

Wichtiger Hinweis zur Informationsweitergabe

Die von uns erhaltenen und vorliegenden Informationen sind **nur für Sie persönlich** bestimmt und eine Weitergabe an Dritte darf nur **nach vorheriger Zustimmung** der Autoren erfolgen. Dies gilt auch und insbesondere für Kopien und/oder Auszüge dessen.

La, Le, Lu, gut schlafen kannst auch Du

Praxistipps für den Alltag und die „Allnacht“

Online-Vortrag mit Referent
Robin Kaufmann

Dienstag, 8. November 2022



La, Le, Lu, gut schlafen kannst auch Du

Beispiel

Kennen Sie das auch?

Sie planen, ungefähr gegen 23 Uhr ins Bett zu gehen. Bis dahin muss noch einiges erledigt werden.

- 20.00 Uhr: nach dem Abendessen schnell die Tagesschau anschauen.
- 20.15 Uhr: endlich entspannen und vom Film berieseln lassen auf der Couch.
- 22.30 Uhr: Spülmaschine noch einräumen und anschalten.
- 22.45 Uhr: Digitalwecker einstellen.
- 23.30 Uhr: irgendwie hängt man immer noch am Smartphone.
- 00.00 Uhr: nochmal kurz aufs Klo (mit Licht, sonst stolpert man ja).
- 00.30 Uhr: endlich stellt sich der Schlaf ein.

Warum klappt das mit dem Schlaf nicht?



Ziele des Vortrags

Überblick

... wie Sie Ihren Schlaf verbessern können.

... was gesunder und ungesunder Schlaf bedeutet

Am Ende des Vortrags sollten Sie wissen, ...

... welchen Einfluss Schlaf auf Ihre Leistungsfähigkeit haben kann.

... wie Ihre Innere Uhr tickt.

Zahlen und Fakten zum Schlaf

Zahlen und Fakten zum Schlaf

So schläft Deutschland



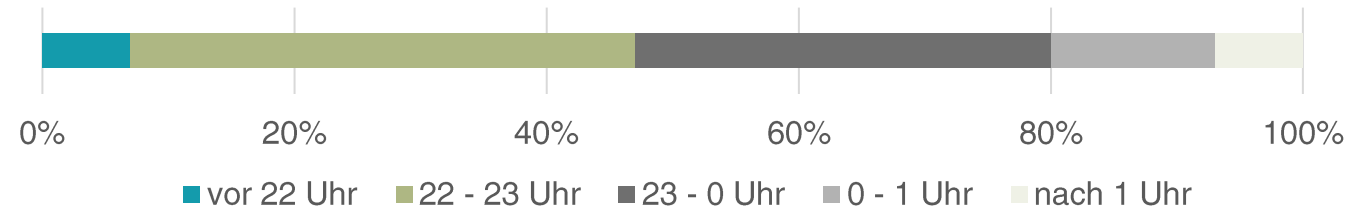
Wie ist Ihre Schlafposition?
Rücken, Seite, Bauch? Oder Flexibel?

Zahlen und Fakten zum Schlaf

So schläft Deutschland

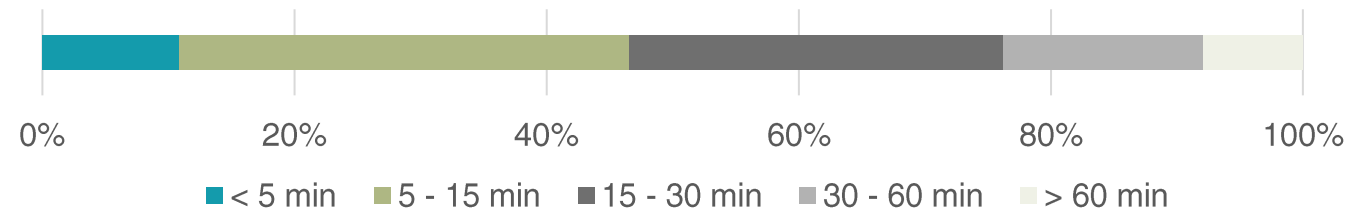
1

Zu-Bettgeh-Zeit
(Arbeitstag)



