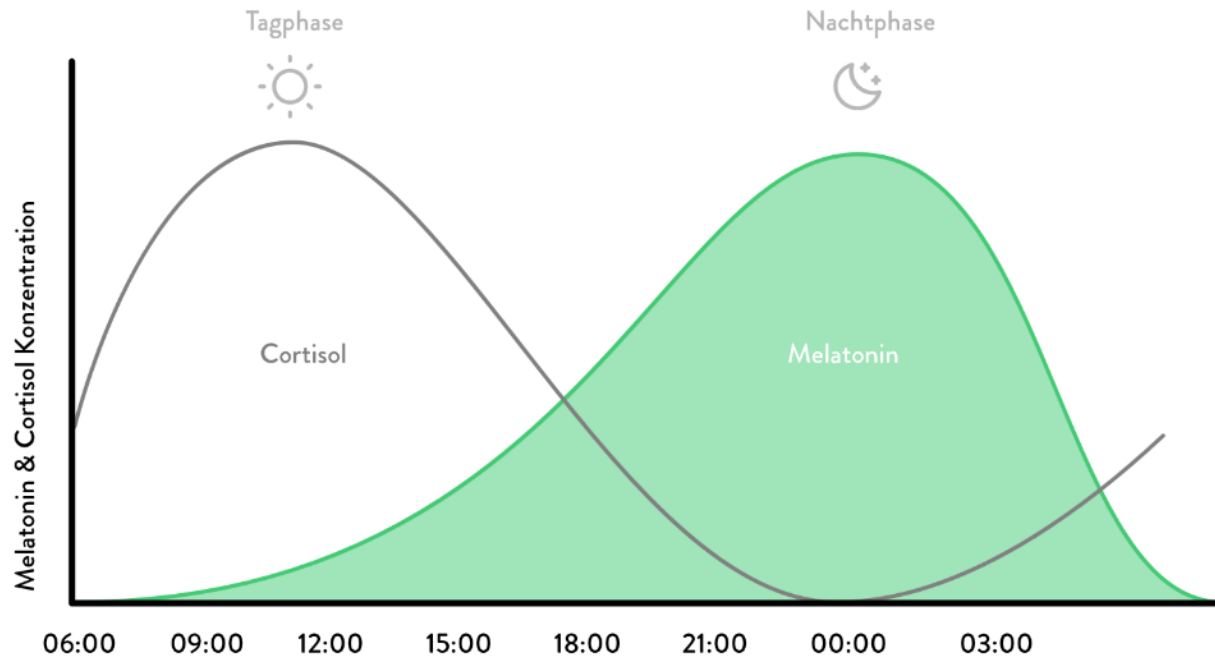
→ Im Schlaf regeneriert sich der Körper und unterstützt wichtige Funktionen – ganz automatisch





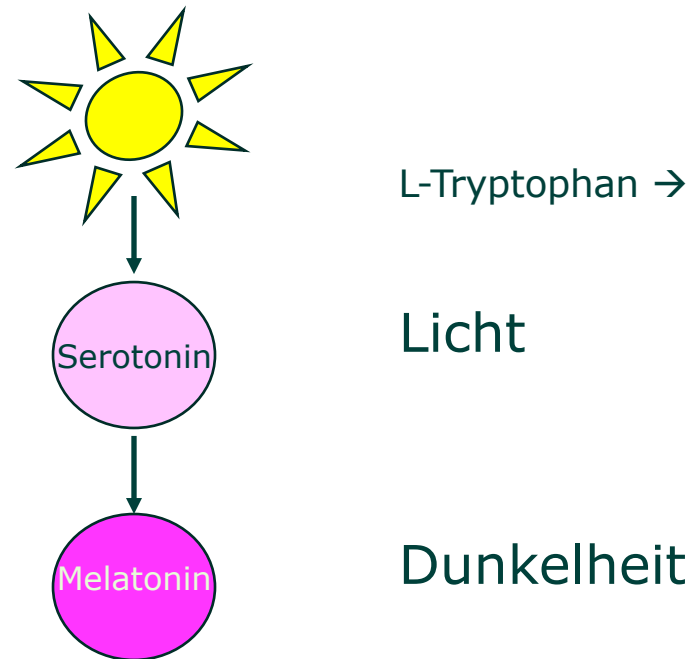
# Wieso werden wir überhaupt wach oder müde?

