Bettlektüre

Ideen für einen gesunden Schlaf

BKK®

Die Quelle unserer Kraft

Wachen Sie am Morgen erholt auf? Oder gehören Sie zu den 40 Prozent der Deutschen, die Schlafprobleme haben? Wir helfen Ihnen, wieder einen guten Schlaf zu finden. Erholsamer Schlaf ist die Quelle für Kraft, Entspannung und Wohlbefinden im Alltag. Wer gut schläft, ist tagsüber wach, ausgeschlafen und kann Herausforderungen erfolgreich begegnen.

Schlafen ist die beste Medizin?

Das stimmt tatsächlich. Und Schlaf kann noch viel mehr:

- Erholsamer Schlaf hält unser Immunsystem fit und abwehrbereit. In der Nacht wächst die Zahl natürlicher Abwehrzellen in unserem Körper, um Bakterien und Viren effektiv bekämpfen zu können.
- Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Erlebtes. Neu Gelerntes wird sortiert und abgespeichert und ist so künftig leichter abrufbar. Ausreichend Schlaf lässt uns tagsüber konzentriert arbeiten.
- Muskeltonus und Herzfrequenz sinken im Schlafzustand ab, der Blutdruck fällt und Herz- sowie Blutgefäße werden entlastet. Magen und Darm gehen in den Ruhemodus und lebenswichtige Hormone werden vermehrt ausgeschüttet.

Schlafen Sie gut!

Sechs bis sieben Stunden gelten bei Erwachsenen als ideale Schlafdauer. Entscheidend ist, in einen erholsamen Schlaf zu finden. Vor allem der Tiefschlaf in der ersten Nachthälfte und die Traumschlafphase am frühen Morgen sorgen dafür, dass sich Körper und Seele bis zum Aufwachen regenerieren können.

Das beeinflusst unseren Schlaf:

- Geräusche, Lichteinfall und Raumtemperatur
- Matratze, Kopfkissen sowie Bettzeug
- Stress im Alltag, Probleme in der Partnerschaft und bei Frauen die Wechseljahre
- Übergewicht

Ein besseres Verständnis, wie unser Schlaf funktioniert, hilft, selber aktiv zu werden. Unsere Bettlektüre soll Ihnen mit zahlreichen Tipps und Hintergrundinfos helfen, Ihren Schlaf zur besten aller Entspannungspausen zu machen und Ihr Wohlbefinden erfolgreich zu verbessern.

Tipp: Schlaftagebuch

Wollen Sie Ihren Schlaf besser verstehen? Mit unserem Schlaftagebuch helfen wir Ihnen, die richtigen Fragen zu stellen und Schlafstörungen optimal zu verhindern.

Gesunder Schlaf für Körper und Seele

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Warum? Viele Aufgaben kann unser Körper nur im Schlafzustand vollbringen. Tagsüber bewältigen wir Aufgaben, arbeiten konzentriert und nehmen Informationen auf. Nachts ist unser Organismus aber nicht weniger aktiv. Das Gehirn verarbeitet Erlerntes, sortiert es nach Wichtigkeit und speichert es ab. Stoffwechsel und Blutkreislauf erholen sich und Zellen sowie Muskeln wachsen nach.

Ein fester Rhythmus

Gesunder Schlaf durchläuft jede Nacht vier bis fünf Zyklen. Ungefähr alle 16 Stunden sorgt die „innere Uhr" unseres Körpers dafür, dass wir müde werden. Nach dem Einschlafen fallen wir in den Leichtschlaf und nach etwa 30 bis 60 Minuten in den Tiefschlaf, aus dem wir nur schwer aufgeweckt werden können. Die Tiefschlafphase ist besonders wichtig für die körperliche Erholung. Wenig später wird der Schlaf leichter und wir gleiten in die Traumphase, die auch REM-Phase genannt wird. In dieser Phase bewegen sich die Augen rasch, unser Gehirn ist aktiv und verarbeitet das am Tag Erlebte. Wir erleben diese Phase häufig als einen Zeitpunkt intensiver Träume. Nach etwa eineinhalb Stunden ist ein Schlafzyklus geschafft und geht nahtlos in den nächsten über.