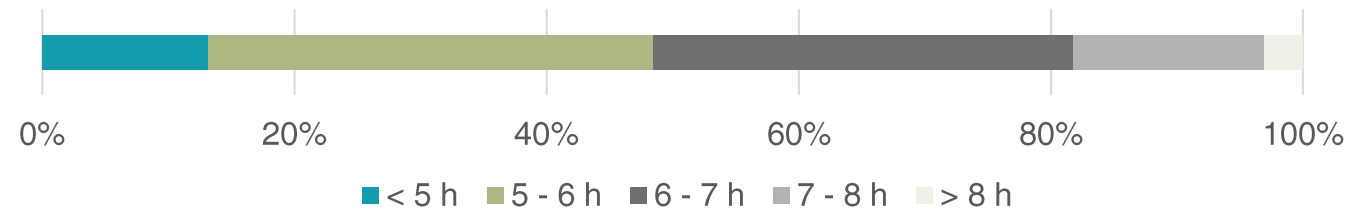
2

Einschlafdauer



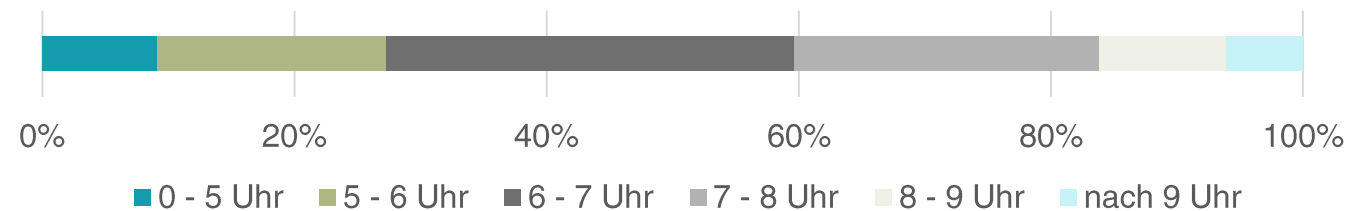
3

Schlafdauer



4

Aufstehzeit
(Arbeitstag)



Zahlen und Fakten zum Schlaf

So schläft Deutschland

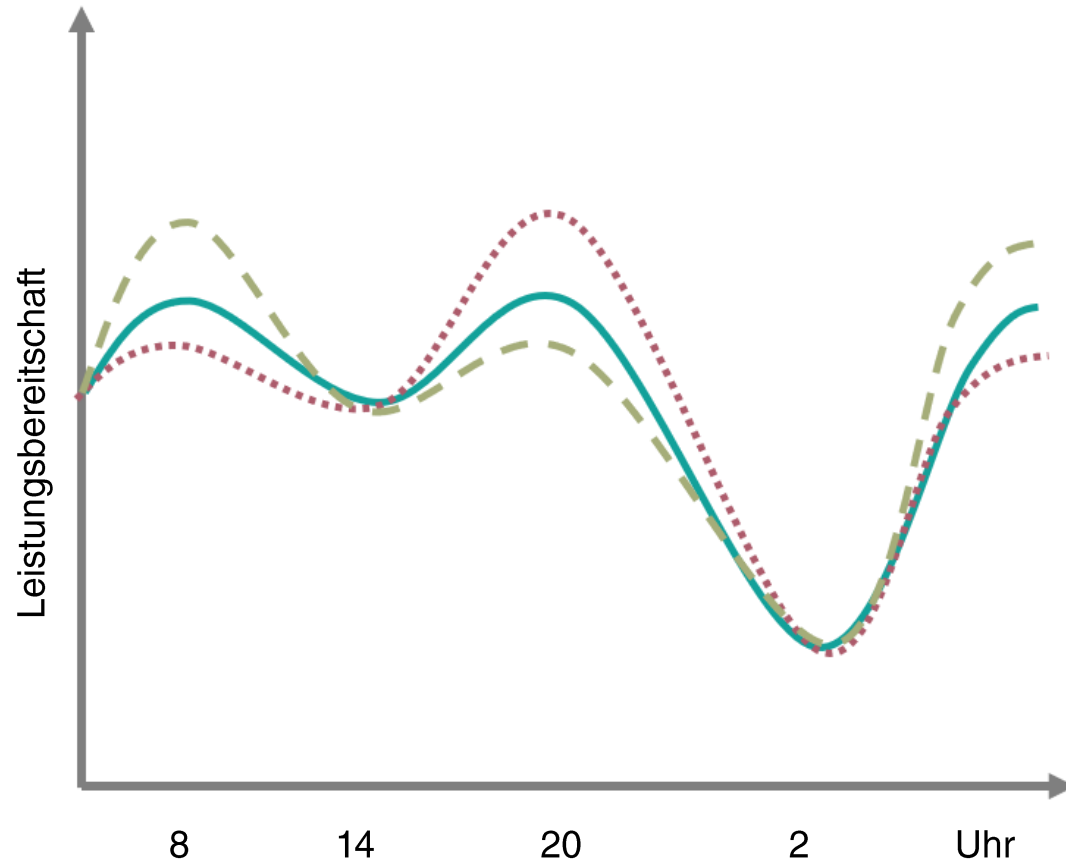
Warum Schlaf?

- Bis heute Vielzahl an verschiedenen Erklärungsversuchen
 - Denn: Schlaf macht ca. 1/3 des gesamten Lebens aus
- **Hypothese 1:** Körperliche Erholung/Regeneration
 - Energie wiederherstellen
 - Ressourcen aufstocken
 - Entspannung
- **Hypothese 2:** Gehirnaktivität & Gedächtniskonsolidierung
 - Lernen
 - Verarbeitung von emotionalen Ereignissen
 - Problemlösen
- **Problem:**
 - Heute rund 1,5 Stunden weniger Schlaf als vor 70 – 100 Jahren
 - Schlafdefizit hat ähnlichen Einfluss wie Alkohol!



