Gesunder Schlaf

Schlaf verstehen & verbessern

Leonie Asche

👩‍🎓 Psychologin

😇 Entspannungstrainerin

💪🏻 Prävention / Mentale Gesundheit

❤️ Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Schlaf



Agenda

01 Funktionen von Schlaf

02 Eine Nacht Schlaf

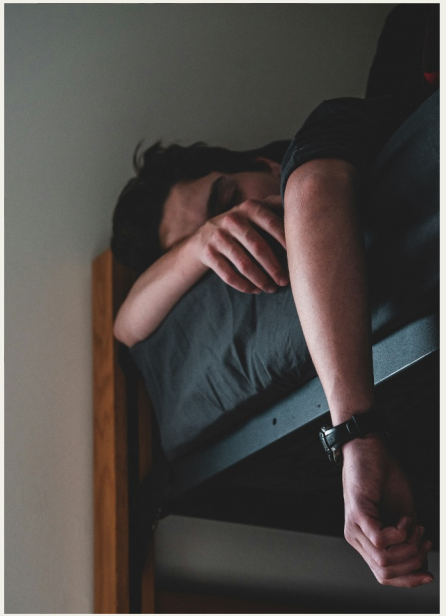
03 Schlafhygiene

04 Achtsame Schlafroutinen

05 Entspannung

1. Funktionen von Schlaf

Warum schlafen wir?



Funktionen von Schlaf

💪🏽 Körperlich.

- Regeneration & Reparatur
- Immunsystem stärken
- Hormonregulation
- Herz-Kreislauf-Erholung
- Gehirnreinigung

🧠 Mental.

- Gedächtnis
- Lernen
- Emotionale Verarbeitung
- Kreativität & Problemlösen
- Mentale Stabilität

⏱️ ~ 7-9 Std.

Zu wenig Schlaf?

⚡ Kurzfristig.

- schneller abgelenkt
- mehr Fehler
- weniger aufmerksam
- gereizt
- emotional
- erschöpft

⚡ Langfristig.

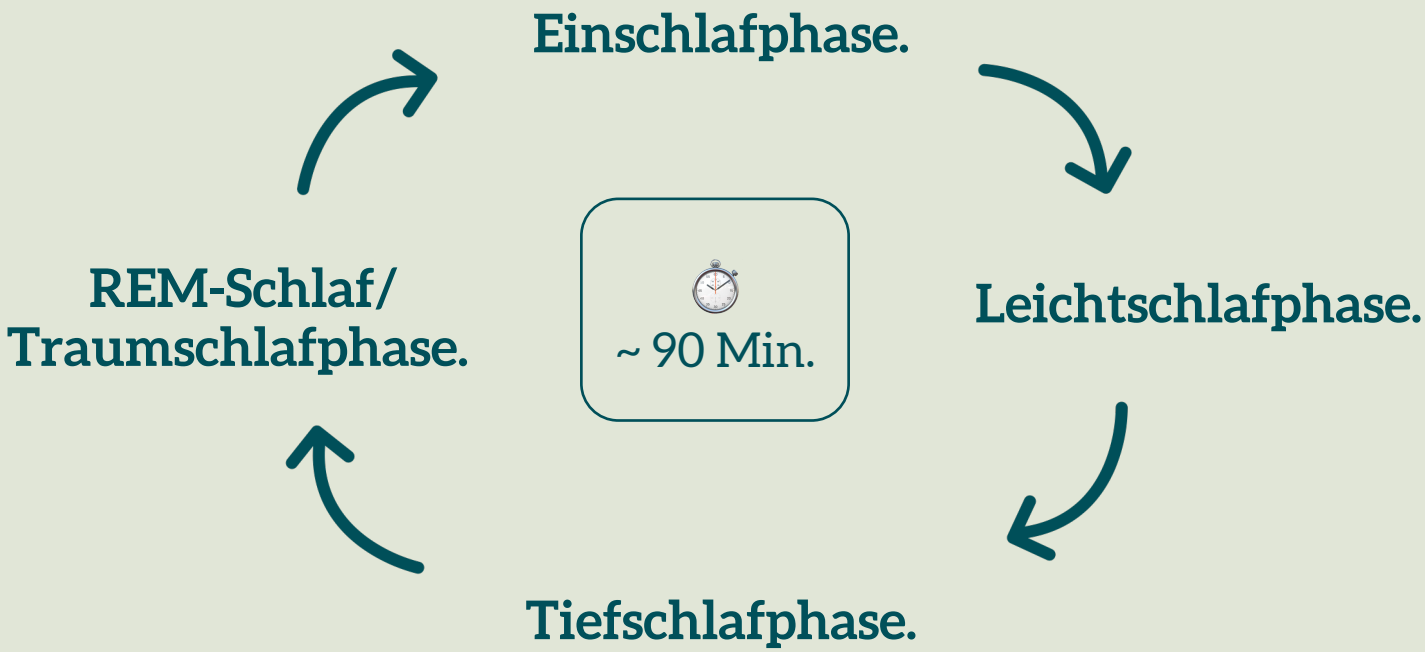
- erhöhtes Risiko für körperliche & psychische Erkrankungen
- z.B. Depressionen oder Herzkrankheiten

2. Eine Nacht Schlaf

Wie schlafen wir?



Die Schlafphasen



Chrono-typen

Nicht jeder Mensch funktioniert im gleichen Rhythmus.



Frühtyp: Lerchen.

