

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.

Ausgeschlafen? Strategien für gesunden und erholsamen Schlaf

Praxistipps für den Alltag und die „Allnacht“

Vortrag mit Referentin
Bente Püschel

Donnerstag, 7. Dezember 2023



Ab ins Bett

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?

ColourSleep Studie, 2021



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

Warum Schlaf?

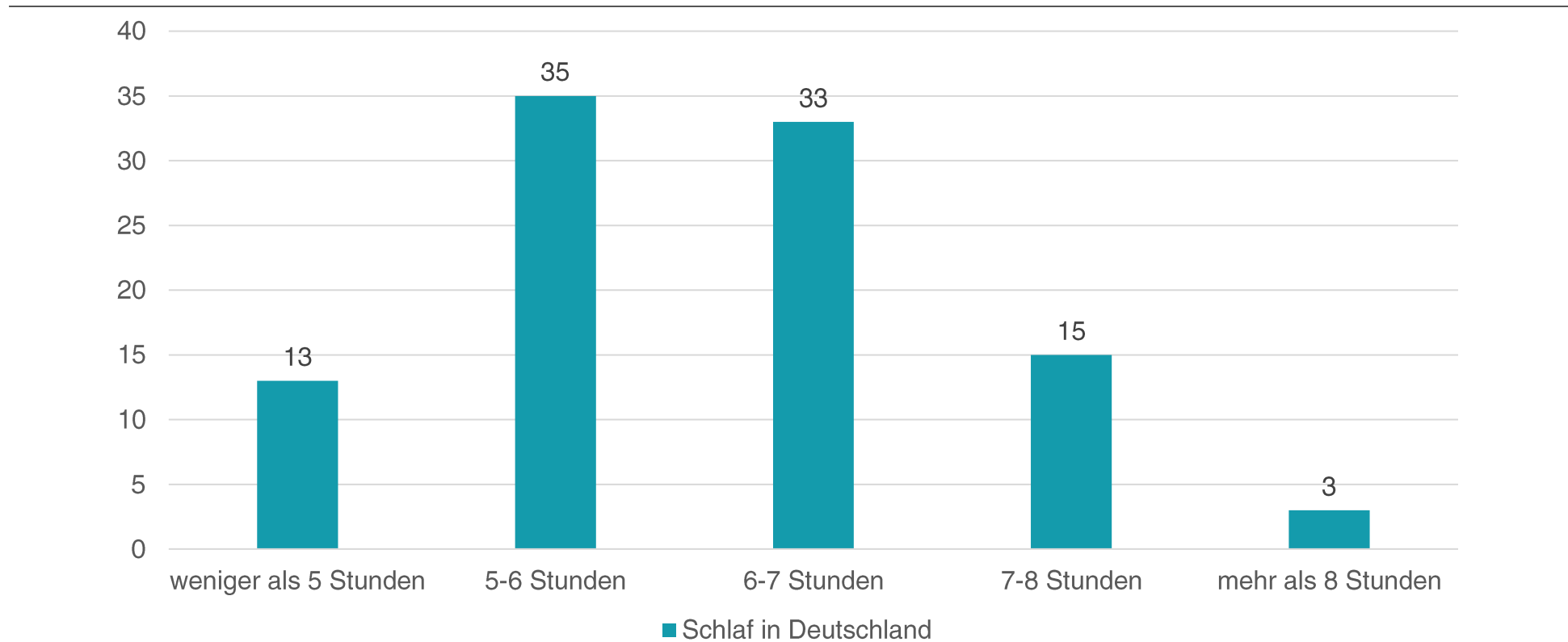
- Bis heute Vielzahl an verschiedenen Erklärungsversuchen
 - Denn: Schlaf macht ca. 1/3 des gesamten Lebens aus
- **Hypothese 1:** Körperliche Erholung/Regeneration
 - Energie wiederherstellen
 - Ressourcen aufstocken
 - Entspannung
- **Hypothese 2:** Gehirnaktivität & Gedächtniskonsolidierung
 - Lernen
 - 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

