Webinar „Napoleon versus Einstein“

letsleep

Mythen und praktische Tipps rund um den Schlaf

Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf

02.04.2019, Dr. Utz Niklas Walter

Ein Webinar folgender Krankenkassen im Rahmen der Kampagne „Bettgeflüster“

BOSCH BKK · Daimler BKK · Merck BKK · BKK MTU (Ihre Gesundheit treibt uns an!) · GROZ-BECKERT® BKK

Napoleon versus Einstein

Zeitplanung, Webinartool und Präsentationsfolien

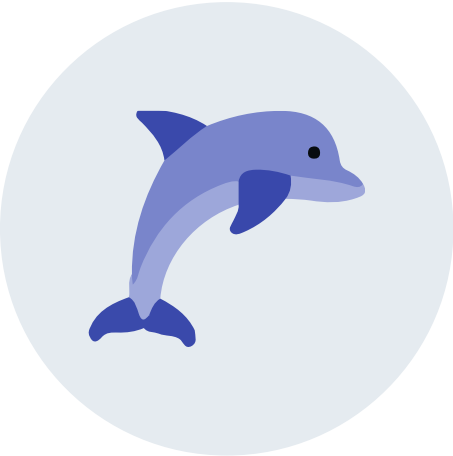
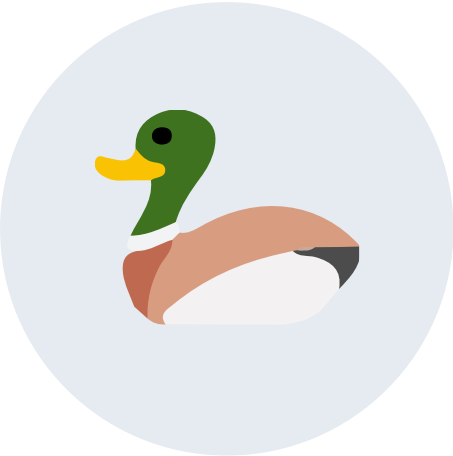
letsleep

Mythen, Zahlen und Fakten

Mythen, Zahlen und Fakten

letsleep

Schlaf in der Tierwelt

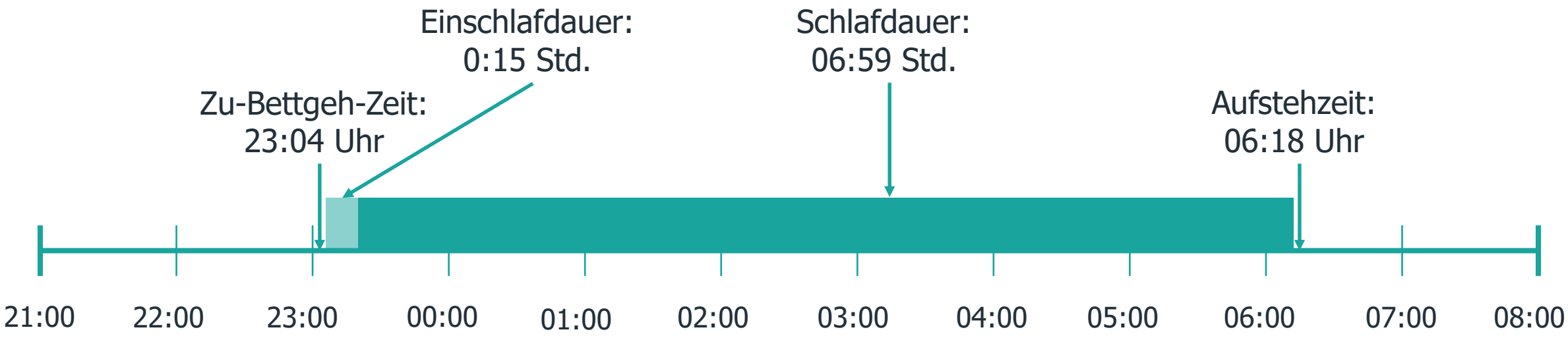
Mythen, Zahlen und Fakten

letsleep

So schlafen wir Deutschen!

Was schätzen Sie …

[illegible]?



