

Impulsvortrag „Erholsamer Schlaf“

Digitale Gesundheitswoche

Online, 12.11.2021

Agenda

Impulsvortrag „Erholsamer Schlaf“



#1 Schlaftypen

#2 Schichtdienst als Herausforderung

#3 Erste Anzeichen von schlechtem Schlaf

#4 Tipps & Handlungsableitungen für besseren Schlaf

#5 Take Home

Was denken Sie?
Schätzfrage.

Wie viel Lebenszeit
Verbringt der Mensch
durchschnittlich
mit Schlaf ?

Rund 1/3 der Lebenszeit

Schlaftypen

Welcher Typ sind Sie?

Löwe



- Verbreitung: ca. 15% der Bevölkerung
- Merkmale: produktiv, strukturiert, oftmals in leitender Position, Frühaufsteher

Wolf



- Verbreitung: ca. 15% der Bevölkerung
- Merkmale: Nachteule, kreativ, eher etwas faul, nicht immer einfach im Umgang

Bär



- Verbreitung: ca. 55% der Bevölkerung
- Merkmale: Rhythmus der Sonne angepasst, effizient, gut gelaunt und umgänglich, nicht ganz so produktiv

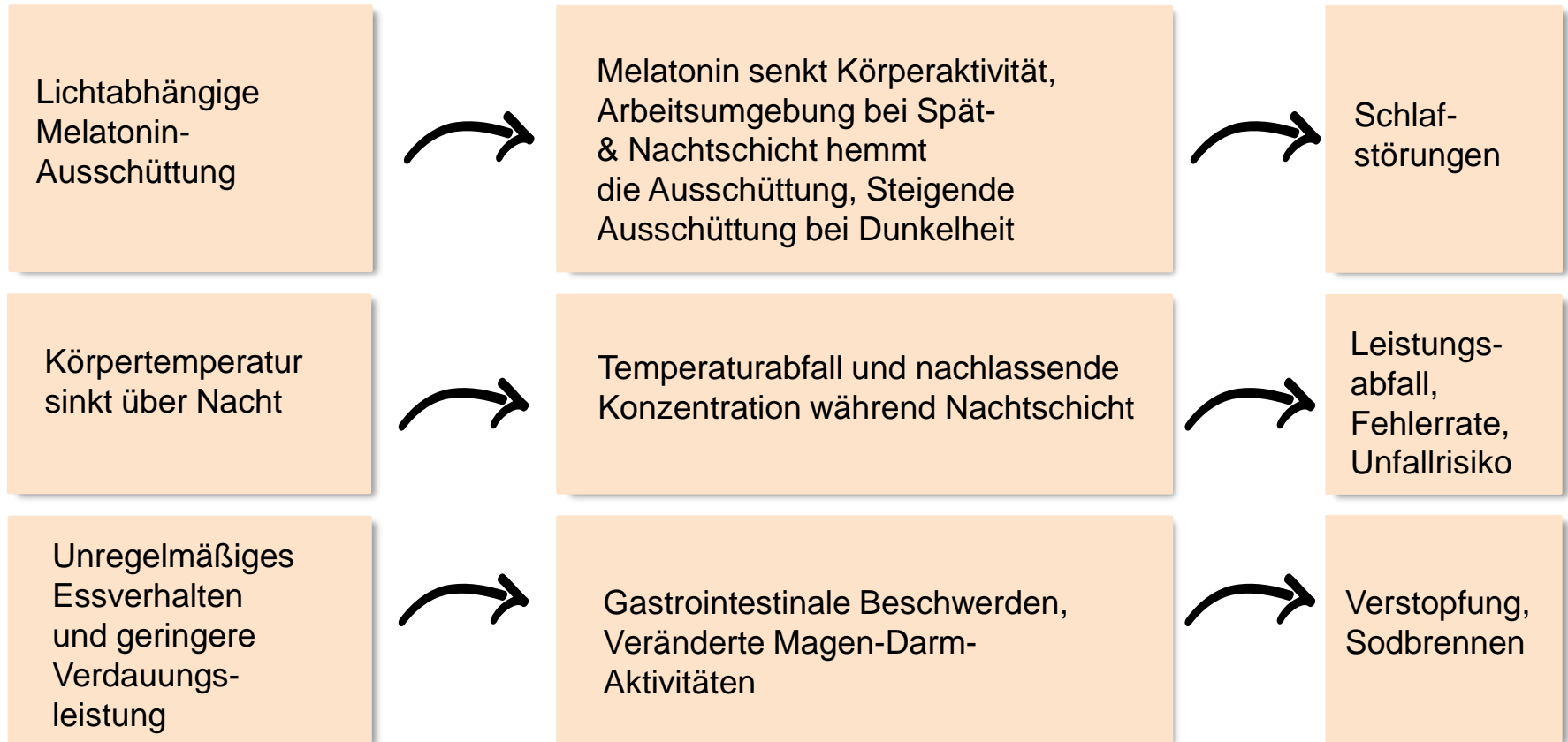
Delfin



- Verbreitung: ca. 10% der Bevölkerung
- Merkmale: Schlafprobleme, intelligent, loyal, perfektionistisch, manchmal auch neurotisch, detailverliebt

Schichtdienst als Herausforderung

Grundlagen, Körper aus dem Takt.