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

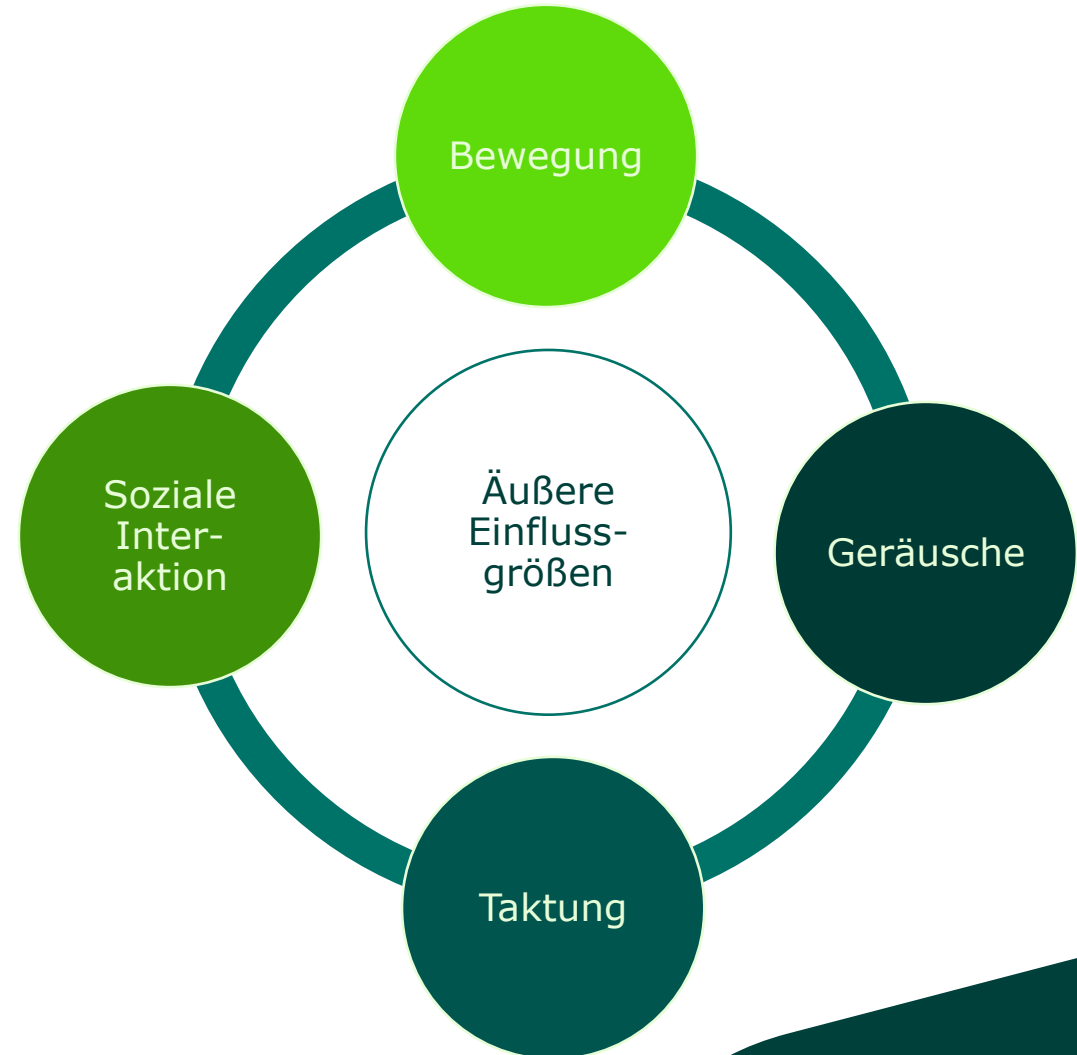


# Physiologische und biochemische Vorgänge

- 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**

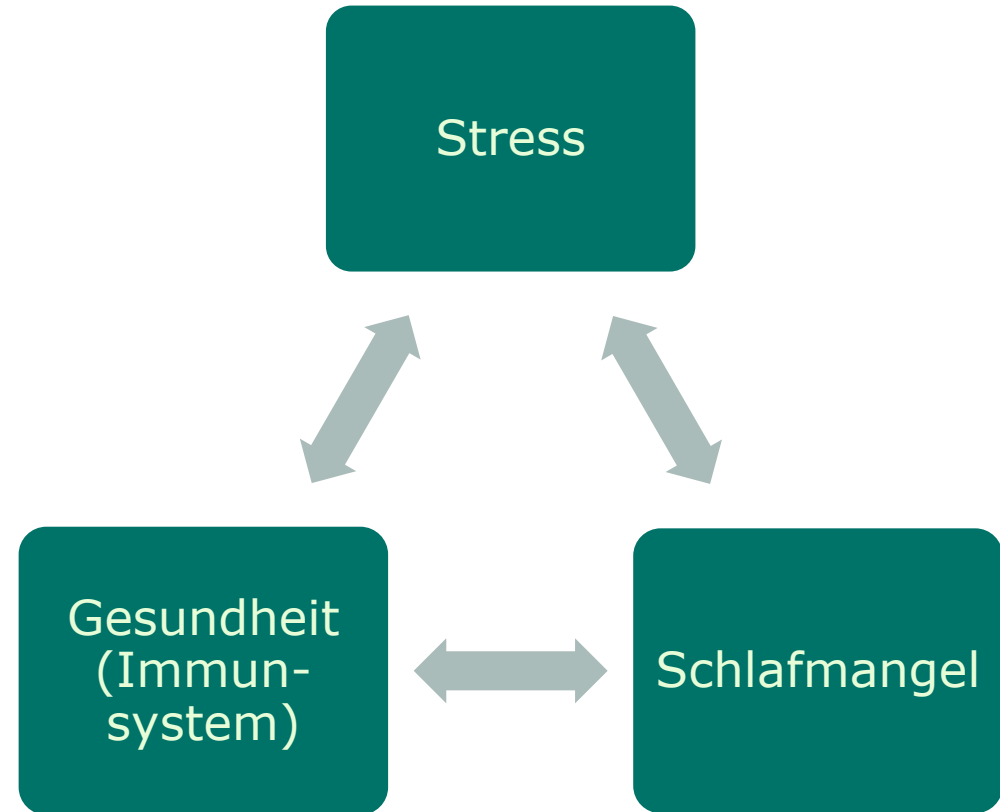
→ Krisen erhöhen die Gefahr von dauerhaftem Stress.