Wird früh wach

Morgens leistungsfähig

Abends schnell müde



Spättyp: Eulen.

Schläft morgens länger

Abends leistungsfähig

Abends aktiv

3. Schlaf-hygiene

Was fördert gesunden Schlaf?



Schlafhygiene

⏰ **Regelmäßigkeit.**
Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus.

🚴 **Bewegung.**
Viel Bewegung tagsüber.

😴 **Kurze Naps.**
Keine langen Nickerchen (<30 Min.).

🌡️ **Kühles Schlafzimmer.**
16-19°C, damit Körpertemperatur sinkt.

☕ **Kein Koffein.**
6-8 Stunden vorm Schlafen.

🥗 **Leichte Mahlzeiten.**
Abends kein schweres Essen.

🍷 **Kein Alkohol.**
Alkohol verschlechtert die Schlafqualität.

🛏️ **Bett nur zum Schlafen.**
Bett nicht mit Arbeit assoziieren.

☀️ **(Kein) Licht.**
Tagsüber viel Licht, abends wenig.

📵 **Bildschirmfreie Zeit.**
1-2 Std. vorm Schlafen keine Bildschirme.

Schlafhygiene

⏰ **Regelmäßigkeit.**
Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus.

🚴 **Bewegung.**
Viel Bewegung tagsüber.

😴 **Kurze Naps.**
Keine langen Nickerchen (<30 Min.).

🌡️ **Kühles Schlafzimmer.**
16-19°C, damit Körpertemperatur sinkt.

☕ **Kein Koffein.**
6-8 Stunden vorm Schlafen.

🥗 **Leichte Mahlzeiten.**
Abends kein schweres Essen.

🍷 **Kein Alkohol.**
Alkohol verschlechtert die Schlafqualität.

🛌 **Bett nur zum Schlafen.**
Bett nicht mit Arbeit assoziieren.

☀️ **(Kein) Licht.**
Tagsüber viel Licht, abends wenig.

📵 **Bildschirmfreie Zeit.**
1-2 Std. vorm Schlafen keine Bildschirme.

!

Licht.

Das A&O.

🧠 Licht als Signal

Spezielle Zellen in der Netzhaut melden dem Gehirn, ob es Tag oder Nacht ist.
→ Steuerung von Wachheit, Müdigkeit und Hormonausschüttung.

🌙 Dunkelheit = Melatonin

Abends sollte die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin ausschütten.
→ Künstliches Licht blockiert das und verschiebt den Schlaf nach hinten.

📱 Blaues Licht

Smartphones und LEDs strahlen viel blaues Licht aus, das besonders störend ist.
→ Warmes Licht (Kerzen, gedimmte Lampen) hat geringeren Effekt.

4. Achtsame Schlafroutinen

Wie funktioniert das?



Achtsame Routinen

Den Tag bewusst beginnen und beenden.

🌒 Abends.

→ Zur Ruhe kommen

- Gemütliches Licht
- Lesen, ruhige Musik
- Gedanken ordnen
- Digitale Pause
- Entspannungsübungen

🌞 Morgens.

→ Sanft aufwachen

- Ruhig starten
- Bei sich ankommen
- Licht & Bewegung
- Digitale Pause
- Zeit für Frühstück

7Mind

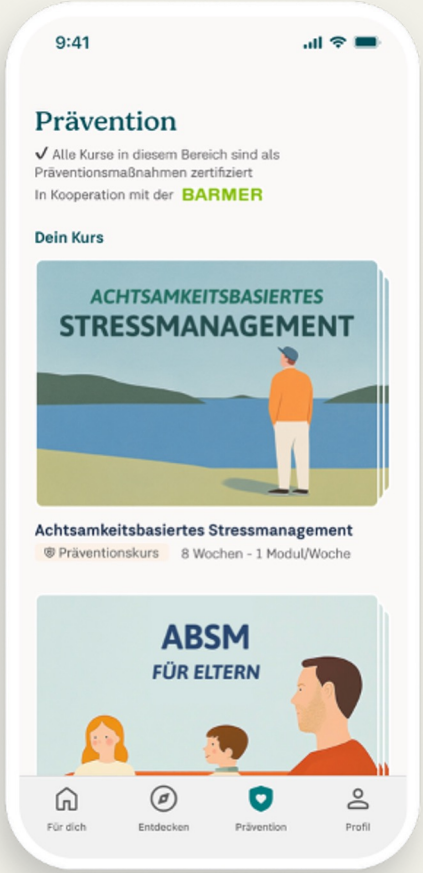
Mehr Gelassenheit im Alltag mit Achtsamkeit & Meditation

Du bist bereits bei der BARMER versichert?
Du erhältst 12 Monate kostenfreien Zugriff auf die 7Mind App – inklusive sechs zertifizierter Präventionskurse und der 7Mind Plus Bibliothek.

Noch kein BARMER-Mitglied?
Teste die App 30 Tage lang kostenlos!

Jetzt registrieren

www.barmer.de/7Mind



5. Entspannt einschlafen

Welche Übungen helfen?



🫁 Atemübungen.

Atem zählen, Bauchatmung.

👁️ Bodyscan.

Wahrnehmen des Körpers.

🌊 Schlafgeschichte.

Beruhigende Erzählungen.

✊🏼 Progressive Muskelentspannung.

An- und Entspannen des Körpers.



Bodyscan.

Wahrnehmen des Körpers.



Vielen Dank!

...und später eine gute Nacht.