Deutschland – die Nation der Schlaflosen

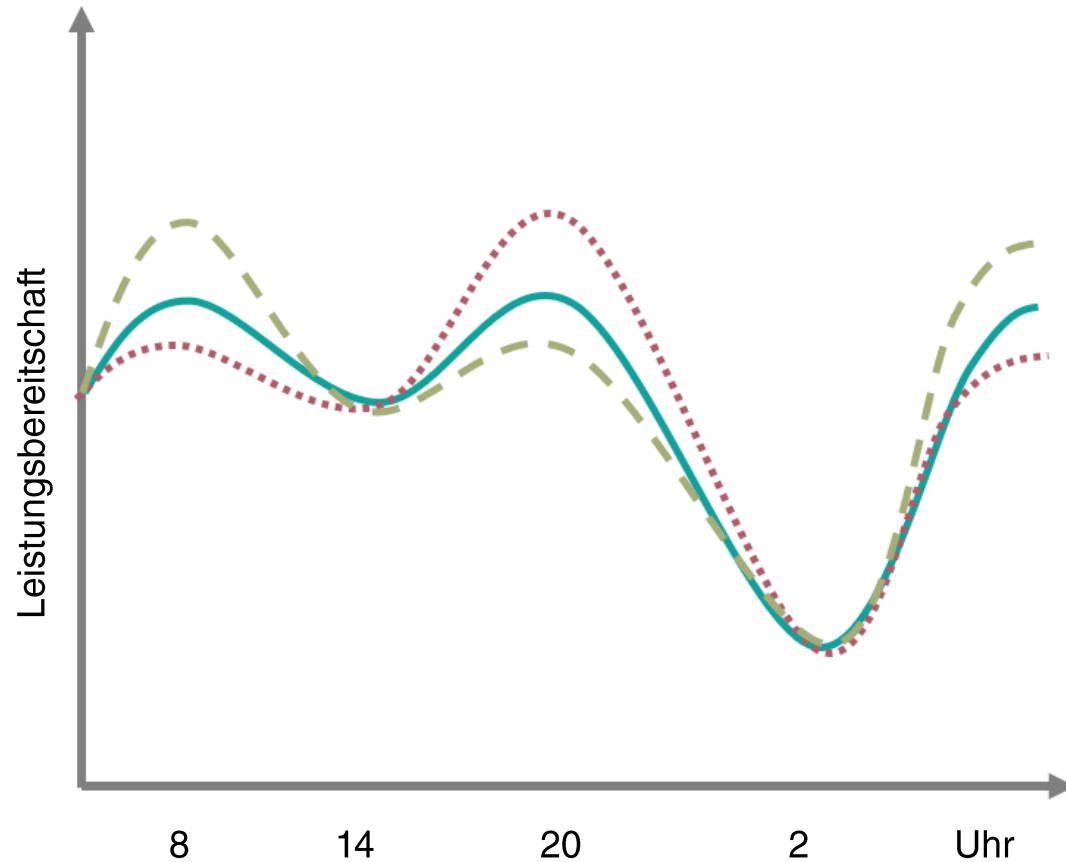
“Wie viel Schlaf bekommen Sie durchschnittlich an Wochentagen pro Nacht?”



Angaben in Prozent

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?

5 Pkt.	4 Pkt.	3 Pkt.	2 Pkt.	1 Pkt.			
05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00

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?

5 Pkt.	4 Pkt.	3 Pkt.	2 Pkt.	1 Pkt.			
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00

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.



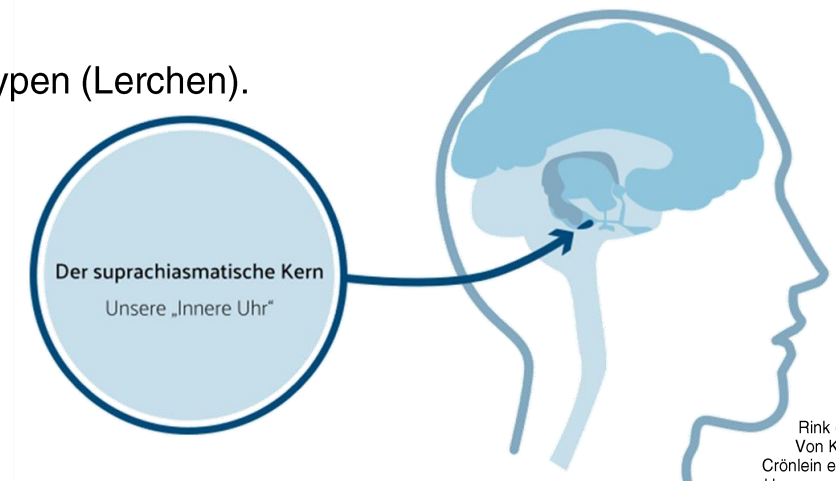
... wird durch sog. **Zeitgeber** (z. B. Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität und v. a. Licht-Dunkel-Signale) synchronisiert.



