



FABELHAFTES SCHLUMMERLAND

Anatomie einer guten Nacht

AGENDA
28.03.2023

Anatomie einer guten Nacht

1. Kurzvorstellung
2. Übersicht Termine „fabelhaftes Schlummerland“
3. Einleitung in das Thema Schlaf
4. Warum schlafen wir?

André Alesi





„Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und schlauer!“



Übersicht Termine

- **28.03. Anatomie einer guten Nacht: Nutze deine innere Uhr für erholsamen Schlaf**
- **25.04.** Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an
- **23.05.** Muntermacher: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher
- **20.06.** Resilienz, Flow und Leistungsfähigkeit: Was deine grauen Zellen mit gutem Schlaf zu tun haben
- **18.07.** SleepMindset: Stoppe das nächtliche Gedankenkarussell rasch und effektiv
- **22.08.** Powernapping: Lerne, diese erholsame Alltags-Kunst anzuwenden
- **19.09.** Schlaftracking: Wie deine Schlafdaten zu besserer Schlafqualität führen können
- **17.10.** Schlafverhinderer: Die ultimative Not-To-do-Liste für gesunden Schlaf
- **14.11.** Schlafraum: Schaffe dir eine ideale Schlafumgebung

Human Recharging

- Alle Welt redet von Ladestationen für Elektrofahrzeuge.
- Wer sorgt für Ladestationen für unsere Körper?



© Stefan Draschan, People Sleeping in Museums 2015

Wie sich der Schlaf auf unsere Gesundheit auswirkt.

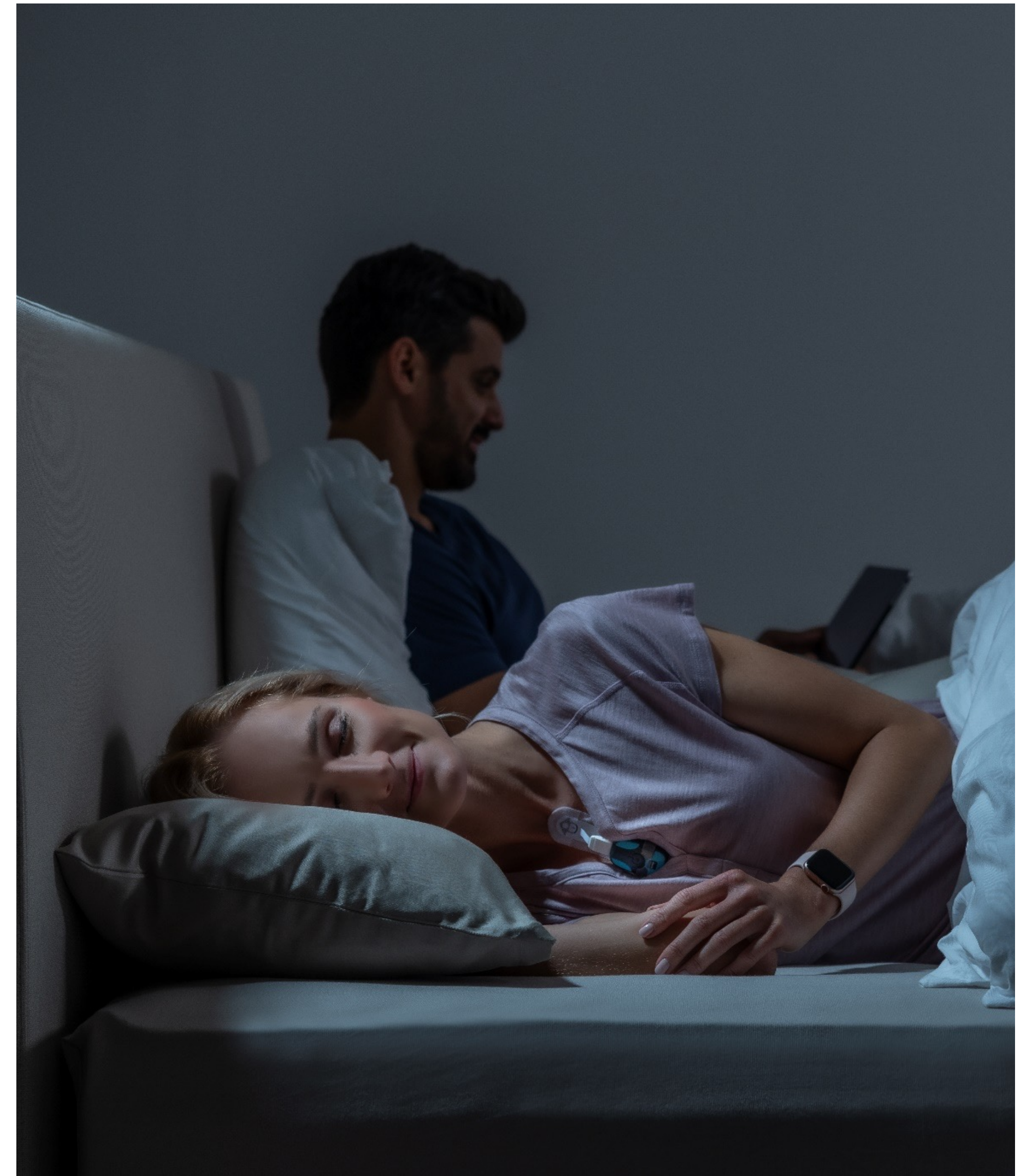
HOW SLEEP AFFECTS YOUR HEALTH
SLEEP DEPRIVATION