Aktiv für den Schlaf

Körperliche Betätigung, vor allem Sport, stärkt unser Immunsystem und sorgt dafür, dass Stresshormone abgebaut werden. Davon profitiert auch unser Schlaf: Wer sich viel bewegt, schläft schneller ein und hat nachts auch einen besonders tiefen und erholsamen Schlaf.

Wann treibe ich Sport?

Der beste Zeitpunkt ist früh am Morgen oder am Vormittag. Dann ist die Zeitspanne zwischen körperlicher Aktivität und Ruhephase am längsten und Herz und Muskeln können sich vor dem Zubettgehen ausreichend entspannen.

Welchen Einfluss haben Sport und Bewegung?

Am Abend sollten wir unseren Körper nicht künstlich wach halten und aus dem Tag-Nacht-Rhythmus bringen. Ein abendlicher Spaziergang oder eine Runde auf dem Fahrrad sind schlaffördernd, aber intensive Aktivitäten sollten Sie am besten auf eine andere Uhrzeit verschieben.

Was wähle ich aus?

Ausdauersportarten wie Nordic Walking oder Schwimmen sind besonders gut dafür geeignet, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck zu senken. Anders als Hochleistungssport sorgen sie für Entspannung, da Stresshormone konsequent abgebaut werden.

Ernährungstipps für Besserschläfer

Am Abend wechselt auch unser Verdauungssystem in den Ruhezustand. Üppige Mahlzeiten und vor allem fettige Speisen können nur langsam verarbeitet werden. Einschlafprobleme können die Folge sein. Sie sollten deshalb zwei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu Abend essen.

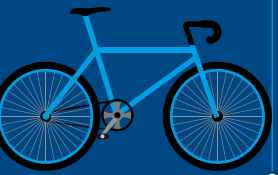
Ideal sind Vollkornbrot und Vollkornnudeln, denn die darin enthaltenen Kohlenhydrate sättigen lang anhaltend und fördern die Freisetzung des Wohlfühlhormons Serotonin, das uns entspannt schlafen lässt.

Die Schlafverhinderer

- Alkohol: Viele schätzen die beruhigende Wirkung von Rotwein oder Bier am Abend. Das Stresshormon Cortisol, das beim Alkoholabbau ausgeschüttet wird, sorgt allerdings für eine unruhige zweite Nachthälfte. Tiefschlaf- und Traumphasen werden kürzer, der Schlaf dadurch weniger erholsam.
- Süßigkeiten: Zucker kurbelt die Insulinproduktion an und ist ein Muntermacher. Der abrupte Abfall des Blutzuckers ein paar Stunden später lässt uns nachts wach werden.
- Koffein: Wenn Sie Schlafprobleme haben, meiden Sie ab 16 Uhr Kaffee und schwarzen Tee. Das enthaltene Koffein wirkt anregend auf Herz und Blutkreislauf.

Schlafnavigator

Gute Vorbereitung ist alles: Was wir am Tag essen und trinken, die Herausforderungen, die wir bewältigen – all das hat Auswirkungen auf einen gesunden Schlaf. Mit unserem Schlafnavigator machen wir Sie fit für eine gute Nacht.



Aktivphase

5 h

Die aktivierende Wirkung von Koffein lässt erst nach mindestens fünf Stunden nach. Das Nervengift Nikotin stört vor allem den Tiefschlaf. Verzichten Sie deshalb auf Kaffee- und Tabakkonsum.

4 h

Essen Sie rechtzeitig zu Abend. Vermeiden Sie zu üppiges oder fettiges Essen, das Ihnen lange im Magen liegt.

3 h

Trinken Sie ab jetzt keinen Alkohol mehr. Tief- und Traumschlaf werden durch den Alkoholabbau gestört.

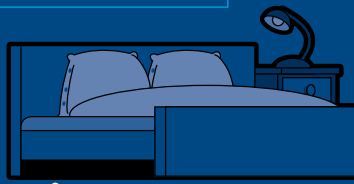
2 h

Planen Sie Zeit ein, um abzuschalten. Legen Sie das Smartphone sowie andere elektronische Geräte beiseite, lassen Sie den Alltag hinter sich.