Zahlen und Fakten zum Schlaf

Chronotypen



Morgentyp („Lerchen“): ca. 20-25%

- Kürzerer circadianen Rhythmus
- Morgens munter & abends früh müde



Abendtyp („Eulen“): ca. 15%

- Verlängerter circadianer Rhythmus
- Abends leistungsfähig & wachen morgens spät auf



Indifferenztyp („Tauben“): ca 60-65%

- Normaler 24h circadianer Rhythmus
- Regelmäßige Einschlaf- und Aufwachzeiten

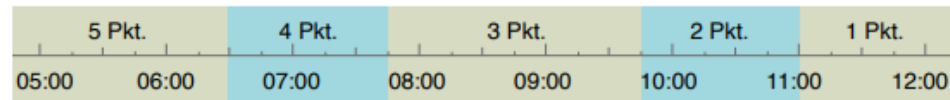
Zahlen und Fakten zum Schlaf

Eulen-Lerchen-Test

Testen Sie sich selbst: Eule oder Lerche?

Punkte (Pkt.):

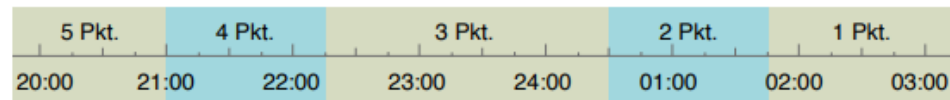
1. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, wann würden Sie dann aufstehen?



2. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- (1 Pkt.) Sehr müde
- (2 Pkt.) Ziemlich müde
- (3 Pkt.) Ziemlich frisch
- (4 Pkt.) Sehr frisch

3. Um wie viel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis schlafen zu gehen?



4. Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich Ihrer Meinung nach am besten?

Zahlen und Fakten zum Schlaf

Die innere Uhr ...



... ist unser **Taktgeber**.



... **steuert Körperfunktionen** wie z. B. Hormonspiegel, Immunfunktion, Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit.



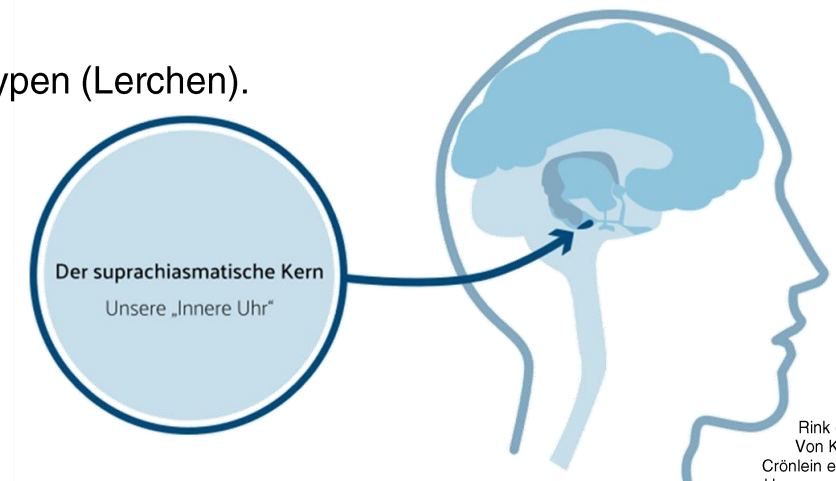
... wird durch sog. **Zeitgeber** (z. B. Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität und v. a. Licht-Dunkel-Signale) synchronisiert.



→ Eine Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus z. B. durch Nachtarbeit bringt die innere Uhr „außer Takt“



→ **Abendtypen** (Eulen) verkraften Nachtschichten häufig besser als Morgentypen (Lerchen).



Rink et al., 2015
Von Känel, 2011
Crönlein et al., 2020a
Hermann et al., 2009
Besedovsky et al., 2012
Birbaumer & Schmidt, 2010

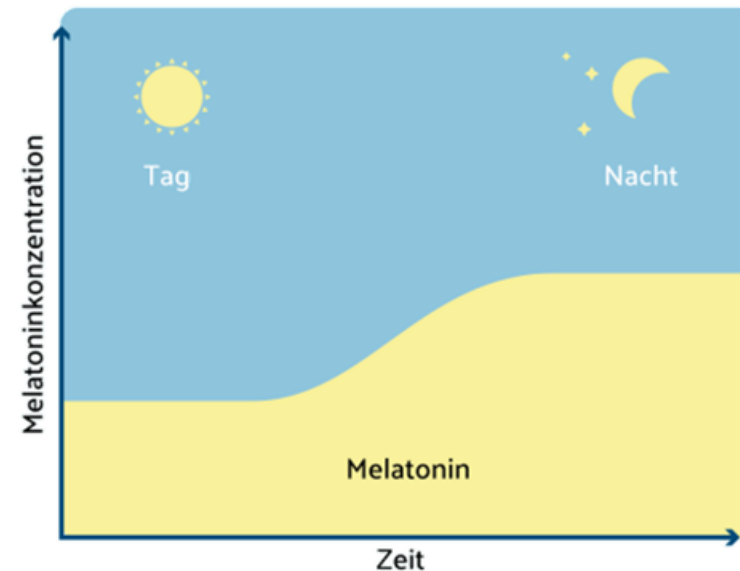
Zahlen und Fakten zum Schlaf

Der zirkadiane Rhythmus



Der Dirigent: Melatonin

- Sorgt für den „Schlafanstoß“, macht selbst uns aber nicht müde
→ reguliert Schlaf-Wach-Rhythmus
- Wird nur in **Dunkelheit** produziert
- Produktion kann auch durch **regelmäßige Schlafzeiten** beeinflusst werden
- **LED-Licht** und **Tageslicht** hemmen die Produktion



Rehberg, 2022
Griefahn, 2007c
Von Känel, 2011
Himmerich, 2020
Hermann et al., 2009
Birbaumer & Schmidt, 2010

Zahlen und Fakten zum Schlaf

Der zirkadiane Rhythmus



Das Ensemble: Adenosin

- Lässt uns **müde werden**.
- Jede wache Minute **steigt unsere Adenosin-Konzentration** an.
- In der Wissenschaft wird dies „**Schlafdruck**“ genannt.