## **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!

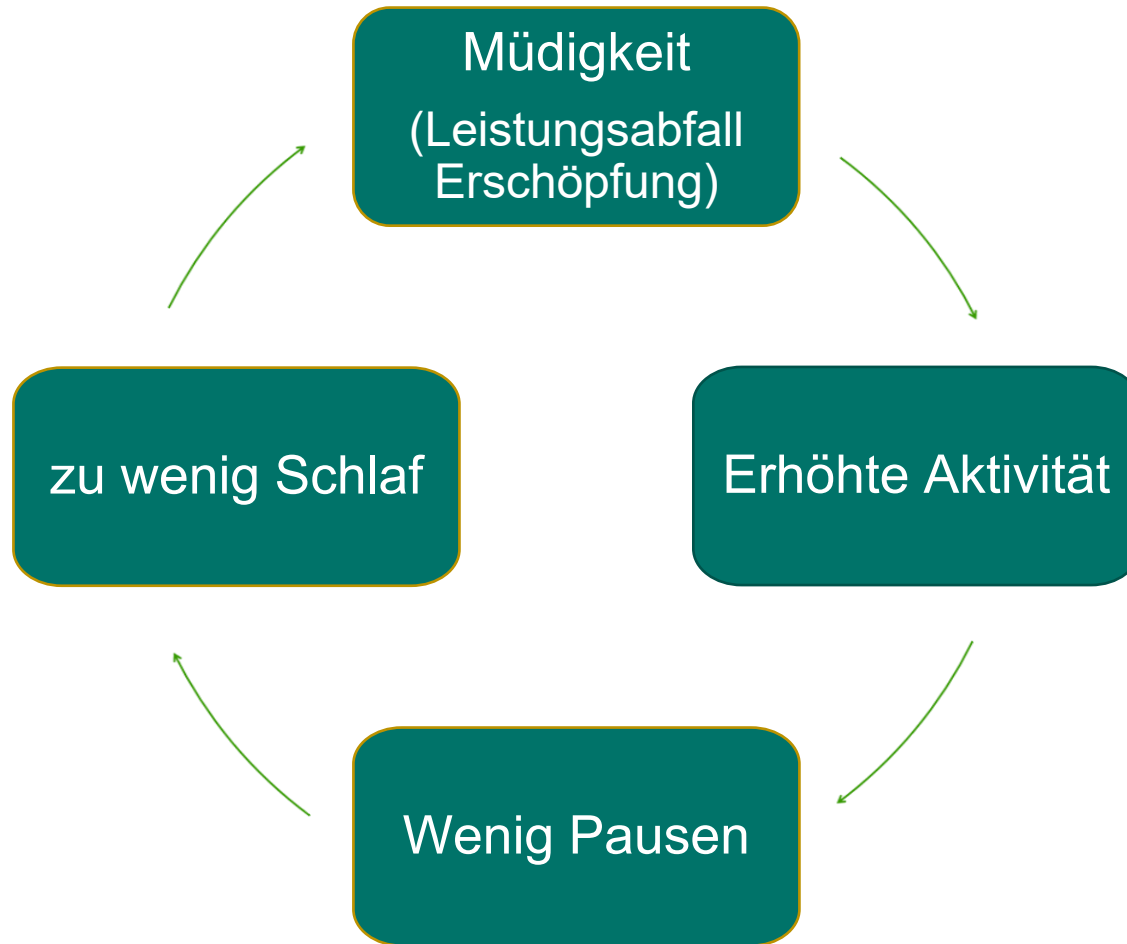
- Tagesmüdigkeit
- Augenbrennen / Sehstörungen
- Krankheitsanfälligkeit
- Leistungsabnahme
- Schlechte Laune / Gereiztheit
- Konzentrationsstörungen /  
Unaufmerksamkeit / Steigendes  
Unfallrisiko
- Verdauungsbeschwerden