(Zulley, 2011)

Mythen, Zahlen und Fakten

letsleep

So schlafen wir Deutschen!

Schlafposition:

- 7% auf dem Rücken
- 17% auf dem Bauch
- 68% der Deutschen schlafen auf der Seite
  → Seitenlage mit angezogenen Knien (**„Fötuslage"**)

Warum Schlaf?

- Körperliche Erholung/Regeneration
- Gehirnaktivität & Gedächtniskonsolidierung (Lernen, Verarbeitung von emotionalen Ereignissen, Problemlösen)

→ heute rund 1,5 Stunden weniger Schlaf als **vor 70 - 100 Jahren**

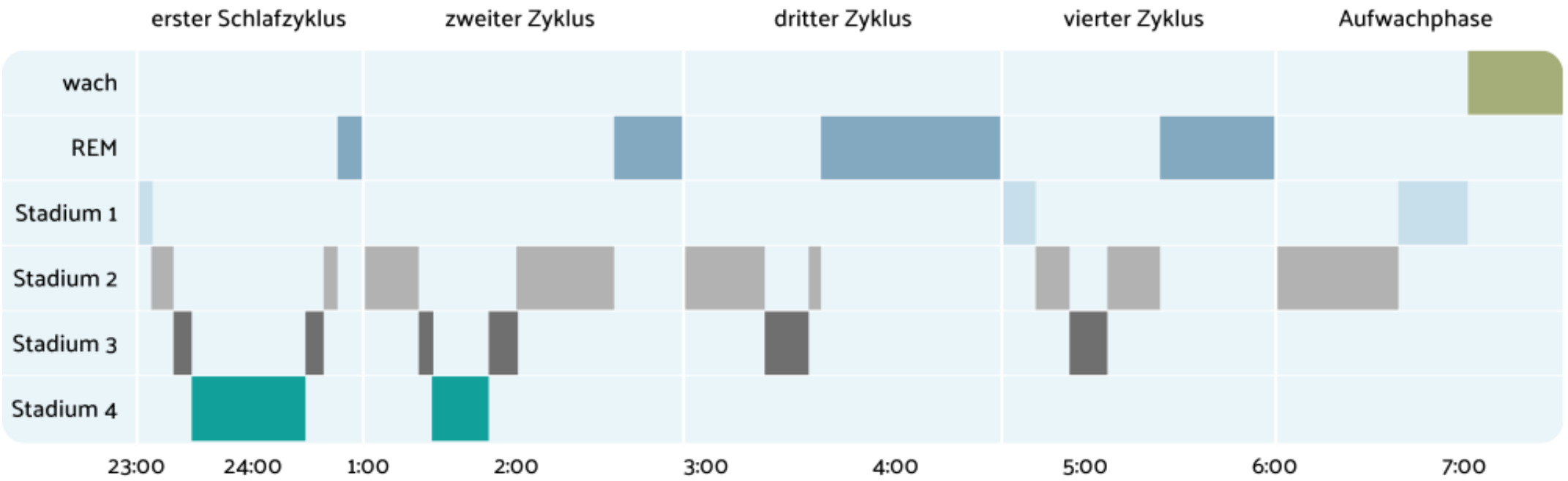
letsleep

Gesunder und gestörter Schlaf

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafphasen



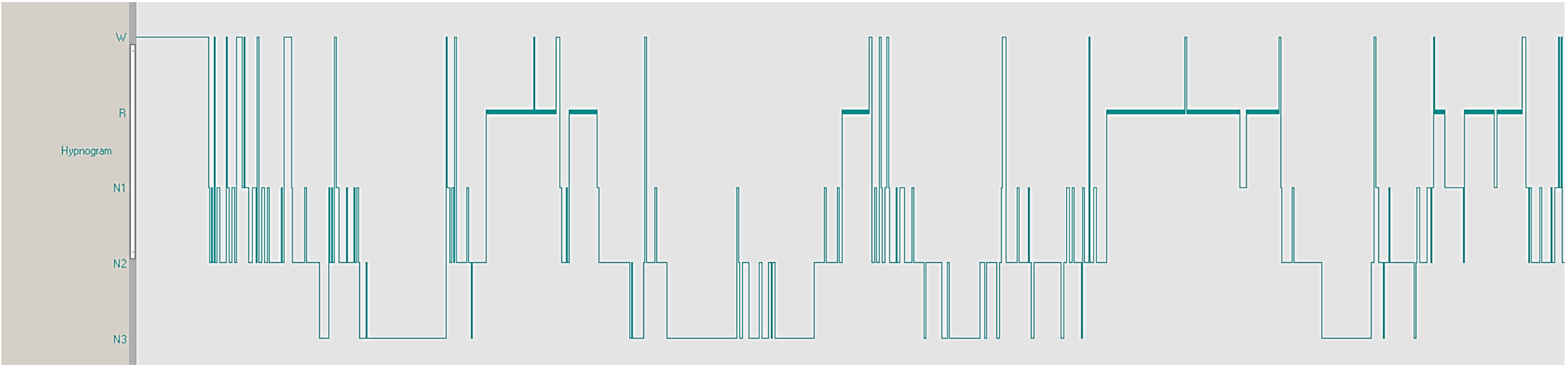