Das Zusammenspiel

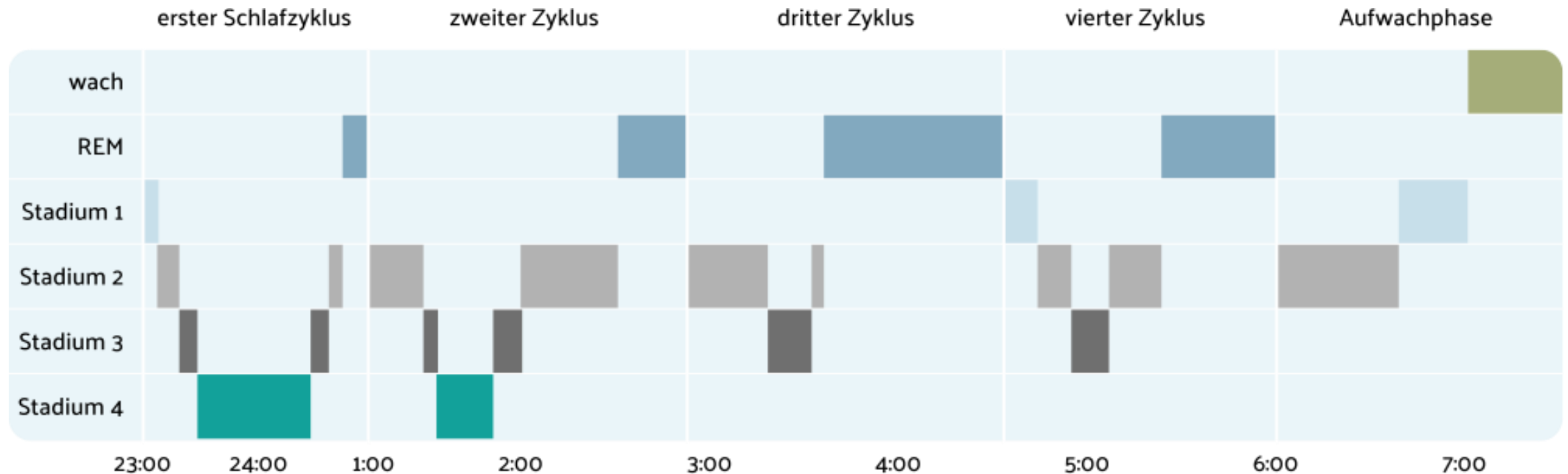
- Der **Dirigent**, das Melatonin, wartet bei Einbruch der Dunkelheit auf den richtigen Moment und gibt dann dem Ensemble, Adenosin, den **entscheidenden Einsatz** loszulegen.
- In der **Nacht** werden Adenosin und Melatonin abgebaut.
- Mit **beginnender Helligkeit**, wird unser Körper „**hochgefahren**“ und die Melatonin-Produktion gehemmt.
- Ist dieser Prozess stärker als der noch vorhandene Schlafdruck **wachen wir auf**.