1 h

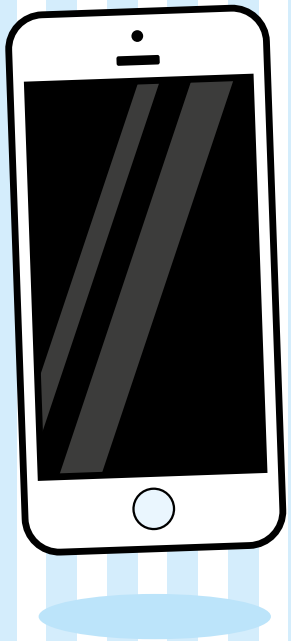
Lüften Sie vor dem Einschlafen gut durch und verdunkeln Sie Ihr Schlafzimmer.

Schlafenszeit



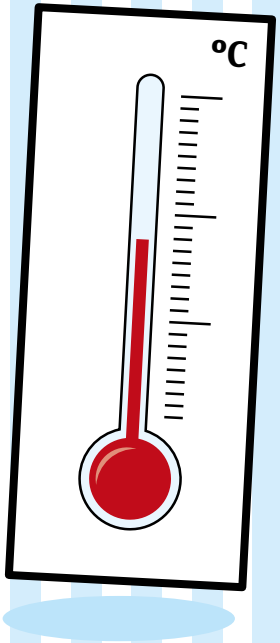
Einfach abschalten

Das Smartphone sowie andere elektronische Geräte bringen unseren Tag-Nacht-Rhythmus gehörig durcheinander: Die Blautöne der Bildschirme sorgen dafür, dass wir später einschlafen und dass die Traum-Phase, die vor allem für unser seelisches Wohlbefinden wichtig ist, weniger intensiv ausfällt. Deshalb ist es ratsam, elektronische Geräte in den Flugmodus zu stellen oder ganz abzuschalten. Gönnen Sie sich eine gute Nacht – Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Die richtige Raumtemperatur

16° bis 18° Raumtemperatur gelten als optimal. In der Nacht braucht unser Organismus weniger Energie, er kühlt bis zu einem Grad ab. Die Raumtemperatur sollte sich dem anpassen. Ist es zu warm oder zu kalt, schwitzen oder frieren wir. Erholsamer Schlaf stellt sich so nicht ein. Die Raumtemperatur können Sie mit einfachen Mitteln regulieren: Lüften Sie frühmorgens und vor dem Einschlafen gut durch. Tagsüber halten Sie das Fenster geschlossen und verdunkelt. Für Ihr Bett empfiehlt sich zudem eine atmungsaktive Matratze und – je nach Jahreszeit – die passende Bettdecke.



Ein Schlaftrunk bewirkt Wunder

Bewusst zu entspannen ist für unseren Schlaf das Allerwichtigste. Ein warmes Getränk am Abend hilft uns innezuhalten, den Tag Revue passieren zu lassen und schläfrig zu werden. Melisse, Kamille, Baldrian oder Lavendel wirken beruhigend und lindern zugleich Magenbeschwerden. Für viele ist eine Tasse warme Milch am Abend ein beliebtes Ritual. Sie dürfen gerne mit etwas Honig süßen – das entspannt. Auf Kakao sollten Sie dagegen verzichten – Kakaopulver enthält Koffein und ist somit ein Wachmacher.

