

Erholt in den Tag!

UNSERE TIPPS FÜR EINEN
GESUNDEN SCHLAF.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Schlafen Sie sich gesund.

Wir verbringen fast ein Drittel unseres Lebens schlafend – das klingt so einfach und kann doch so schwer sein. Wir haben Ihnen hier wissenswerte Informationen sowie hilfreiche Tipps rund um das Thema Schlaf zusammengestellt.



Gut zu wissen

- Die benötigte Schlafdauer ist individuell und wird durch Alter, Geschlecht und Gewohnheiten beeinflusst.
- Die Leistungsfähigkeit eines Menschen, der 17 Stunden ununterbrochen wach ist, ist so stark reduziert wie nach dem Genuss von zwei Gläsern Wein: Das entspricht 0,5 Promille, also dem geltenden Grenzwert für Fahrtüchtigkeit.
- Schon nach 24 Stunden ohne Schlaf reagiert das Gehirn mit Halluzinationen.

Was passiert im Schlaf?

Kurz nach dem Einschlafen fällt der Blutdruck ab und der Puls verlangsamt sich auf bis zu 50 Schläge pro Minute. In der Nacht beschäftigt sich unser Immunsystem mit der Abwehr von Krankheitserregern und der Eindämmung von Entzündungen. Unser Gehirn verarbeitet die vielfältigen Reize des Tages und sortiert alle Informationen. So wird auch erst in der Nacht entschieden, was in das Langzeitgedächtnis übernommen wird.

Welche Folgen hat Schlafmangel?

Selbst geringer Schlafmangel kann bereits zu Nervosität, Gereiztheit, Schläfrigkeit oder einer Abnahme der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit führen. Ein Großteil von uns hat ab und zu mal Schlafprobleme. Wenn diese über Wochen anhalten, sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, um die Ursache zu ermitteln. Sind Sie zum Beispiel ständig im Stress, wird vermehrt das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, welches verhindert, dass Sie in die Tiefschlafphase kommen.

Welcher Schlaftyp sind Sie?

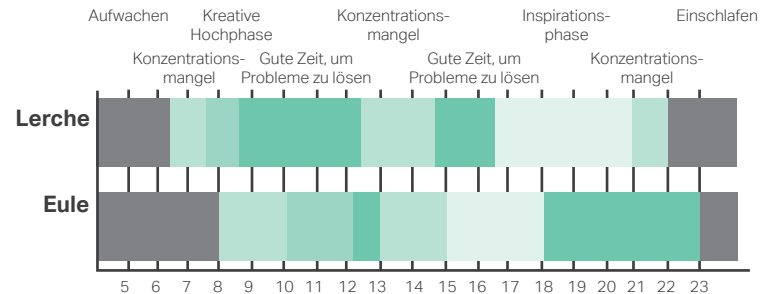


Lerche
(Frühaufsteher)



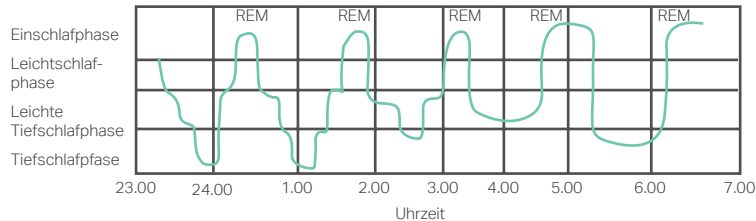
Eule
(Langschläfer)

Stoffwechsel, Organtätigkeit und Konzentrationsfähigkeit dieser beiden Chronotypen schwanken innerhalb eines Tages erheblich – und damit auch die individuellen Leistungsphasen. Die meisten Menschen liegen irgendwo zwischen diesen beiden extremen Schlaftypen.



Welche Schlafphasen gibt es?

Unser individueller Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch das Tageslicht und die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin beeinflusst. Vor dem Aufwachen wird vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, damit wir fit für den kommenden Tag sind.