Gesunder und gestörter Schlaf

Gesunder und gestörter Schlaf

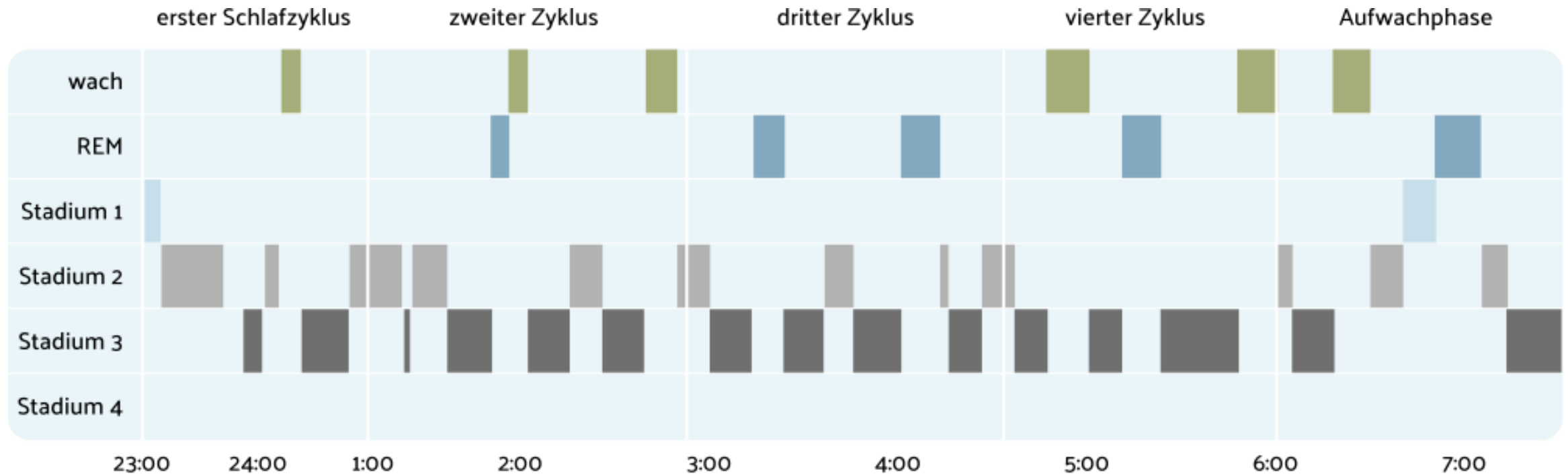
Schlafphasen bei gesundem Schlaf



Die Uhrzeiten sind nur als Beispiel angegeben

Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafphasen bei gestörtem Schlaf



Die Uhrzeiten sind nur als Beispiel angegeben

Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

30,1 % der männlichen und 40,7 % der weiblichen Erwerbstätigen klagen über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.



Gesunder und gestörter Schlaf

Blick auf die Ebenen

Physiologische Ebene

- Zunahme des Hungergefühls und damit Körpergewichts
→ Auch bei Schlafdauer > 8 – 9 Stunden
- Begünstigung Typ 2-Diabetes
- Destabilisierung des Immunsystems

Neuropsychologische Ebene

- Geringerer Lernzuwachs bei Gedächtnisleistungen
- Negative Befindlichkeit/Stimmung und Geringere kognitive Leistungsfähigkeit
- Höheres Depressionsrisiko bzw. allgemein für psychische Störungen

!

→ Notwendigkeit von Informations- und Beratungsangeboten im Betrieb

Zahlen und Fakten zum Schlaf

So schläft Deutschland

Äußere
Ursachen

Psychische
und Soziale
Ursachen

Körperliche
Ursachen

Welche Schlafstörer kennen Sie?

Gesunder und gestörter Schlaf

Ursachen

Psychosoziale Ursachen

z.B. Ärger, Stress, Depression, Angst vor Schlafstörungen etc.



Behandlungsansätze

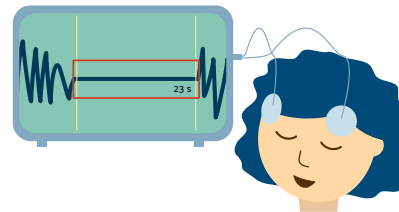
Verhaltenstherapeutische und psychoedukativer Ansätze

Beispiele:

- Wachexperte
- Grübelsessel
- Katastrophenskala

Körperliche Ursachen

z. B. Schmerzen, hormonell, Erkrankungen, Schlafsucht etc.



Behandlungsansätze

Abklärung und Eingrenzung in (schlaf-)medizinischer Praxis

Beispiele:

- Anamnese
- Schlaflabor
- Polysomnographie

Äußere Ursachen

z. B. Lärm, Licht, Temperatur, Kaffee, Alkohol, Medikamente etc.



Behandlungsansätze

Verhaltens- und Verhältnis-optimierung (Schlafhygiene)

Beispiele:

- Stimulanzienkonsum
- Mediennutzung
- Aktivitäts- und Essverhalten

Praktische Tipps und Tricks: Äußere Ursachen

Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhältnisse

Schlafbedingungen optimieren

- Auf persönliche Bedürfnisse abgestimmte **Bettgröße und Matratze**
- **Jahreszeitlich** angepasste Bettdecke
- **Frische** (vor dem Schlafen lüften und Temperatur auf etwa 16 – 18°C regulieren)
- Schlafzimmer bestmöglich **abdunkeln**

Stimuluskontrolle

- **Trennung der Bereiche** „Schlafen“ und „Wach-Sein“
- Nutzung Schlafzimmer → **auf Schlaf und Sexualität begrenzen**
- Bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen nach 15 – 20 Minuten Bett verlassen



Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 1: Jedes Blinken vermeiden

!

→ Auch über geschlossenen Augenlider werden Lichtsignale wahrgenommen



Pfetzinger, 2007a

Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 2: Wecker verbannen oder zumindest austauschen

! → Blick auf die Uhr in der Nacht setzt Einen häufig unter Druck.

Digitalwecker



Analoger Wecker oder
Lichtwecker



Smartphone im Flugmodus



Pfetzinger, 2007a

Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 3: Blaulichtfilter einstellen

!

→ LED-Licht hemmt Melatoninproduktion



Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 4: Schlafmaske ausprobieren

!