→ 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

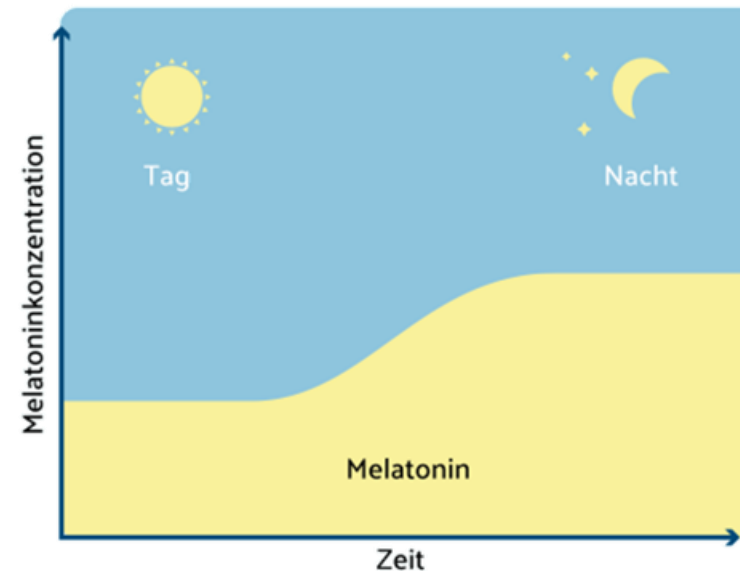
Zahlen und Fakten zum Schlaf

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



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

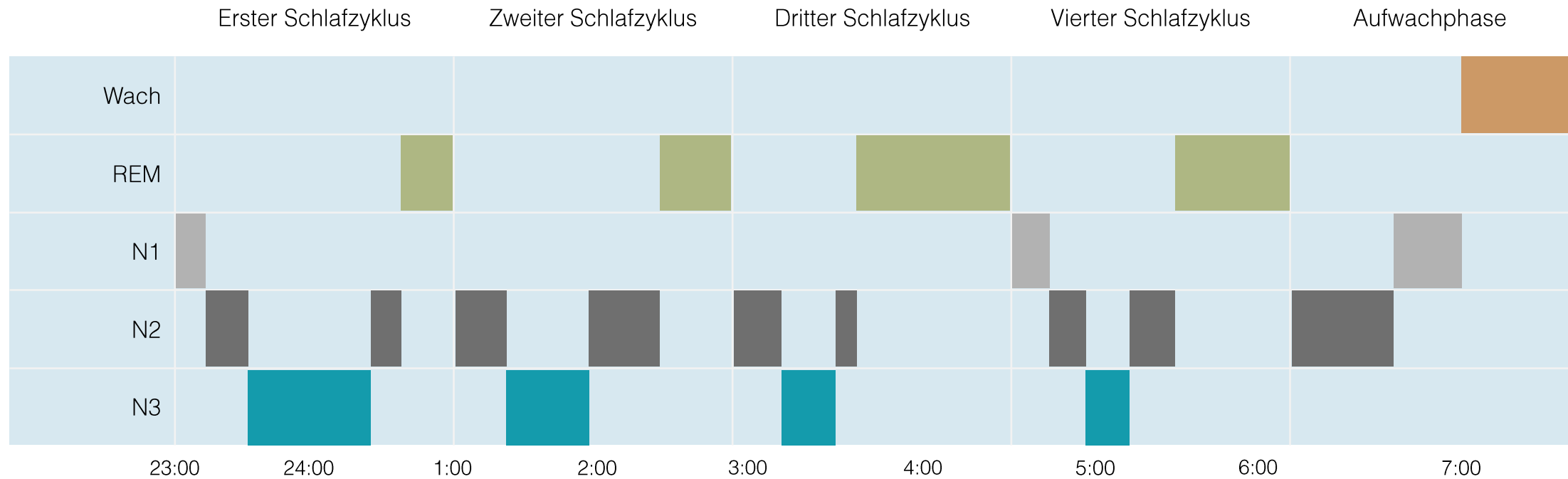
Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

