



universität
uulm



Guter Schlaf

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Zugleich zeigen Statistiken, dass 20 bis 30% der Erwachsenen nicht den Schlaf bekommen, den sie brauchen und über Schlafstörungen klagen (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, 2021). Zehn Prozent erleben ihren Schlaf als häufig oder dauerhaft wenig erholsam (RKI, 2005). Das sind gute Gründe, sich genauer mit dem Thema Schlaf zu beschäftigen.

Ausreichend und guter Schlaf sind Voraussetzungen für körperliche und seelische Gesundheit sowie für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Wer nachts häufig wenig oder schlecht schläft, merkt meist bald die Folgen. Aus über 17.000 wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass ein guter Nachtschlaf zu längerem Leben, einer verbesserten Gedächtnisleistung und höherer Kreativität führt. Außerdem trägt ausreichend Schlaf dazu bei unser Körpergewicht besser zu kontrollieren, hält unser Immunsystem auf Trapp und macht letztendlich auch sportlich leistungsfähiger. Es ist also dringend notwendig, dass jede und jeder sein/ ihr volles Quantum Schlaf pro Nacht bekommt.

Es ist also wünschenswert, gut und ausreichend zu schlafen. Dabei ist jedoch hervorzuheben, dass einzelne Nächte mit wenig oder schlechtem Schlaf in der Regel kein Problem darstellen und der Körper diese gut wegstecken kann. Auch nächtliches Erwachen ist normal und stellt keine Schlafstörung dar, sofern ein erneutes Einschlafen möglich ist. (Interview mit Prof. Zulley in Psychologie heute, 2021)

Meist fokussieren sich die Ratschläge für gesunden Schlaf auf das Individuum und sein Verhalten. Mit relativ einfachen Empfehlungen und Techniken kann oft viel bewirkt werden und zu qualitativ besserem Schlaf führen. Doch guter Schlaf hängt auch von gesellschaftlichen Faktoren ab. Menschen mit hohem Bildungsabschluss und guter ökonomischer Absicherung haben deutlich höhere Chancen auf ausreichend langen und erholsamen Schlaf als Menschen mit einem niedrigeren Bildungsabschluss und wirtschaftlichen Sorgen. Auch eine lärmige Wohnumgebung und unregelmäßige Arbeitszeiten (z.B. Nacht- und Schichtarbeit) können die Schlafqualität beeinflussen. Außerdem berichten Frauen häufiger über Schlafprobleme als Männer (Wettstein, 2018).

Wichtig ist, dass Sie gut für sich und Ihren Schlaf sorgen. Gern möchten wir Sie mit ein paar Empfehlungen dabei unterstützen:

1. Wählen Sie ein ruhiges Wohnquartier ohne nächtlichen Verkehrs- oder Nachtlärm. Sollte das nicht möglich sein, achten Sie auf gut isolierte schalldichte Fenster.
2. Wenn möglich, verzichten Sie auf Job-Angebote mit Nachtarbeit (Wettstein, 2018)
3. Essen Sie nicht zu spät. Spätestens zwei, besser sogar drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Wer vor dem Einschlafen noch etwas Hunger verspürt, dem können ein paar Nüsse (Hasel- und Walnüsse) beim Einschlafen helfen.
4. Einschlaffördernde Lebensmittel sind z.B.
 - Kräutertees mit beruhigenden Kräutern wie Melisse, Kamille, Lavendel
 - Kirschen sind eine natürliche Melatoninquelle und können den Schlaf fördern

- Nüsse und Samen enthalten die essenzielle Aminosäure Tryptophan, ein Eiweißstoff, der zu Serotonin und wiederum zu Melatonin umgewandelt wird.
 - Milch mit Honig als der berühmte Schlummertrunk enthält Melatonin und Tryptophan. Es gibt aber keinen evidenzbasierten Nachweis für die Wirkung von Milch mit Honig. Forscher erklären sich die Wirkung so, dass allein das Ritual Geborgenheit und Ruhe vermittelt (Wagner, Lehl & Imler, 2020)
5. Lebensmittel, die Sie am Abend eher meiden sollten sind z.B.
 - Koffeinhaltige Getränke, denn sie erhöhen Blutdruck und Herzfrequenz
 - Alkohol. Durch den Abbau des Alkohols schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus, wodurch sich Tiefschlafphasen reduzieren und den Schlaf insgesamt unruhiger machen.
 6. Sorgen Sie für Entspannung; idealerweise eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen. Fantasiereisen, Autogenes Training, ein Bad nehmen oder auch leise Entspannungsmusik hören, können helfen.
 7. Schalten Sie Ihr Handy mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen aus. Das blaue Licht im Display hemmt die Produktion von Melatonin. Wer auf das Smartphone im Bett nicht verzichten mag, kann den Nachtmodus aktivieren.
 8. Was Sie tagsüber tun können:
 - Verzichten Sie auf zu lange Mittagsschlafchen. Bereits ein zehnmütiger Powernap reicht oft schon aus, um aktiviert in die zweite Tageshälfte zu starten.
 - 2,5 Stunden/ Woche mäßige aerobe Bewegung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie gut schlafen. Körperliche Bewegung sechs Stunden vor dem Schlafengehen sind besonders gut (Wisemann, 2015)