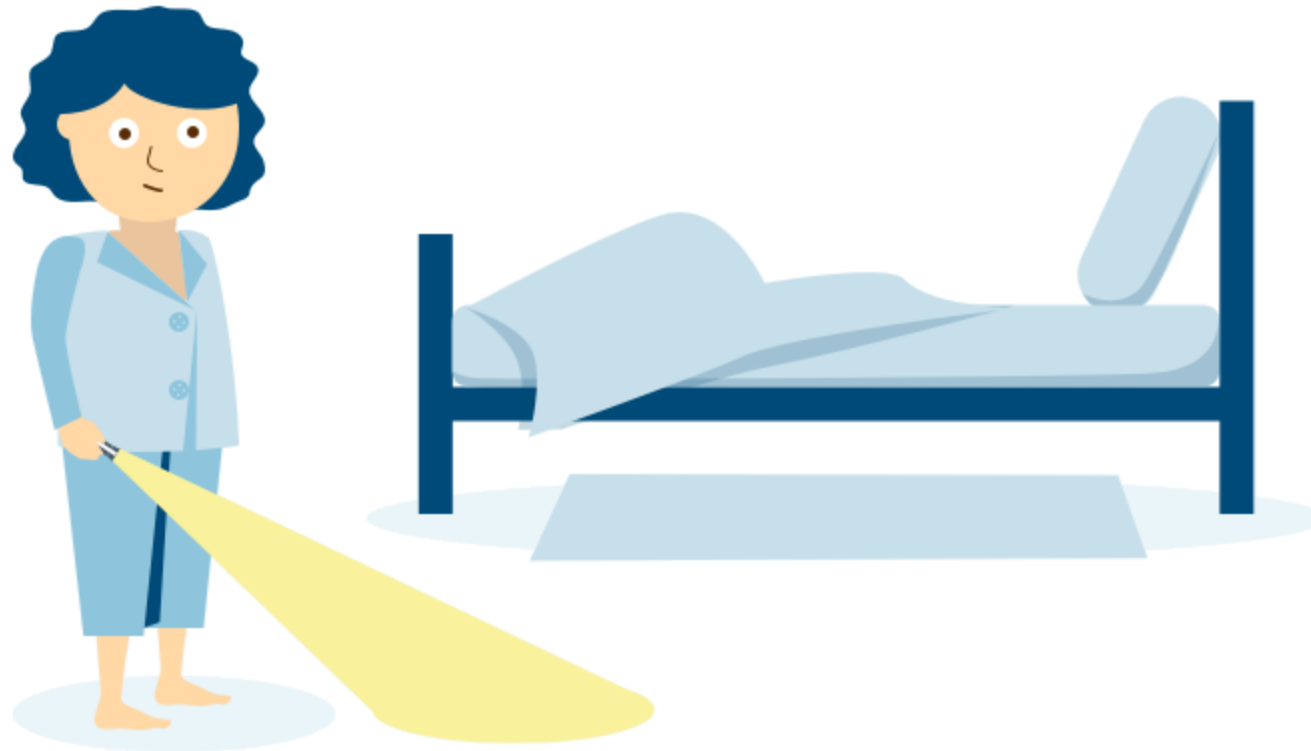
→ Schlafmaske sollte rutschfest und blickdicht sein



Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 5: Auf gedimmtes Licht achten



Die Schlafumgebung

Geräusche

Tipp 1: Verwendung von Ohropax

1. Ohrstöpsel so lange zusammenrollen, bis er wirklich „dünn“ ist.



2. Ohrmuschel mit der gegenüberliegenden Hand kräftig hochziehen und halten.



3. Dann den zusammengerollten Ohrstöpsel vorsichtig von oben einführen und leicht nachdrücken.



Die Schlafumgebung

Geräusche

Tipp 2: Geräusche übertönen mit z. B. Entspannungsmusik, angenehme Geräusche

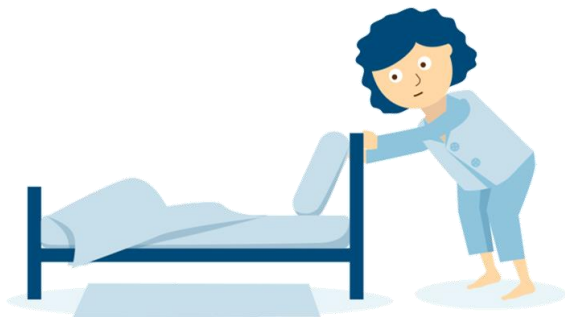


Die Schlafumgebung

Geräusche

Tipp 3: Lärm und Schall von oben, unten oder nebenan reduzieren

a) Bett von der Wand
wegstellen



b) Schallfänger aufhängen



c) Teppich verlegen



Einschlafrituale und -gewohnheiten

- **Entspannungstechniken** (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemübungen etc.)
- **Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten** – insbesondere an freien Tagen
- **Einschlafrituale**
 - z. B. Spaziergang, leichte Bettlektüre direkt vor dem Einschlafen
 - grundsätzlich für entspanntes Ausklingen des Tages sorgen
 - ganz einfach: so, wie man das mit Kindern macht!

Medienkonsum

- Kontrollierter **Medienkonsum**
- Vermeiden von blauen Wellenlängen des Lichtes (Tablet, Handy, Laptop etc.)
- wie ein Koffeineffekt → mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen ausschalten!