# 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 Nachtarbeit 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.



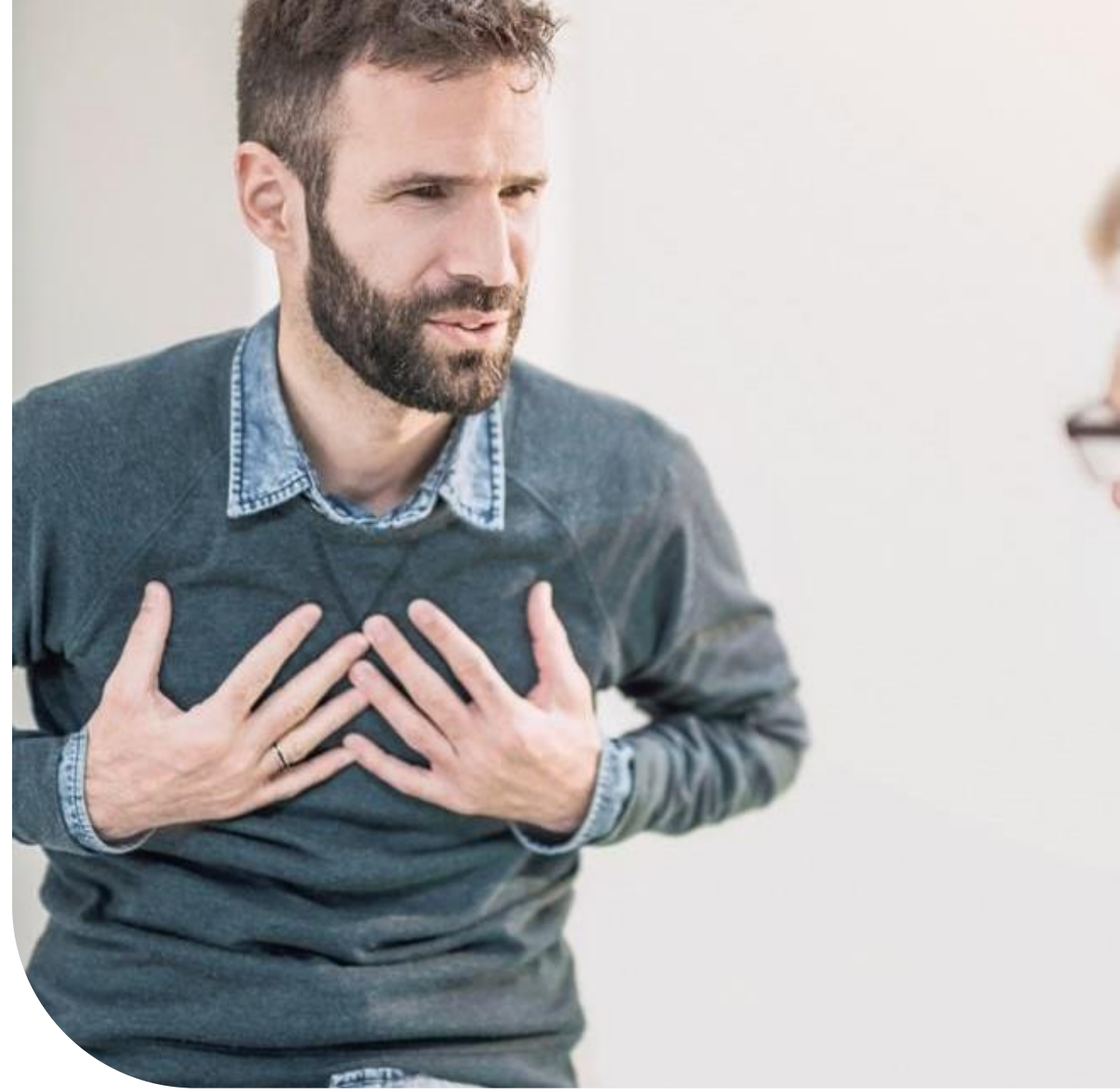
# Körperliche Anstrengung

- 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 stresst

→ 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!