Der nächste Aktionstag im Betrieblichen Gesundheitsmanagement dreht sich um das Thema „Schlaf“. Bereits jetzt laden wir Sie ein am 20. Juli bei den zahlreichen Vorträgen und Workshops dabei zu sein und noch mehr zum Thema zu erfahren.

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (2021): <https://www.dgsm.de/>
 letzter Zugriff: 21.06.2021

Robert Koch Institut (2005): Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Themenheft Schlafstörungen. Berlin: RKI.

Wagner G., Lehl S. & Imler B. (2020): Neurotrition – Das Grundlagenbuch. Wiesbaden: Eubiotika-Verlag.

Wettstein, F. (2018): Gesunder Schlaf ist eine soziale Frage. o.A.: Psychoscope.

Wisemann, R. (2015): Superschlaf. o.A: Fischer.

Zulley, J. (2021): Interview in Psychologie heute. Heft 65 2021, S. 48-51.

Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Gesundheitscoaching

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements steht Ihnen weiterhin Angebot eines Gesundheits-/Life Balance Coachings zur Verfügung.

Gesundheitscoaching dient der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils sowie der Aktivierung eigener Ressourcen.

- Fühlen Sie sich gestresst und ausgepowert? Sind Ihre Energiereserven aufgebraucht?
- Haben Sie das Gefühl Ihr Leben ist nicht in Balance?
- Haben Sie sich immer wieder vorgenommen etwas für sich zu tun, aber an der Umsetzung hapert es?
- Oder möchten Sie als Führungskraft die Strukturen und Arbeitsprozesse in ihrem Verantwortungsbereich positiv beeinflussen?
- Dann könnte ein Gesundheitscoaching / Life Balance Coaching für Sie das Richtige sein!
- Mögliche Themen im Gesundheitscoaching sind:
- Identifikation von Belastungen im privaten und beruflichen Umfeld
- Stressbewältigung
- Life-Balance
- Stärkung von Gesundheitsressourcen
- Nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen und Lebensstiländerungen
- Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Im Coachingprozess steht Ihnen ein sicherer, klar abgesteckter Rahmen für Selbstreflexion zur Verfügung, der neue Handlungs- und Deutungsmöglichkeiten ermöglicht. Bei der effektiven und nachhaltigen Verwirklichung Ihrer Ziele werden Sie personenbezogen und ressourcenorientiert begleitet und unterstützt. Sie werden zum Gestalter/zur Gestalterin Ihrer Gesundheit und Ihrer Life Balance und erhalten Raum sich auf die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu besinnen.

Bei Interesse und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Nanette Erkelenz

nanette.erkelenz@uni-ulm.de

Telefon: 0731-5022070

Pause Aktiv

Die Pause Aktiv ist ein 15-minütiges effektives Bewegungsangebot an Ihrem Arbeitsplatz mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen, die in Alltagskleidung durchgeführt werden. Nutzen Sie die Pause Aktiv, um Anregungen zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag zu erhalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Die Pause Aktiv findet mittwochs von 12.00 bis 12.15 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten.

Achtsame Mittagspause

Spannende und entspannende Musik kann eine große Wirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen entfalten.

Eintauchen, abtauchen und mit einer Körperreise sich selbst wahrnehmen und erleben. Dann wieder entspannt auftauchen und mit neuer Energie den weiteren Tag gestalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Kursleitung: Klaus Fumy, KIZ-Mitarbeiter, DJ und Theaterpädagoge

Die achtsame Mittagspause findet montags vom 14.6. bis 19.7.. von 12.00 bis 12.20 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten und noch nicht im Verteiler sind.

Re-opening UNIfit

Sie wollen etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun? Cardio- und/ oder Krafttraining liegen Ihnen am Herzen? Wir haben gute Nachrichten: Das hochschulsparteigene Fitnessstudio UNIfit hat wieder geöffnet. Natürlich achten wir auch auf den Infektionsschutz mit entsprechenden Hygienemaßnahmen.

Bei Interesse melden Sie sich gern per E-Mail an unifit@uni-ulm.de oder kommen spontan bei uns in O25 vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Sommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