Pfetzinger, 2007a
Wahl et al., 2019
Cordi et al., 2014
Gradisar et al., 2013
Levenson et al., 2016
Suni & Rehman, 2022
Johansson et al., 2016
Pirdehghan et al., 2021
Siebecke & Kaluza, 2012
Newsom & Rehman, 2022



Praktische Tipps und Tricks: Psychosoziale Ursachen

Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Schlafverhindernde Gedanken

Von der Mücke zum Elefanten und das Gedankenkarussell

- Nachts befinden wir uns in einem hormonellen **Stimmungs- und Leistungstief**
- Melatonin fährt die **Körperfunktionen herunter**, wir befinden uns in einer Art „Ruhemodus“ z. B. niedrigste Körpertemperatur zwischen 03:00 – 04:00 Uhr
- Nachts gibt es keine Ablenkung für **positivere Gedanken**
- Besorgnis über das **Nicht-(Wieder)-Einschlafen** verstärkt Gedankenkarussell



Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Hilfe beim Gedankenkarussell

1. Wenn über unerledigte Arbeitsaufgaben grübeln, dann möglichst **„problemlösend“** und nicht „sorgenvoll“
2. Falls Sie nachts erwachen zunächst liegenbleiben (**keinen Druck aufbauen**)
3. Ggf. aufstehen und Gedanken vollständig **notieren**
4. Bei mehr als 15 – 20 Minuten Wachheit: Bett und Raum verlassen (aber kein helles Licht anschalten!)
5. Nutzung verhaltenstherapeutische Maßnahmen
6. Atemübungen



Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Grübelstuhl

1. Sessel oder Stuhl in eigenen vier Wänden suchen
2. nur noch dieser wird fortan zum Grübeln aufgesucht
3. auch kurz vor dem Schlafengehen noch einmal reinsetzen und Gedanken notieren + Lösungsansätze und Ziele
4. danach schlafen legen
5. bei Grübeln im Bett → Stuhl aufsuchen



Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Katastrophenskala

1. Stellen Sie sich bildlich eine „Skala“ vor – von 1 (gar kein Problem) bis 10 (absolute Katastrophe)
2. Vergegenwärtigen Sie sich, welche Geschehnisse eine 10 und welche eine 1 erhalten
3. Nun überlegen Sie, was Sie derzeit beschäftigt, und ordnen Sie diese Dinge realistisch(!) auf der Skala ein!



Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Gedankenstopp

1. Laut in Gedanken **STOPP** sagen
2. Dabei Stoppschild vorstellen
3. Eventuell mit Gummi am Handgelenk
4. Ruhebild im Anschluss bietet sich an



Praktische Tipps für Alltag und „Allnacht“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Ruhebild

1. Stellen Sie sich ein schönes Bild vor → eine Landschaft oder eine Situation, die Ihnen angenehm in Erinnerung ist
2. **Kriterien:**
 - es sollte Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen
 - es sollte keine anderen Personen außer einem selbst enthalten
 - es sollte keine hektischen und schnellen Aktivitäten beinhalten
3. Wichtig ist, dass Sie sich das Bild mit allen Sinnen vorstellen (Wie riecht es? Was höre ich? Wie schmeckt es?)
4. Konzentrieren Sie sich dann darauf





Welche Fragen haben Sie?

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Das IFBG hofft, Ihnen hat die Veranstaltung gefallen. Über ein persönliches Feedback von Ihnen freuen wir uns.



Zur Bewertung:
ifbg.limequery.org

Hier geht's zur Bewertung



1. Feedback abgeben
2. Gesundheit im Betrieb aktiv mitgestalten
3. Von qualitativ hochwertigen Leistungen profitieren

Ihr Ansprechpartner

IFBG – Ihr wegweisendes Expertenteam für Gesundheit in der Arbeitswelt



Robin Kaufmann
Project Manager,
Team Maßnahmen

Gottlieb-Daimler 1
78467 Konstanz

Robin.kaufmann@ifbg.eu



Wissen schafft Gesundheit
– der Podcast des IFBG.

Hier gelangen Sie zu den
Episoden.



Wir freuen uns auf Ihr
Feedback.

Hier können Sie eine
Rezension veröffentlichen.



Über LinkedIn auf dem
Laufenden bleiben!

Hier können Sie dem IFBG
folgen.