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



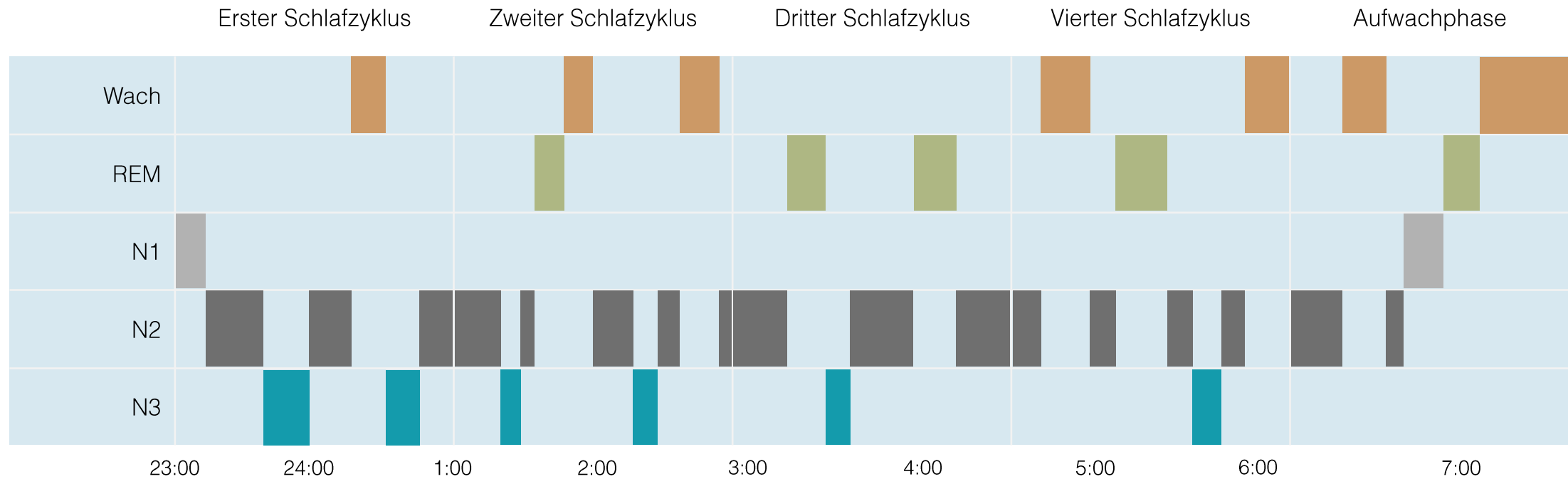
Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafphasen bei gesundem Schlaf



Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafphasen bei gestörtem Schlaf



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

Gesunder und gestörter Schlaf

Ursachen

Psychosoziale Ursachen

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



Behandlungsansätze

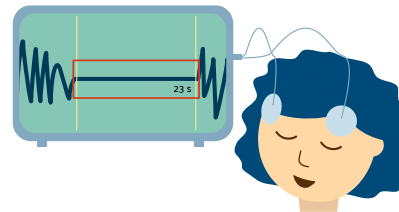
Verhaltenstherapeutische und psychoedukativer Ansätze

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

Richtig oder Falsch?

Das Einschlafen vor dem Fernseher sorgt für einen guten Schlaf ...

X

Falsch: Nicht gesund, da der anfängliche wichtige Schlaf durch den Fernseher gestört wird und ein erneutes Einschlafen aufgrund des abgebauten Schlafdrucks im Bett schwerer fällt!



Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 1: Jedes Blinken vermeiden

!

→ Auch über geschlossenen Augenlider werden Lichtsignale wahrgenommen



Pfetzinger, 2007a

Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 2: Blaulichtfilter einstellen

!