Die Uhrzeiten sind nur als Beispiel angegeben

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafphasen

Hypnogramm Schlafzyklus



Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

30,1 Prozent der männlichen und 40,7 Prozent der weiblichen Erwerbstätigen klagen über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen (DAK, 2017)

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

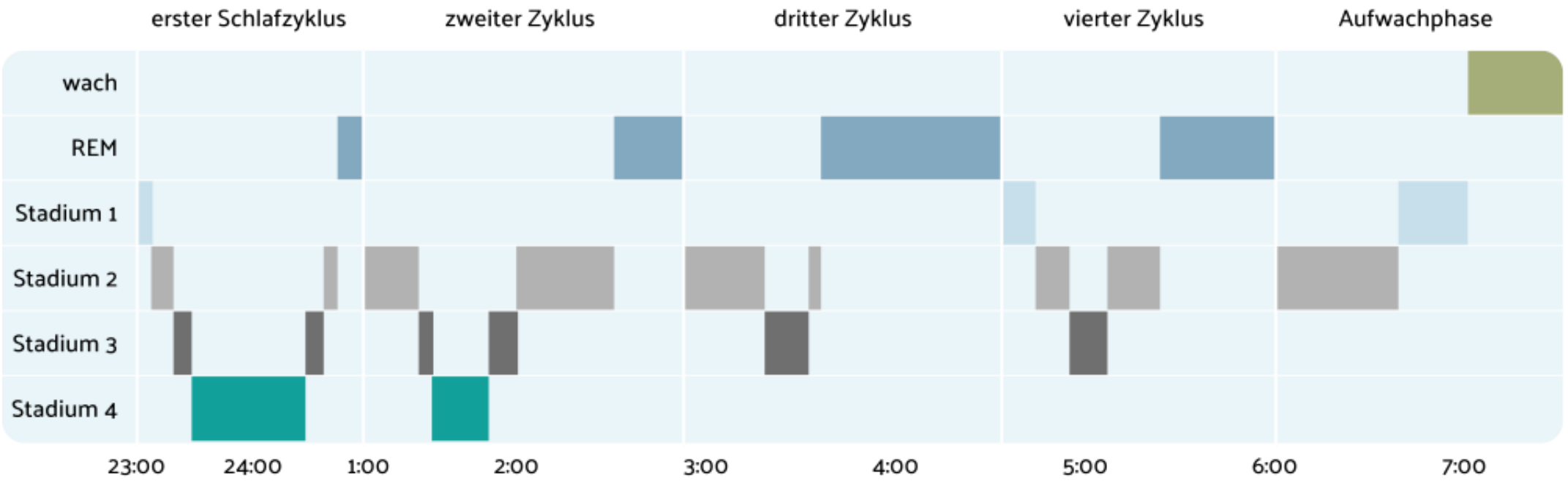
Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

Zwei von drei Beschäftigten verspüren an einem normalen Arbeitstag häufiger das Bedürfnis nach einem kurzen Mittagsschlaf (IFBG-Datenbank, Stand 03/2019)