- IMPAIRED COGNITION**
Lack of sleep impairs memory and your ability to process information.
- HIGHER LEVELS OF ANXIETY**
Lack of sleep raises the brain's anticipatory reactions, increasing overall anxiety levels.
- STROKE RISK**
When you sleep 6 hours or less a night, your chance of a stroke increases 4x.
- INCREASED RISK FOR DIABETES**
Lack of sleep increases cortisol and norepinephrine, both are associated with insulin resistance.
- INCREASES SYMPTOMS OF DEPRESSION**
A lack of sleep disrupts neurotransmitters to the brain which regulates mood.
- INCREASED RISK OF BREAST CANCER**
Melatonin decreases when you are exposed to light late at night. A decrease in melatonin disrupts estrogen production which can lead to breast cancer.
- INCREASED RISK FOR HEART DISEASE**
Blood pressure decreases when you sleep.
- WEIGHT GAIN**
Sleep helps balance hormones that make you feel hungry and full.

#Schlaffacts

- 24 Jahre
4 Monate

Arbeit: 8 Jahre, Essen: 5 Jahre Sport: 1 Jahr 7 Monate



Wie viel Stunden schlafen Sie pro Nacht?

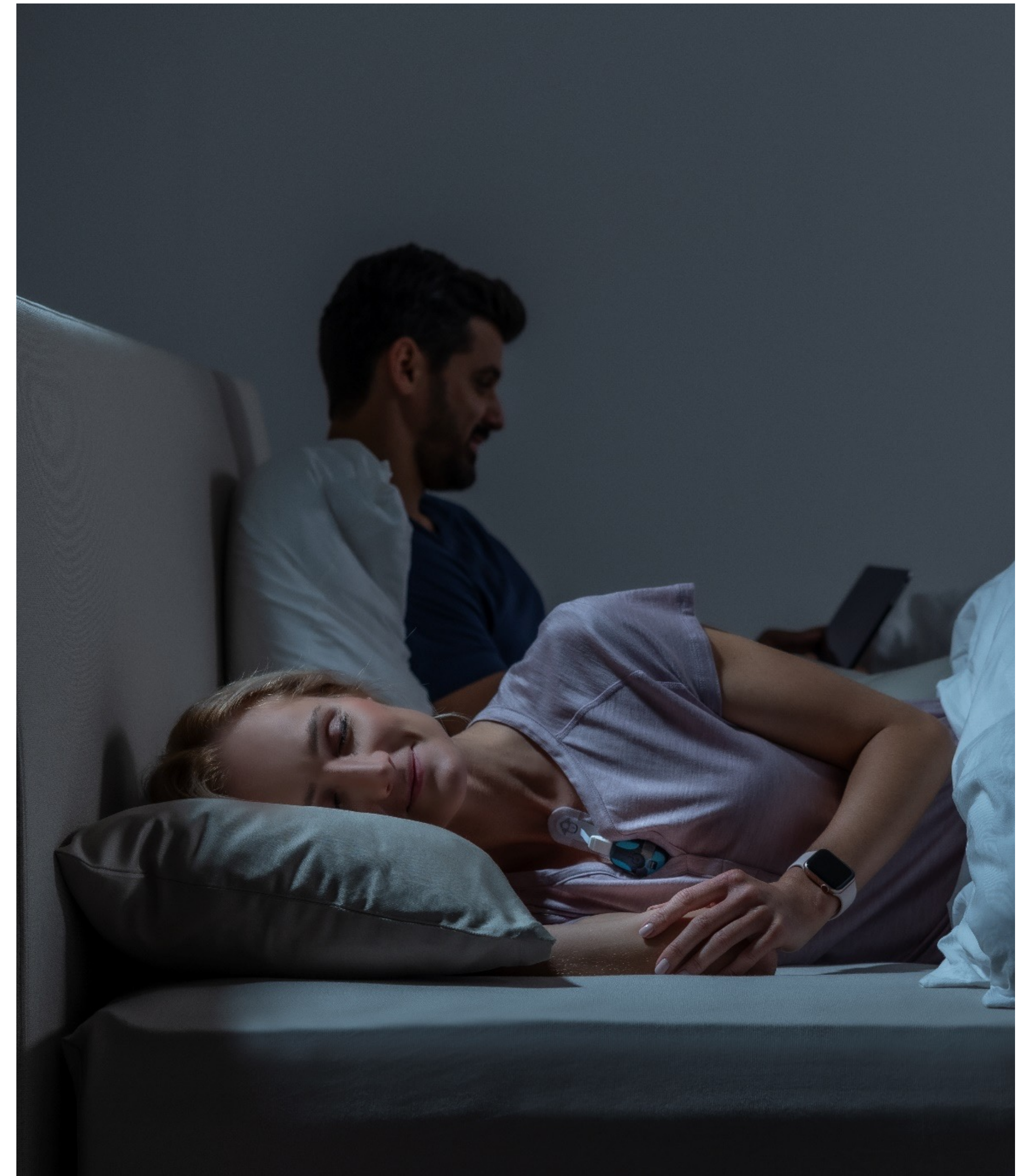
- < 6 Std./ Nacht
- 6-8 Std./ Nacht
- > 8 Std./ Nacht

Wie viele Stunden schlafen Sie pro Nacht?