Anzeichen von Schlafstörungen

Kennen Sie das auch?

Grübeln im Bett

Schwierigkeiten beim
Durchschlafen

Müdigkeit und Erschöpfung am Tag



Gereiztheit und
geringe
Belastbarkeit am
Tag

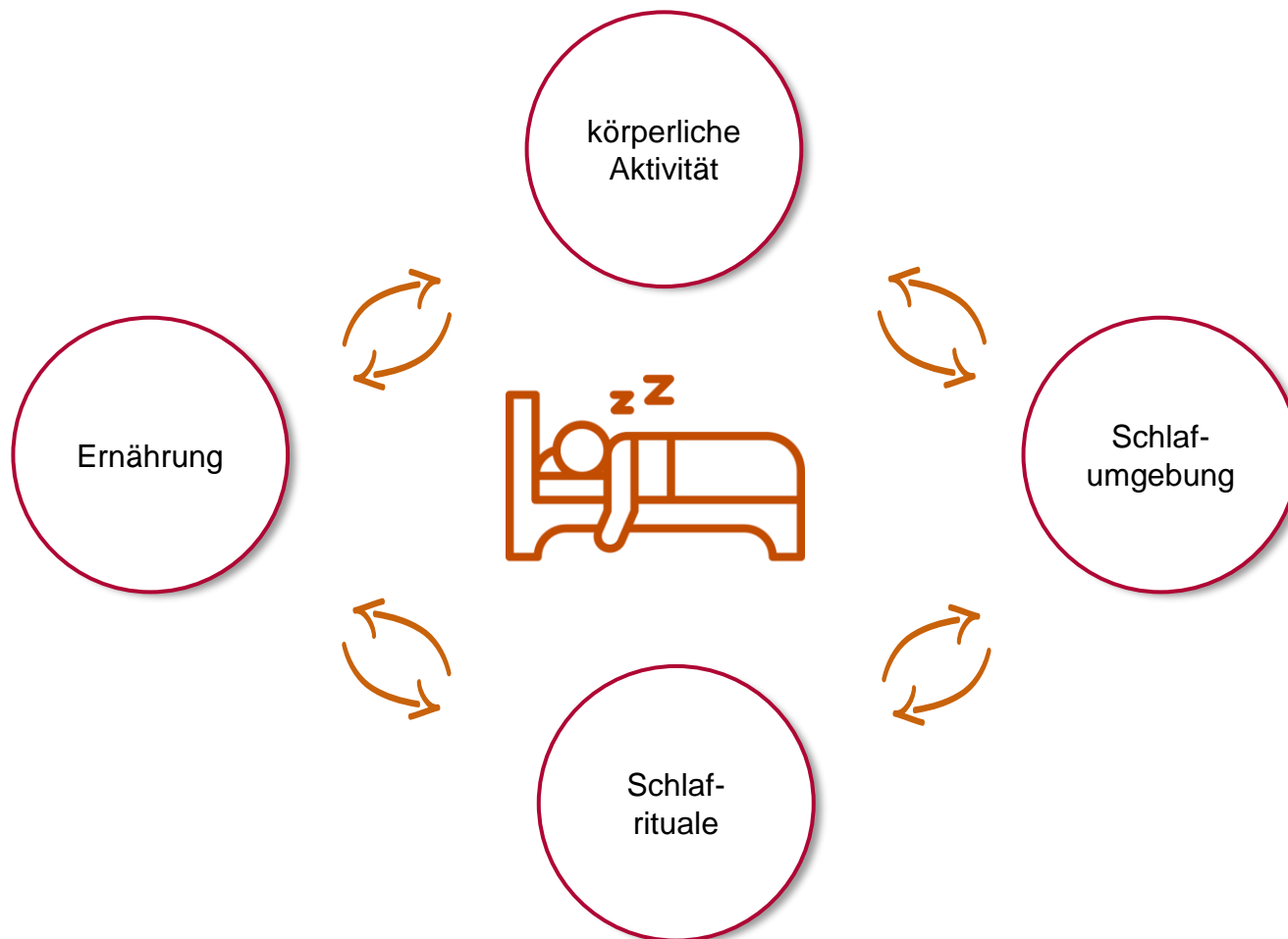
Konzentrationsprobleme
am Tag

Keine Müdigkeit am Abend und
Probleme, morgens aus dem Bett zu
kommen

Schwierigkeiten beim
Einschlafen










Tipps und Handlungsempfehlungen

Schlafhygiene – was ist das und wodurch wird sie erreicht?



Take Home

Help Yourself – 9 Tipps für einen gesunden Schlaf.

- #1**  **Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten**
- #2**  **Seien Sie körperlich aktiv**
- #3**  **Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke schon in den Nachmittagsstunden**
- #4**  **Schränken Sie Ihren Nikotinkonsum ein**
- #5**  **Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen**
- #6**  **Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett**
- #7**  **Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung**
- #8**  **Entspannen Sie sich, ehe Sie zu Bett gehen**
- #9**  **Gehen Sie erst in das Bett wenn Sie müde sind**