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafpausen – Empfehlung



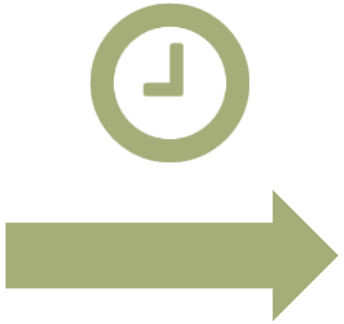
Die Uhrzeiten sind nur als Beispiel angegeben

Gesunder und gestörter Schlaf

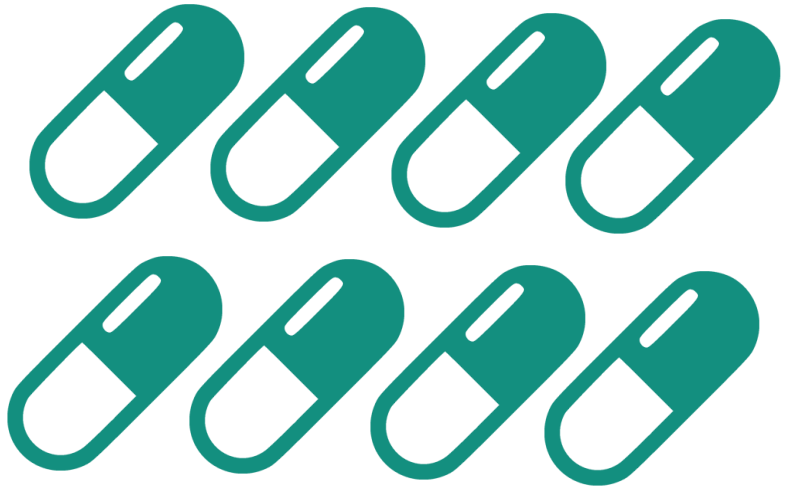
letsleep

Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

2010



Verdoppelung des Schlafmittelkonsums seit 2010 (DAK, 2017)



2017

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafprobleme und -störungen – Auswirkungen

Physiologische Ebene:

- Zunahme des Hungergefühls und damit Körpergewichts (Cajochen, 2009)
- Begünstigung Typ 2-Diabetes (Cajochen, 2009)
- Destabilisierung des Immunsystems (Riemann, 2007; Zulley, 2008)

Neuropsychologische Ebene:

- geringerer Lernzuwachs bei Gedächtnisleistungen (Born & Plihal, 2000)
- negative Befindlichkeit und Stimmung (Hemmeter et al., 2007)
- geringere kognitive Leistungsfähigkeit (Van Dongen et al., 2003)
- höheres Depressionsrisiko bzw. allgemein für psychische Störungen (z.B. Baglioni et al., 2011)

Gesunder und gestörter Schlaf

letsleep

Schlafprobleme und -störungen – Ursachen und Behandlungsansätze

Psychosoziale Ursachen

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

Behandlungsansätze

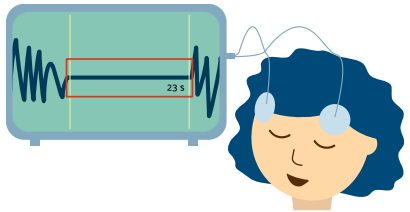
Verhaltenstherapeutische und psychoedukativer Ansätze

Beispiele:

- Wachexperte
- Grübelsessel
- Katastrophenskala

Körperliche Ursachen

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



Behandlungsansätze

Abklärung und Eingrenzung in (schlaf-)medizinischer Praxis

Beispiele:

- Anamnese
- Fragebögen und Schlaftagebuch
- Polysomnographie

Äußere Ursachen

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

Behandlungsansätze

Verhaltens- und Verhältnis-optimierung (Schlafhygiene)

Beispiele:

- Stimulanzienkonsum
- Mediennutzung
- Aktivitäts- und Essverhalten

letsleep

Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

Praktische Tipps

letsleep

Schlafhygiene

Vermeiden von Störquellen:

- **Keine Uhrzeit im Schlafzimmer**
- **Ohropax** bei Geräuschkulisse oder schnarchendem Partner.
- Alternativ: **Geräusche übertönen** (Weißes Rauschen → Youtube)
- **Schlafbrille** nutzen, wenn Abdunklung nicht möglich
- **keine Geräte** wie PC, Radio oder Fernseher im Schlafzimmer
- **Telefon und Türklingel** abstellen, **„Do not disturb"** im Hotel

Wohnliche Schlafumgebung gestalten:

- **Ordnung** und **Sauberkeit**
- angenehme **Farben**
- Unterwegs: **eigenes Kissen** oder **Decke** nutzen

Praktische Tipps

letsleep

Schlafhygiene

Ernährung, Sport und Bewegung:

- **Reduzierung des Genussmittelkonsums** (Koffein, Teein, Nikotin, Alkohol etc.)
- **leichte** Abendmahlzeiten
- vor dem Zu-Bett-Gehen **nicht zu viel trinken**
- **leichter bis moderater Sport** (bis kurz vor dem Schlafen gehen)
- **hoch anstrengender Sport** nicht zu spät (max. 1-2h vor dem Schlafen gehen)

Praktische Tipps

letsleep

Schlafhygiene

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 10 bis 15 Min. Bett verlassen
- Erst zurückkehren, **wenn wieder müde**

Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

letsleep

Schlafhygiene

Praktische Tipps

letsleep

Verhaltenstherapie

Grübelstuhl

- Sessel oder Stuhl in eigenen vier Wänden suchen
- nur noch dieser wird fortan zum Grübeln aufgesucht
- wenn über unerledigte Arbeitsaufgaben grübeln, dann möglichst **„problemlösend"** und nicht „sorgenvoll" (Syrek et al., 2016)
- auch kurz vor dem Schlafengehen noch einmal reinsetzen und Gedanken notieren + Lösungsansätze und Ziele
- danach schlafen legen
- bei Grübeln im Bett → Stuhl aufsuchen

Praktische Tipps

letsleep

Verhaltenstherapie

Katastrophenskala

- Bildlich eine „Skala" vorstellen von 1 (gar kein Problem) bis 10 (absolute Katastrophe)
- Vergegenwärtigen Sie sich, welche Geschehnisse eine 10 und welche eine 1 erhalten
- Nun überlegen Sie, was Sie derzeit beschäftigt, und ordnen Sie diese Dinge realistisch(!) auf der Skala ein!