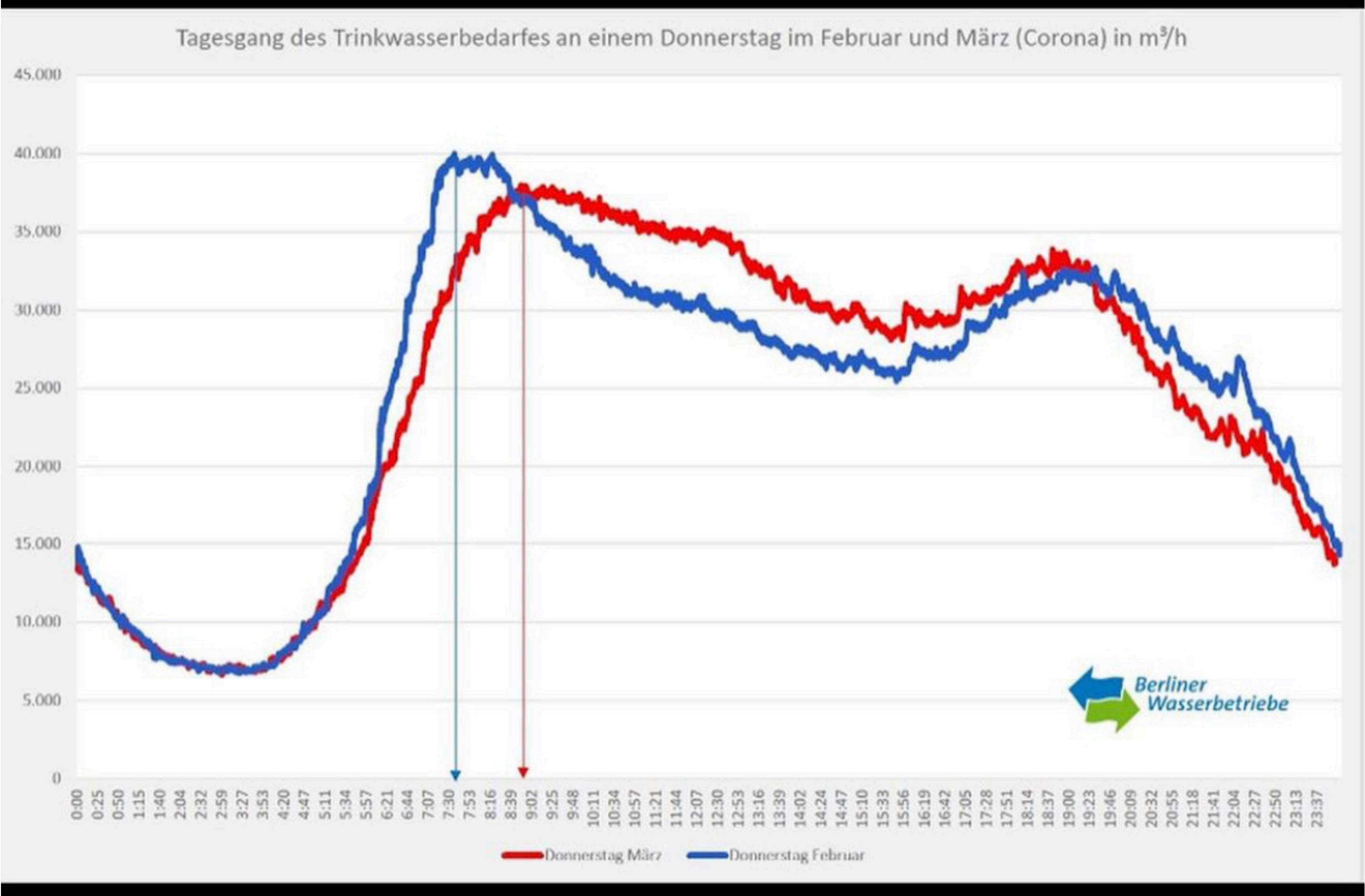


#Schlaffacts

- **6 Std. 54 Min.**
- Schlafdauer 2017 BRD
- TNS EMNID Umfrage (N 3491)
- Schlafdauer 2010 noch 7Std. 10Min
- Schlafdauer 90er Jahren rund 7Std. 30min
- Vor 50-100 Jahren noch 1-2 Stunden mehr
- Zeitgleicher Anstieg vieler Zivilisationskrankheiten



Innere Uhr



#facts

- 2004: 2,0 Mrd./ Dosen
- 2020: 7,9 Mrd./ Dosen
- 2021: 9,8 Mrd. Dosen
- **2022: 11,6 Mrd./ Dosen**

- Koffein 80mg/ 250ml





Warum schlafen wir?





Genau Funktion von Schlaf umstritten

- 1. Energiespeicher im Hirn wieder aufzufüllen
- 2. Neuronale Plastizität erleichtert (Erinnern und Lernen)
- 3. Neuronale Abfallprodukte zu beseitigen