- Ahmad, A., & Didia, S.C. (2020). Effects of Sleep Duration on cardiovascular events. *Current Cardiology Reports* 22(18).
- Bernard, M.E., & DiGiuseppe, R. (2000). Advances in the Theory and Practice of Rational-Emotive Behavioural Consultation. *Journal of Educational and Psychological Consultation* 11(3&4), 333-355.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2012). Sleep and immune function. *Eur J Physiol* 463, 121-137.
- Birbaumer, N., & Schmidt, R.F. (2010). *Biologische Psychologie (7. Auflage)*. Springer.
- Borkovec, T.D., & Sharpless, B. (2004). *Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive Behavioural Therapy into the Valued Present*. In S. Hayes, V. Follette, & M. Linehan (Hrsg.). *New directions in behaviour therapy* (S. 209-242). Guilford Press.
- ColourSleep (2021, 27. Oktober). *Wache Nächte, Müde Tage – so schläft Deutschland*. ColourSleep. <https://www.presseportal.de/pm/159617/5057550>
- Cordi, M.J., Ackermann, S., & Rasch, B. (2019). Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. *Nature Scientific Reports* 9, 9079.
- Cordi, M. J., Schlarb, A. A., & Rasch, B. (2014). Deepening sleep by hypnotic suggestion. *Sleep* 37(6), 1143-1152.
- Crönlein, T., Galetke, W., & Young, P. (2020a). *Schlafmedizin 1x1 (2. Aufl.)*. Springer.
- DAK (2017). Gesundheitsreport 2017. *Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung* 16.
- Demoule, A., Carreira, S., Lavault, S., Pallance, O., Morawiec, E., Mayaux, J., Arnulf, I., & Similowski, T. (2017). Impact of earplugs and eye mask on sleep in critically ill patients: a prospective randomized study. *Critical Care* 21, 284.
- Erlacher, D. (2019). *Sport und Schlaf. Angewandte Schlafforschung für die Sportwissenschaft*. Springer.
- Gellis, L.A., Arigo, D., & Elliott, J.C. (2013). Cognitive Refocusing Treatment for Insomnia: A Randomized Controlled Trial in University Students. *Behaviour Therapy* 44, 100-110.
- Gradisar, M., Wolfson, A.R., Harvey, A.G. Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C.A. (2013). The sleep and technology use of Americans. Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. *Journal of clinical sleep medicine* 9(12), 1291.
- Griefahn, B. (2007a). *Lärmbedingte Schlafstörungen*. In H. Peter, T. Penzel, & J.H. Peter (Hrsg.), *Enzyklopädie der Schlafmedizin* (S. 671-675), Springer.
- Griefahn, B. (2007c). *Melatonin und zirkadianer Rhythmus*. In H. Peter, T. Penzel, & J.H. Peter (Hrsg.), *Enzyklopädie der Schlafmedizin* (S. 730-734), Springer.
- Guarana, C.L., Barnes, C.M., & Ong, W.J. (2021). The Effects of Blue-Light Filtration on Sleep and Work Outcomes. *Journal of Applied Psychology* 106(5), 784-796.

- Harvey, A.G., & Payne, S. (2002). The management of unwanted pre-sleep thoughts in insomnia: distraction with imagery versus general distraction. *Behaviour Research and Therapy* 40, 267-277.
- Hermann, E., Gassmann, D., & Munsch, S. (2009). Schlafstörungen. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Störungen im Erwachsenenalter (3. Aufl.)*. Springer.
- Himmerich, H. (2020). *Melatonin*. In M. A. Wirtz (2020). *Lexikon der Psychologie*. (19. Auflage). Hogrefe.
- Johansson, A.E.E., Petrisko, M.A., & Chasens, E.R. (2016). Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use Before Sleep on Daytime Function. *J Pediatr Nurs* 31(5), 498-504.
- Krause, A.J., Simon, E.B., Mander, B.A., Greer, S.M., Saletin, J.M., Goldstein-Piekarski, A.N., & Walker, M.P. (2017). The sleep-deprived human brain. *Nature* 18., 404-418.
<http://dx.doi.org/10.1038/nrn.2017.55>
- Lemyre, A., Belzile, F., Landry, M., Bastien, C.H., & Beaudoin, L.P. (2020). Pre-sleep cognitive activity in adults: A systematic review. *Sleep Medicine Review* 50, 101253.
- Levenson, J.C., Shensa, A., Sidani, J.E., Colditz, J.B., & Primack, B.A. (2016). The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults. *Prev Med* 85, 36-41.
- Marx, C. (2016). *Nichtorganische Schlafstörungen*. Springer.
- Montaruli, A., Castelli, L., Mulè, A., Scurati, R., Esposito, F., Galasso, L., & Roveda, E. (2021). Biological rhythm and chronotype: new perspectives in health. *Biomolecules*, 11(4), 487.
- Newsom, R., & Rehman, A. (2022, 22. April). *Sleep and Social Media*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-and-social-media>
- Petermann, F. (2020). *Gedankenstopp*. In M. A. Wirtz (2020). *Lexikon der Psychologie*. (19. Auflage). Hogrefe.
- Petrovsky, S.V., Ramesh, P., McPhillips, M.V., & Hodgson, N.A. (2021). Effects of Music Interventions on Sleep in Older Adults: A Systematic Review. *Geriatr Nurs* 42(4), 869-879.
- Petschelt, J., Behr-Völtzer, C., & Rademacher, C. (2007). *Was essen, wenn andere schlafen?* Springer.
- Pfetzinger, A. (2007a). *Schlafhygiene*. In H. Peter, T. Penzel, & J.H. Peter (Hrsg.), *Enzyklopädie der Schlafmedizin* (S. 1090-1092), Springer.
- Pfetzinger, A. (2007b). *Verhaltenstherapie*. In H. Peter, T. Penzel, & J.H. Peter (Hrsg.), *Enzyklopädie der Schlafmedizin* (S. 1280-1284), Springer.
- Pirdehghan, A., Khezme, E., & Panahi, S. (2021). Social Media Use and Sleep Disturbance among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Iran J Psychiatry* 16(2), 137-145.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiol Rev* 93(2), 681-766.
- Reinecker, H. (2020). *Stimuluskontrolle*. In M. A. Wirtz (2020). *Lexikon der Psychologie*. (19. Auflage). Hogrefe.