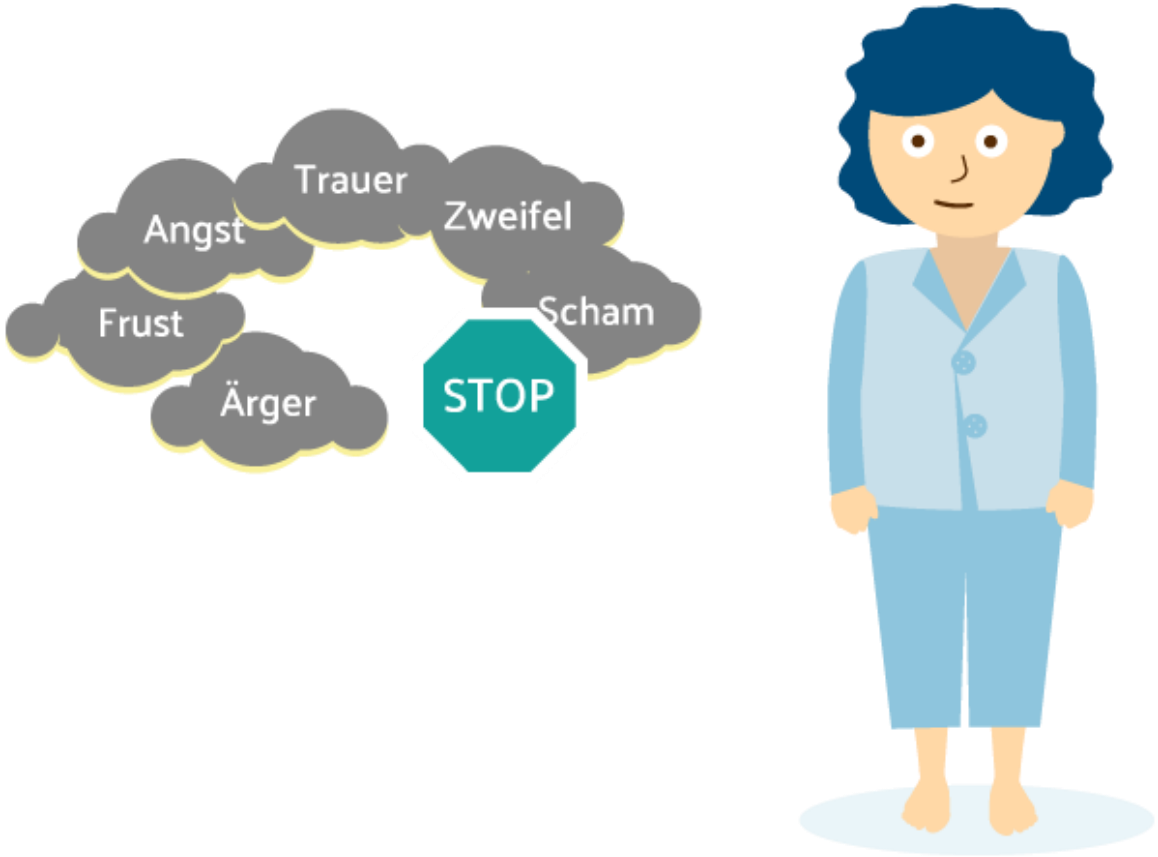
Praktische Tipps

letsleep

Verhaltenstherapie

Gedankenstopp

- laut in Gedanken STOPP sagen
- dabei Stoppschild vorstellen
- eventuell mit „Schnick" an Handgelenk
- Ruhebild im Anschluss bietet sich an



Praktische Tipps

letsleep

Verhaltenstherapie

Ruhebild

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

Praktische Tipps

letsleep

Verhaltenstherapie

Wachexperte (paradoxe Intention)

Ziel: ins Bett gehen und so lange wach bleiben wie möglich!

Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

letsleep

Atemübungen

Wirkung von Atemübungen

Tiefe und bewusste Atmung aktiviert Parasympathikus („Ruhenerv“)

↓

Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks

↓

Ruhe und Entspannung

.

Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

letsleep

Atemübungen

Mitzählen (1:1)

- In tiefen Zügen durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.
- Beim Ein- und Ausatmen in Gedanken mitzählen (z. B. 5-5)
- Dabei vorstellen, beim Einatmen einen wohltuenden Geruch aufzusaugen, der dann ganzen Körper durchströmt.
- Hand auf den Bauch legen, tief in den Bauch hineinatmen.
- Beim Ausatmen vorstellen, eine Kerze auszublasen.
- Bei jeder neuen Anwendung der Technik versuchen, die Zeiten zum Ein- und Ausatmen langsam zu steigern.
- Varianten: Verlängertes Ausatmen (z. B. 1:2), 4-7-8-Methode etc.

letsleep

Zu guter Letzt …

Zu guter Letzt …

letsleep

Take-Home-Messages

- ✓ ***Schlaf ist kein Zeichen von Schwäche oder Faulheit!***
- ✓ ***Nutzen Sie Rituale und Regelmäßigkeiten!***
- ✓ ***Planen Sie Ihren Schlaf und halten Sie sich daran!***
- ✓ ***Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen und beraten zu lassen!***
- ✓ ***Sorgen Sie für optimale Schlafbedingungen – zuhause und unterwegs!***
- ✓ ***Bleiben Sie gelassen – Schlaf lässt sich nicht erzwingen!***
- ✓ ***Bekämpfen Sie bei Schlafproblemen deren Ursache – nicht bloß die Symptome!***

Zusatzinformation für Sie

www.dgsm.de

Weitere Angebote und Webinare

Kontakt

letsleep GmbH

Konradigasse 14
78462 Konstanz
www.letsleep.de

Dr. Utz Niklas Walter

utz.walter@letsleep.de