



**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

INFOKARTE

**SCHLAF**

## AUFTANKEN IM SCHLAF

Das Schlafen ist wohl das wichtigste und effizienteste Regenerationsprogramm, mit dem wir täglich unseren Energietank wieder aufladen können.

Die empfohlene tägliche Schlafdauer liegt bei den meisten Menschen zwischen **7 - 8 Stunden**. Nur mit ausreichendem Schlafpensum können die biologischen Prozesse optimal ablaufen:

- ✓ Reparatur- und Regenerationsprozesse (Zellerneuerung)
- ✓ Sortierung und Speicherung von Informationen sowie Festigung von Gedächtnisinhalten
- ✓ Verarbeitung von Emotionen durch Träumen

### WAS MACHT SCHLAFMANGEL MIT DEINEM KÖRPER UND GEIST?

- ✓ Verminderte Leistungsfähigkeit
- ✓ Höhere Anfälligkeit für Stimmungsschwankungen und Depression
- ✓ Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten und Infekte
- ✓ Herzkreislauf-Belastung (z. B. hoher Blutdruck und Gefäßverengung)
- ✓ Stoffwechselstörungen und häufig Gewichtszunahme
- ✓ Ausschüttung von Stresshormonen, welche wiederum zu Schlafproblemen führen – ein Teufelskreis

### SCHLÄFST DU AUSREICHEND?

**80% aller Deutschen haben regelmäßig Einschlafschwierigkeiten.**

Wenn du auch zu dieser Gruppe gehörst, dann können dir die nebenstehenden Tipps helfen.

## ERHOLSAMES SCHLAFEN – SO GEHT'S

### Schlafhygiene beachten

- ✓ Regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten und Einschlafrituale aneignen (z. B. *entspannte Musik, Atemübungen, Lesen*).
- ✓ Koffein, Nikotin, Alkohol und schwere Mahlzeiten am Abend vermeiden.

### Schlafräuber vermeiden

- ✓ Licht: Der Wach-Schlaf-Rhythmus wird beeinflusst von der Menge des Lichts, das auf die Netzhaut fällt, v. a. blaues Licht von elektronischen Displays hat einen großen Einfluss.

**TIPP:** Mit einem Blaulichtfilter kannst du die Helligkeit deines Displays der Tageszeit anpassen (z. B. mit der *App f.lux*).

- ✓ Lärm: Durch nächtliche Geräusche und Lärm kommt es zu verkürzten Tiefschlaf- und Traumzeiten.

**TIPP:** Ohrstöpsel helfen die Wahrnehmung von störendem Lärm zu verringern und besser zu schlafen.

### Einschlafhilfen nutzen

- ✓ Übermäßiger Stress verursacht häufig ein Gedankenkarussell und Einschlafschwierigkeiten.

**TIPP:** Wenn dich negative Gedanken nicht zur Ruhe kommen lassen, probiere das „moderne Schäfchenzählen“:

Konzentriere dich auf deine Atmung und zähle die Atemzüge mit: Einatmen-Ausatmen-1, Einatmen-Ausatmen-2, ...

- ✓ Für besseres Einschlafen hilft warme Milch mit Honig oder ein beruhigender Kräutertee mit Melisse, Baldrian und Hopfen.