

Erholsamer und gesunder Schlaf

Qualität geht vor Quantität

Ein gesunder und regelmäßiger Schlaf ist elementar für die physische und psychische Gesundheit. Zahlreiche Faktoren beeinflussen unseren Schlaf sowohl positiv als auch negativ.

Vor allem ein **Schlafrhythmus mit festen Einschlaf- und Aufstehzeiten** ist empfehlenswert. Im Durchschnitt sollten gesunde Erwachsene auf **ca. 7 bis 9 Stunden** Schlaf kommen, dabei ist der individuelle **Schlafrhythmus** bzw. das **Schlafbedürfnis** zu berücksichtigen (Morgenlerchen/Nachteulen).

Haben Sie morgens Probleme mit dem Aufstehen? Unser Tipp: **Passen Sie** Ihre Schlafzeiten und die Dauer etwas an. Verschieben Sie beispielsweise den Zeitpunkt, wenn Sie zu Bett gehen, um 15 Minuten nach vorne.

Haben Sie schon länger Probleme mit dem Schlafen? Bei anhaltenden Schlafstörungen wenden Sie sich bitte zusätzlich an Ihren **betriebsärztlichen Dienst** oder **Ihren Hausarzt**.



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Achten Sie auf eine hohe Schlafhygiene

- 1 Diesen **festen Schlafrhythmus** halte ich ein:
Meine Einschlafzeit: _____ Uhr Meine Aufstehzeit: _____ Uhr
- 2 Dieses **entspannungsfördernde Ritual** mache ich vor dem Schlafengehen:
 Meditation Tee trinken _____
- 3 Meine **Schlafumgebung** ist optimal zum Einschlafen:
 abgedunkelt ruhig
 kühl frische Luft
- 4 Diese schlaffördernden **Gewohnheiten** halte ich ein:
 kein Koffein nach 16 Uhr
 Verzicht auf Alkohol vor dem Zubettgehen
 regelmäßiger Sport – aber nicht zu später Stunde

Für Schichtarbeiter*innen gelten etwas angepasste Empfehlungen. Zum Ratgeber des BKK Dachverbands **BESSER LEBEN MIT SCHICHTARBEIT** gelangen Sie [hier](#).

Power-Napping

Leistungsfähigkeit und Energie für den Tag

Beim Power-Napping macht man sich die Einschlafphase des Körpers zunutze. Ein effektiver Power-Nap dauert nicht länger als **15 bis 20 Minuten** und fördert gezielt unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Durch die positive Wirkung können wir ideal der **Mittagsmüdigkeit begegnen** und **neue Energie tanken** – ganz ohne Nebenwirkungen!

In Zeiten von Homeoffice haben Sie jetzt **die Gelegenheit Power-Napping auszuprobieren**. Schlafen auf Knopfdruck ist aber gar nicht so einfach und erfordert regelmäßige Übung. Hierzu eignen sich **Entspannungsübungen**, wie beispielsweise die Muskelrelaxation nach Jacobson oder Autogenes Training.

Eine **geführte Anleitung** zur progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson und zum Autogenen Training erhalten Sie auf der dritten Karte.



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Erholsamer Power-Nap in 4 Schritten

1. Den richtigen **Zeitpunkt** wählen
 - › idealerweise in der Mittagspause
 - › kein Power-Nap nach 16 Uhr
2. Das Aufwachen und Munter werden vorbereiten
 - › Tee oder Kaffee direkt vorher trinken (Koffein wirkt erst nach 20 Minuten)
 - › Wecker für 15-20 Minuten stellen
3. Die **Umgebung** anpassen
 - › Handy auf lautlos stellen
 - › Zimmer abdunkeln oder Schlafmaske nutzen
 - › Entspannungsmusik hören
4. **Power-Nap**
 - › bequeme Position einnehmen
 - › Power-Nap starten (Hinweis: Probleme beim Einschlafen auf Knopfdruck sind normal. Dösen hilft auch bereits.)



Entspannung und Relaxation

Stress nachhaltig abbauen

Regelmäßige Übungen zur Entspannung sind eine gute Möglichkeit, um Stress nachhaltig zu begegnen und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden deutlich zu fördern. In der Praxis gibt es unterschiedliche Ansätze:

› Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson:

Hier gilt es, die Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge gezielt anzuspannen und nach kurzer Zeit wieder zu lösen. Ziele sind die Entspannung der Muskulatur und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Eine praktische Anleitung können Sie sich in diesem [Video](#) anschauen.

› **Autogenes Training:** Durch gedankliche Vorstellung soll der Körper zur Entspannung und Ruhe geführt werden. Zur Anwendung kommen in der Regel verschiedene Übungen und Körperhaltungen. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Erholung für die Augen

- › Verschaffen Sie Ihren Augen regelmäßige Pausen. Schauen Sie kurz aus dem Fenster oder fokussieren Sie einen Punkt in der Ferne.
- › Gähnen und blinzeln Sie zwischendurch: Das bringt die Tränenflüssigkeit in Gang und entspannt die Augen und die Gesichtsmuskulatur.
- › Stehen Sie hin und wieder auf, um Kreislauf und Durchblutung anzuregen. Dabei werden die Augen neu mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

WOCHENCHALLENGE

Unser [Sudoku](#) eignet sich ideal zur aktiven Entspannung in Ihrer Mittagspause. Stoppen Sie die Uhrzeit und teilen uns den Schwierigkeitsgrad mit, wie schnell Sie die Rätsel gelöst haben. Die Gewinner geben wir über unseren Freitag-Newsletter bekannt.

gesund@bkk-bba.de

.....
Eine Auswahl der eingesandten Beiträge werden wir auf unserer Homepage und im Newsletter veröffentlichen. Mit der Einsendung Ihres Beitrags erklären Sie sich mit der Veröffentlichung und der Nennung Ihres Namens einverstanden. Ihre Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen werden.



B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit [Fit@B.Braun](#)