Circadian Rhythms





Innere Uhr – Eine Zeitreise



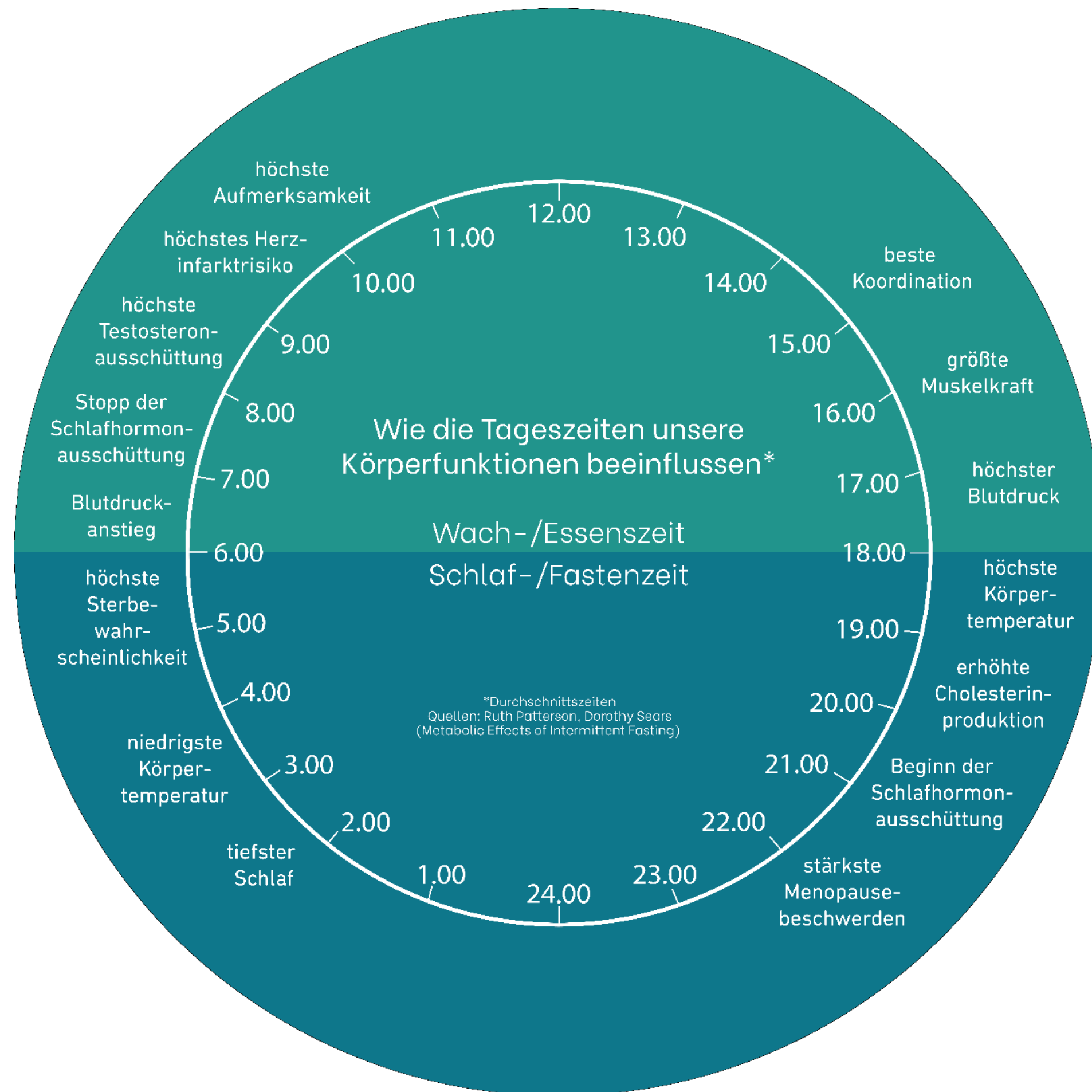
Wie der Biorhythmus unser Leben beeinflusst