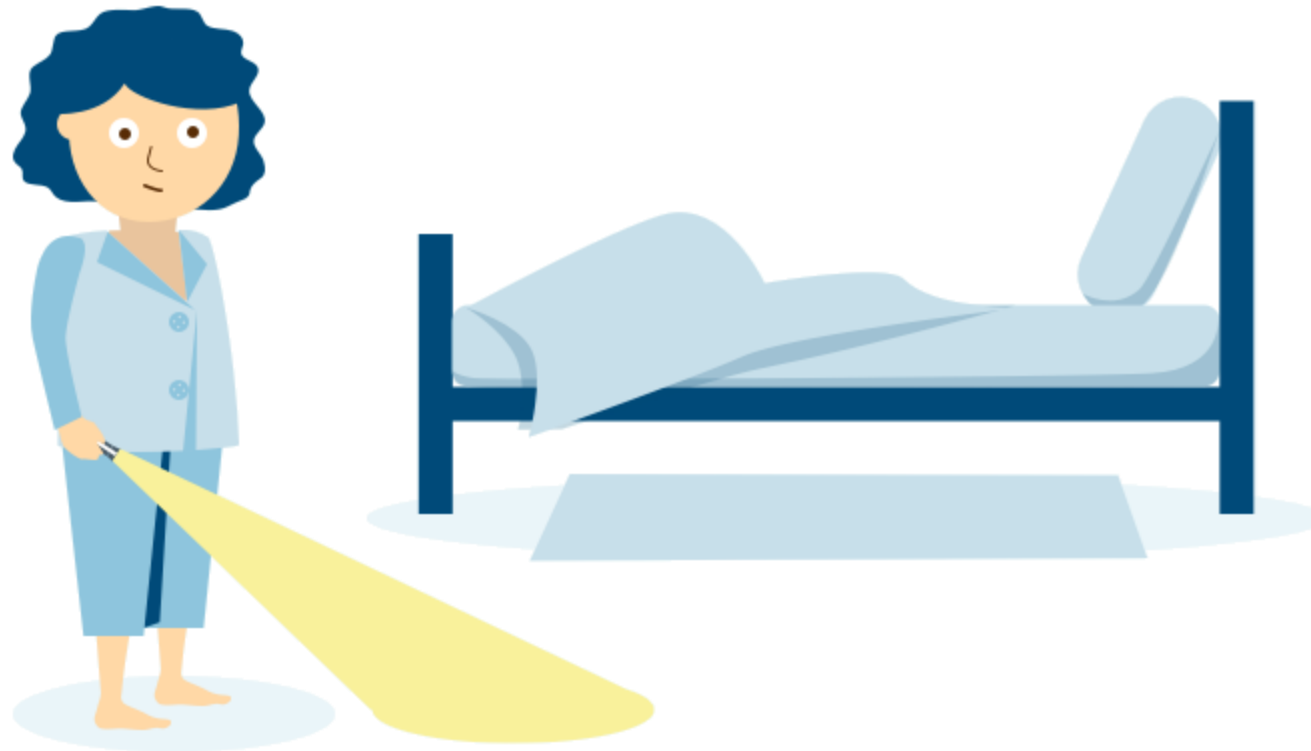
→ LED-Licht hemmt Melatoninproduktion



Die Schlafumgebung

Lichtverhältnisse

Tipp 3: 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



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“

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

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

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



Pfetzinger, 2007b
Riemann, 2007a
Gellis et al., 2013
Lemyre et al., 2020
Harvey & Payne, 2002



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

Ihre Ansprechpartnerin

IFBG – Ihr wegweisendes Expertenteam für Gesundheit in der Arbeitswelt



Bente Püschel
Project Manager
Team Maßnahmen

Stau 34
26122 Oldenburg

bente.pueschel@ifbg.eu



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.

- Rehberg, C. (2022, 28. Mai). *Melatonin. Das Schlafhormon*. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/weitere-erkrankungen/schlaflosigkeit-uebersicht/melatonin>
- Riemann, D. (2007a). *Primäre Insomnien*. In H. Peter, T. Penzel & J.H. Peter (Hrsg.), *Enzyklopädie der Schlafmedizin* (S. 941-949). Springer.
- Rink, L., Kruse, A., & Haase, H. (2015). *Immunologie für Einsteiger (2. Auflage)*. Springer.
- Siebecke, D., & Kaluza, G. (2012). *Stressmanagement*. In Hallenberger, F., & Lorei, C. (2012). Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Straub, R.H. (2018). *Altern, Müdigkeit und Entzündungen verstehen. Wenn Immunsystem und Gehirn um die Energie im Körper ringen*. Springer.
- Suni, E., & Rehman, A. (2022, 11. März). *How to determine poor sleep quality*. National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep>
- Syrek, C. J., Weigelt, O., Peifer, C., & Antoni, C.H. (2016). Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Tan, X., Chapman, C.D., Cedernaes, J., Benedict, C. (2018). Association between long sleep duration and increased risk of obesity and type 2 diabetes. A review of possible mechanisms. *Sleep Medicine Review* 40, 127-134.
- Teismann, T., Hanning, S., von Brachel, R., & Willutzki, U. (2012). *Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns*. Springer.
- Von Känel, R. (2011). Normaler und gestörter Schlaf. In U. Ehlert & R. von Känel (Hrsg.). *Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie* (S. 247-266). Springer.
- Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C., & Ivanov, I.V. (2019). The inner clock—Blue light sets the human rhythm. *Journal of Biophotonics* 12, e201900102.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep. Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- Wang, C., Bangdiwala, S.I., Rangarajan, S., Lear, S.A., AlHabib, K.F., Teo, K., Poirer, P., ..., & Yusuf, S. (2018). Association of estimated sleep duration and naps with mortality and cardiovascular events. A study of 116 632 people from 21 countries. *European Heart Journal* 0, 1-10. doi:10.1093/eurheartj/eh695
- Yoon, H., & Baek, H.J. (2022). External Auditory Stimulation as a Non-Pharmacological Sleep Aid. *Sensors* 22, 1264.
- YouGov (2018). *Von Einschlafen bis Aufwachen. Der IKEA Schlaf Report*. IKEA. <https://www.ikea.com/de/de/files/pdf/32/5d/325db62c/ikea-schlaf-report-2018.pdf>