Planen Sie den nächsten Tag

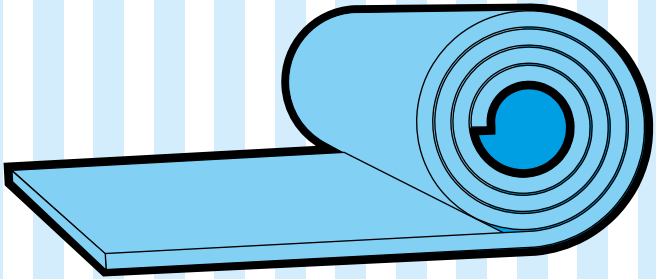
Verzetteln Sie sich auch manchmal, weil Sie sich zu viel vorgenommen haben? Dann schreiben Sie auf, was Sie tagsüber nicht geschafft haben: So bekommen Sie vor dem Zubettgehen den Kopf frei, behalten den Überblick und vermeiden Stress. Überlegen Sie, was am nächsten Morgen zuerst erledigt werden muss, wie viel Zeit Sie dafür benötigen und ob Sie einen Puffer einplanen können. Legen Sie dann die Aufgabenliste beiseite. Nun können Sie ohne Grübeleien einschlafen.

Entspannt in den Feierabend

Nach der Anspannung des Tages braucht der Körper aktive Entspannung. Planen Sie am Abend etwas Zeit für sich ein: etwas Gartenarbeit, ein Buch oder schöne Musik? Auch gezielte Entspannungsübungen erleichtern das Einschlafen. Wissen Sie, welche zu Ihnen passt? Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können wahre Wunder bewirken: Sie sind das biologische Gegenprogramm zu den Aktivitäten am Tage. Stresshormone wie Adrenalin werden abgebaut und Entspannungshormone wie Serotonin ausgeschüttet. Die Müdigkeit kommt von ganz allein.

Tipp:

Übrigens fördert Ihre Betriebskrankenkasse Entspannungskurse. Informationen finden Sie auf der letzten Seite. Erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Nähe.



Sind Sie eher ein Morgenmuffel?

Wenn Ihnen das Aufstehen schwerfällt, überlegen Sie, wie Sie sich selbst belohnen können. Holen Sie sich Ihre Lieblingsbrötchen beim Bäcker, machen Sie sich einen leckeren Smoothie oder planen Sie etwas Zeit für die Morgenzeitung ein. So kann der Tag beginnen!

Erholt in den Tag

Die Nacht und ein hoffentlich erholsamer Schlaf liegen hinter Ihnen. Jetzt können Sie all das ins Zimmer lassen, was müde Geister munter macht. Ziehen Sie die Vorhänge auf, öffnen Sie das Fenster und lassen Sie frische Luft und Tageslicht herein. Der Sauerstoff hilft Ihrem Körper so richtig in Schwung zu kommen und die gute Laune gibt es durch das Tageslicht obendrauf. Um den Schwung in den neuen Tag mitzunehmen und so richtig durchzustarten, sollten Sie folgende Tipps beherzigen:

- Vermeiden Sie Stress, indem Sie schon am Abend zuvor überlegen, was Sie für den kommenden Tag benötigen, und alles bereitlegen.
- Nehmen Sie sich Zeit für ein vollwertiges Frühstück mit ausreichend Ballaststoffen, Eiweiß und Vitaminen. Das lädt Ihre Batterien auf und macht Sie für die kommenden Stunden konzentriert und leistungsfähig.
- Starten Sie mit Bewegung in den Tag – Morgengymnastik, ein Spaziergang oder eine kurze Radtour zur Arbeit. Das bringt den Kreislauf in Schwung und versorgt Ihr Gehirn mit reichlich Sauerstoff.

Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf

Bettgeflüster ist die BKK-Kampagne für einen gesunden Schlaf. Denn wer gut schläft, erlebt den Alltag gesund, konzentriert und lebensfroh. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie mit Tipps für eine ideale Schlafumgebung, Informationen über Schlafstörungen sowie Hintergrundwissen über die Potenziale, die Schlaf in uns weckt.

Entspannungskurse und weitere Angebote Ihrer Betriebskrankenkasse finden Sie hier: www.bkk-kampagne-2019.de

Impressum

BKV – Interessengemeinschaft
Betriebliche Krankenversicherung e. V.

Albrechtstraße 22
10117 Berlin

Norbert Schleert
info@bkv-verein.de

Text und Gestaltung
BBGK Berliner Botschaft GmbH, www.berliner-botschaft.de

Bildnachweis
XXXXXXXXXX

BKK Bettgeflüster
www.facebook.com/bettgefluester