

SCHLAFMANAGEMENT



SCHLAFEN ist der Prozess der Regeneration und Wiederherstellung des Körpers. Die empfohlene Schlafdauer ist abhängig von Veranlagung, Alter, Gewohnheiten und variiert zwischen 6-9 Stunden.

WOFÜR BRAUCHT DER KÖRPER SCHLAF?

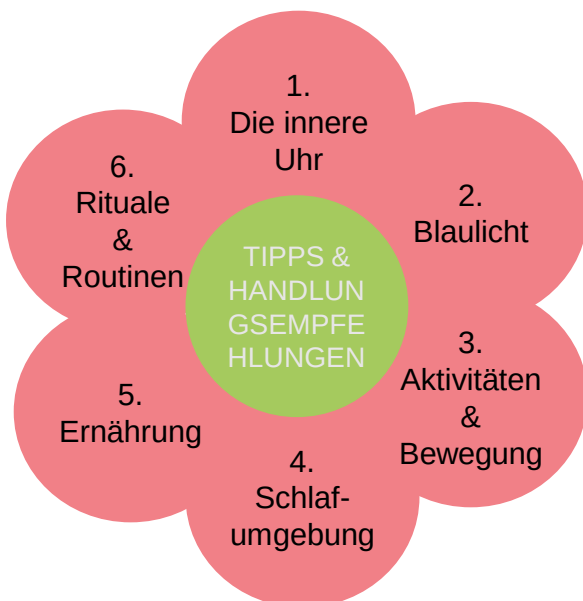
- **Nervensystem:** Bildung neuer Verbindungen (Ideen, Kreativität), „Lernen im Schlaf“, Verarbeitung von Informationen
- **Körperzellen:** Erhalt und Reparatur, Regeneration von Körper und Geist
- **Immunsystem und Hormonregulation:** Stresshormone werden abgebaut, Herstellung des inneren Gleichgewichtes



FOLGEN VON SCHLAFMANGEL:

- Gewichtszunahme
- Steigerung des Risikos für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhtes Infektionsrisiko
- Konzentrationsschwierigkeiten

TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF



- 1 Bestimmung des Chronotypen (z.B. Lerche vs. Eule)
Gleicher Aufsteht- und Schlafengeh-Rhythmus
- 2 Elektronische Geräte (Bildschirme) vor Schlafen aus
Blaulichtfilter (Nachtmodus, App, Brille) nutzen
- 3 Ca. 2-3x/Woche oder 15-20min/Tag
Spaziergänge in der Natur, Wald, Sonne
- 4 Dunkelheit, Raumklima (~ 18°C) & Ruhe
Richtige Einrichtungswahl (Matratze, Kissen, Decke)
- 5 „Leichtes“ Abendessen, Verzicht auf Koffein & Alkohol
Beruhigung durch Melisse, Lavendel, Passionsblume
- 6 Buch lesen, Musik hören, Aktivität mit Partner
Dankbarkeitstagebuch führen
Meditieren, Atemübungen, Dehnübungen & Yoga



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Kopitz
09971 848 - 135
rudolf.kopitz@by.aok.de