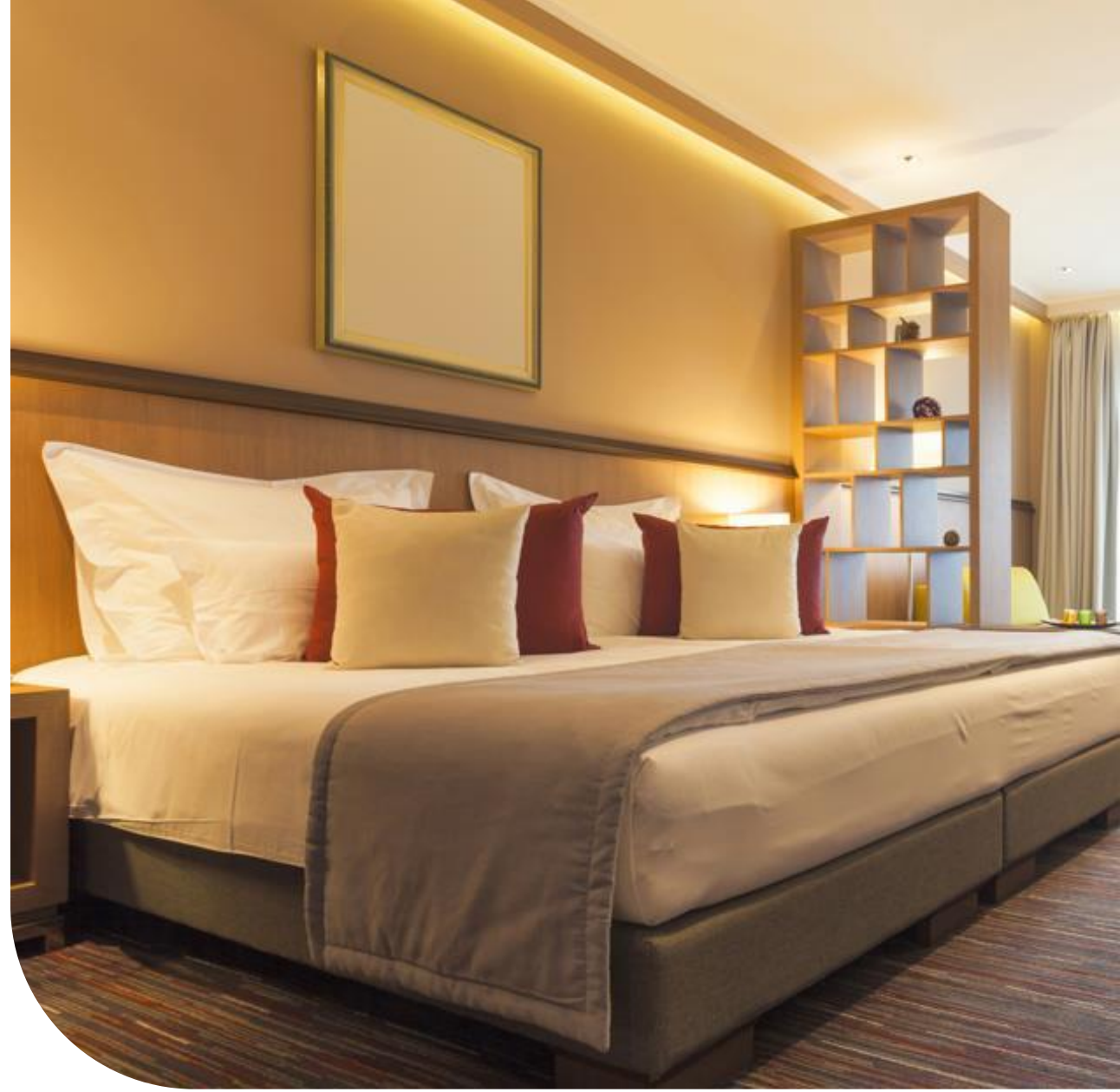
- Essenszeit
- Schlafenszeit
- Ruhezeit
- Pausenzeit
- Bewegungszeit
- Gemeinschaftszeit
- Familien-Partner-Zeit
- Alleinsein-Zeit





# 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](mailto:daniel.petri@bg-prevent.de)  
BG prevent GmbH · [bg-prevent.de](https://www.bg-prevent.de)

07/2025 Version 1.0 Extern