<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/todesfaelle-2016.html>



Leben im Rhythmus





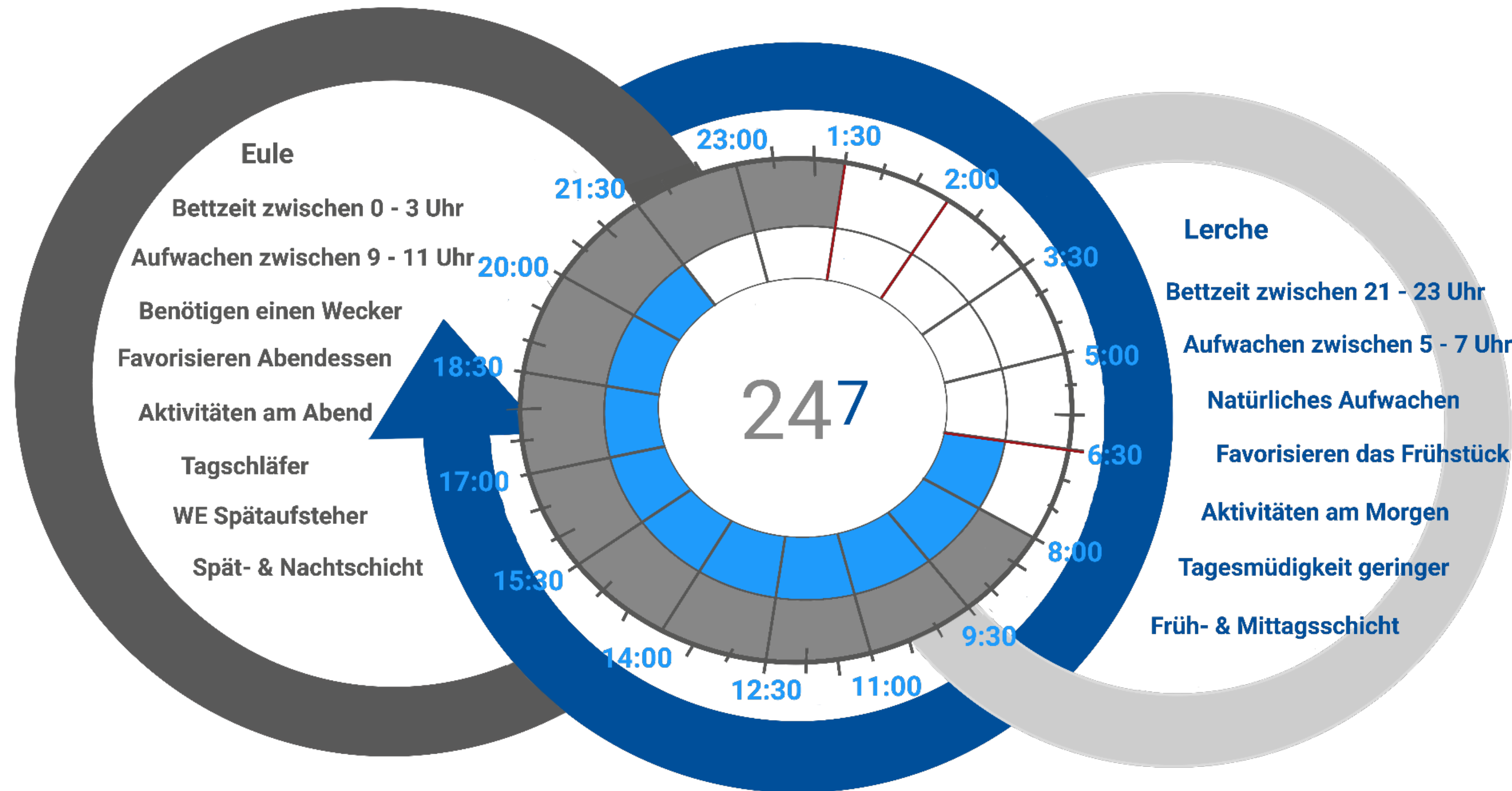
Chronotyp





Warum bin ich müde und andere sind fit?





Der Chronotyp ist individuell und genetisch veranlagt,
und er verändert sich im Laufe des Lebens.

- Wissenschaftler haben die beiden extremen Schlaf-Wach-Varianten nach Vorbildern aus der Vogelwelt benannt.
- **Lerchen** werden früher müde als die meisten Menschen und stehen auch früher auf. Sie fühlen sich bei Tagesanbruch besonders fit.
- **Eulen** hingegen sind abends lange leistungsfähig, morgens aber müde und muffelig.

CHRONOTYP

Darum gibt es **Lerchen** und **Eulen**

Hauptverantwortlich: die Gene.

Sie bestimmen, wie schnell unsere innere Uhr tickt.



Aber: Etwa 70 Prozent der Bevölkerung sind weder Eulen noch Lerchen. Sie liegen irgendwo dazwischen.

Auch wichtig: Der Hell-Dunkel-Rhythmus

Er hilft dem Körper zu prüfen, ob die innere Uhr funktioniert. Zu wenig natürliches Licht am Tag und zu viel künstliches Licht am Abend können die innere Uhr durcheinander bringen.

FRAGEN?

Bitte bewerten Sie uns!



**BITTE BEWERTEN SIE DIE
VERANSTALTUNG**