

Erholsamer Schlaf

Schlaf ist ein physiologischer periodischer Zustand mit Veränderung der Bewusstseinslage, der für die physische und psychische Regeneration lebensnotwendig ist. ¹

»Biorhythmus«

...auch **zirkadianer Rhythmus** genannt (bedeutet eine 24 Std. Periodik aufweisend)

...geht einher mit täglichen Veränderungen durch Lichtverhältnisse, Temperatur, Feuchtigkeit sowie Nahrungsverfügbarkeit. ³

»Schlafhygiene«

...sind alle Maßnahmen & Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern.

Für jede Person, die an Schlafstörungen leidet, ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten. ⁴

Mittagsschlaf – ja / nein? ²

Positiver-Effekt
Schlafdruck am Tag wird geschwächt, kann akuten Schlafmangel ausgleichen.

Negativer-Effekt
Aber: Mittagsschlaf kann die Qualität des Nachtschlafs verschlechtern.

➔ **Gesunder Schlaf** ²

Nicht die Schlafdauer, sondern Schlafqualität ist wichtig

5 bis 10 Stunden (individuell) Schlaf pro Nacht sind normal.

Fehlender Schlaf wird durch intensiveres Schlafen ausgeglichen.

Vorschlafen ist physiologisch nicht möglich.

➔ **Tipps** ^{5;6}

Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten schaffen

Gehe schlafen, wenn du müde bist, und stehe immer zur gleichen Zeit auf – deine innere Uhr „pegelt“ den Rest von allein ein.

Gesund ernähren

Gehe nicht hungrig ins Bett – aber auch nicht „übervoll“. Nimm Flüssigkeit am Abend nur in Maßen zu dir.

Zeit für sich nehmen

Nimm dir jeden Tag Zeit für dich.

Entspannung und Erholung in den Tag integrieren

Schaffe dir (Kurz-)Entspannungsmomente, die Geborgenheit vermitteln und Psyche sowie Körper entlasten.

Quellen:

- 1 Buysee, D. J. (2014). Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?. SLEEP, 37 (1), 9-17.
2 Crönlein, T., Galetke, W. & Young, P. (2016). Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer.
3 Jakubowicz, D. & Wainstein, J. (2020). Feeding Rhythms and the Circadian Regulation of Metabolism. Frontiers in Nutrition, 7, Article 39. Frontiers Media SA.

- 4 Müller, C. & Paterok, M. (2010). Schlafstörungen: Diagnostik und Therapie in der Praxis. Springer.
5 Müller, Tilmann & Paterok, Beate (2010). Schlaftraining – Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen. Hogrefe.
6 Zulley, J. (2010). Mein Buch vom guten Schlaf. Endlich wieder richtig schlafen. Goldmann.

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen