UKS Universitätsklinikum des Saarlandes

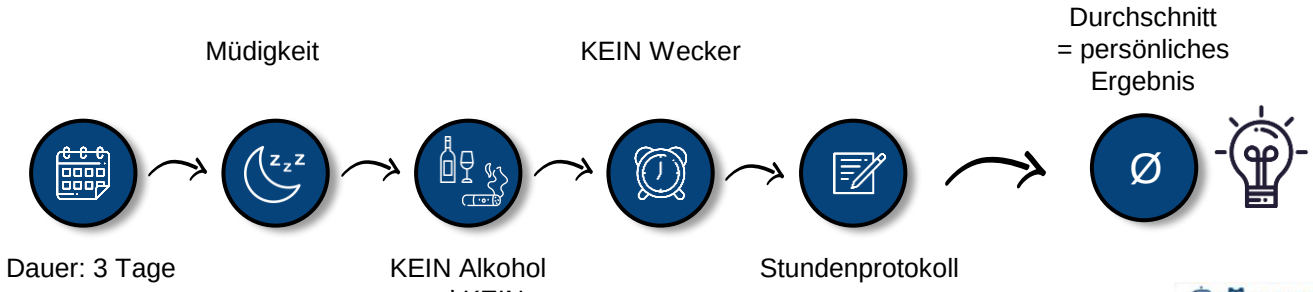
GESUNDER SCHLAF

Schlafphasen

1	**Einschlafphase**	▪ Organismus sinkt immer weiter in die Beruhigung und Entspannung ▪ Verlangsamung des Pulsschlags, Atmung tiefer, Atemfrequenz sinkt ▪ Oberflächlicher Schlaf, schon kleine Störungen können wecken
2	**Leichtschlafphase** Non-REM Phase	▪ ca. die Hälfte der gesamten Schlafdauer ▪ Hirnaktivität auf niedrige Frequenzen beschränkt ▪ Bewusstsein abgeschaltet, entspannte Muskeln ▪ Nahezu keine Augenbewegung
3	**Tiefschlafphase** Non-REM Phase	▪ tiefster Schlaf, nur schwer zu wecken ▪ Atmung und Herztätigkeit sind regelmäßig, Körpertemperatur sinkt ▪ Augen stehen still ▪ die Erholung setzt ein
4	**REM-Phase**	▪ Rapid Eye Movement-Phase ▪ Traumschlaf, Muskeln sind entspannt, nur schwer zu wecken ▪ hohe Aktivität des Gehirns (zeigt unregelmäßige Muster, wie im Wachzustand)

Persönliche Schlafdauer ermitteln - Selbstexperiment

- Sie benötigen **mindestens drei Tage** am Stück, an denen Sie nicht zu einer bestimmten Uhrzeit aufstehen müssen.
- Gehorchen Sie Ihrem Instinkt und **gehen Sie dann schlafen, wenn Sie müde sind**.
- **Verzichten** Sie am Abend auf Alkohol und Zigaretten.
- Stellen Sie sich keinen Wecker, **schlafen Sie einfach so lange, bis Sie von alleine wieder aufwachen** und das Gefühl haben, ausgeschlafen zu sein.
- Zählen Sie an jedem Tag Ihres Selbst-Experiments, **wie viele Stunden Sie geschlafen haben** und errechnen Sie den genauen Durchschnitt.
- Das Ergebnis zeigt Ihnen, **wie viele Stunden Ihr Körper für einen erholsamen Schlaf benötigt**.
- Versuchen Sie, immer diese Anzahl an Schlafstunden zu bekommen.



SBK Siemens-Betriebskrankenkasse

UKS BGM am UKS

UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes

GESUNDER SCHLAF

Merke: Die optimale Schlafdauer…

- hängt ab von Alter, körperlicher Belastung, Stress und dem Gesundheitszustand.
- beträgt bei Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren ca. sieben Stunden.
- vermindert das Risiko an Diabetes zu erkranken und an Bluthochdruck, Übergewicht und Konzentrationsschwächen zu leiden.

Tipps & Tricks für einen gesunden Schlaf

- Tägliche Abendroutine: erleichtert das Einschlafen und verbessert die Schlafqualität z.B. Musik hören, Lesen
- Grübeln vermeiden: an positive Situationen denken
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Phantasiereise

- Geeignete Sportarten: Ausdauersport z.B. Joggen, Wandern, Nordic-Walking, Schwimmen → mehrmals pro Woche für 30 Minuten.
- Tempo: moderat und kontinuierlich
- Tageszeit: besser Sport am Morgen oder Nachmittag, als am späten Abend

- Vitamin B-Zufuhr: Vollkorn, Fleisch, Milch, Nüsse
- Mineralstoffzufuhr: Vollkorn, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse
- Durchblutungsförderung: Obst und Gemüse
- Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten vermeiden
- Vor dem Schlafengehen auf große und schwere Malzeiten verzichten

- Schlafzimmer: kühl (16 – 20° C) & dunkel
- kühle Farben
- Lüften vor dem Schlafengehen
- Wahl der richtigen Einrichtung: Matratze, Kissen
- Reduktion oder Vermeidung der Nutzung von digitalen Medien (Smartphone, TV, etc.) in den späten Abend- oder Nachtstunden bzw. direkt vor dem Schlafengehen

Entspannung durch Atemzüge zählen:

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Zählen sie dabei jeden Atemzyklus bis 10 und dann wieder zurück bis 1. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Zählen der Atemzüge, ohne die Gedanken abschweifen zu lassen. Führen Sie diese Übungen für ca. 3 – 5 Minuten durch.

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse

UKS
BGM
am UKS