Im Schlaf durchläuft unser Körper mehrere etwa 90-minütige Schlafzyklen, die sich zwischen Leicht-, Tief- und REM-Schlaf abwechseln. REM (rapid-eye-movement) bezeichnet den Traumschlaf, der sich durch eine hohe Gehirnaktivität und schnelle Augenbewegungen auszeichnet. Im Tiefschlaf sinkt die Körpertemperatur und die Erholung setzt ein. In der zweiten Nachthälfte wird der Anteil des Tiefschlafs kürzer und die REM-Phase immer länger. Durchschnittlich benötigen Erwachsene täglich sieben bis acht Stunden Schlaf.

Powernapping – schon probiert?

Beim Powernapping handelt es sich um einen kurzen Schlaf, der keine vollen Schlafzyklen durchläuft und nicht bis zur Tiefschlafphase andauert. Schon 10-20 Minuten sind für ein Aufladen des Energietanks ausreichend. Probieren Sie es aus. Auf die Plätze, fertig, Nickerchen.

Richtig Essen, besser Schlafen.

Schlaffördernde Lebensmittel

- **Kräutertees oder heiße Milch mit Honig:**
Sie haben eine beruhigende Wirkung und können als Ritual vor dem Einschlafen dienen.
- **Kichererbsen, Nüsse, Haferflocken, Sauerkirschen:**
Sie enthalten Vitamin B6, aus dem das Schlafhormon Melatonin produziert wird.
- **Bananen:**
Sie sind kalium- und magnesiumreich und entspannen die Muskulatur.

Schlafhemmende Lebensmittel

- **Koffein:**
Kaffee, Schwarz- und Grüntee halten wach.
- **Alkohol:**
Ein Glas Wein macht zunächst müde, die Leber muss aber schwerer arbeiten, was einen erholsamen Schlaf behindert.
- **Sehr fetthaltiges und ballaststoffreiches Essen:**
Es ist schwer verdaulich und lässt Sie schlechter einschlafen.
- **Zuckerhaltige Lebensmittel:**
Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel. Das wiederum regt den Stoffwechsel an und verhindert, dass wir uns entspannen.



Checkliste für einen guten Schlaf:

- Zu regelmäßigen Zeiten schlafen gehen – auch am Wochenende.
- Rituale einführen, die dem Körper signalisieren, dass Bettruhe bevorsteht (z. B. Hörbücher, Glas Milch mit Honig).
- Stress und Unruhe vermeiden – Atemübungen oder Autogenes Training können dabei helfen.
- Eine Stunde vor dem Schlafengehen alle Displays ausschalten, Nachtmodus bzw. Blaulichtfilter einschalten.
- Bei Grübeln alle Gedanken in einem Tagebuch aufschreiben.
- Auf ein dunkles, leises und kühles (max. 20 °C) Schlafzimmer achten, kühle Farben (grau, weiß, blau und grün) fördern die Einschlafbereitschaft.
- Richtige Matratze und ein passendes Kissen auswählen.
- Tagsüber ausreichend bewegen, sehr intensive Workouts sollten mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen ausgeübt werden.
- Ausgewogen und rechtzeitig zu Abend essen, größere Mahlzeiten circa drei Stunden vor dem Schlafen einnehmen.
- Bei Unruhe und Einschlafproblemen (15 Minuten und mehr) wieder aufstehen, statt sich im Bett zu wälzen.

Schichtarbeit und Schlaf.

Das hilft bei einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus aufgrund von Schichtarbeit und bei Schlafstörungen:

Allgemein

- Nach der Nachtschicht in Etappen schlafen, z. B. ein paar Stunden nach der Arbeit und dann wieder am Nachmittag.
- Vier Stunden vor dem Schlafengehen koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten vermeiden.

Lärm und Geräusche

- Klingel ausstellen oder Schild mit „Bitte nicht klingeln“ anbringen.
- Handy und Telefon auf lautlos stellen, Ohrstöpsel verwenden.

Licht

- Raum gut abdunkeln oder Schlafmaske benutzen.
- Tageslichtwecker anschaffen, Blaulichtfilter am Handy verwenden.
- Sonnenbrille nach der Nachtschicht aufsetzen.

Organisation

- Mit der Familie/den Mitbewohner*innen absprechen, Schichtplan aufhängen.
- Regelmäßige Schlafzeiten einhalten, Rituale einführen.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **mobil-krankenkasse.de/termin**

Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800



mobil-krankenkasse.de