agoraascona

präsentiert:

Der unterschätzte Wert von Schlaf & Bett

sleepgreen
natürlich schlaf ich gut.

HOTEL EDEN ROC

Schlafkampagne

Markus Kamps
Fachdozent & Präventologe

MARKUS KAMPS

Fachdozent der Textilhochschule Präventologe für Gesundheitsthemen
Redakteur der Schlafkampagne
Schlafcoach & Rückencoach
Experte für Schlaf & Bett

REFERENZEN

Fraport AG, Sparkasse, TESA, AIRBUS, BP, MAN, Sapi, EMB, Medicos auf Schalke, Ceha 5 AG, Apotheke der Zukunft, Bettenring, Möbel Akademie, Bild, Sueddeutsche, Financial Times, Eat Smarter, Frau mit Herz, Laura, NDR, WDR, ZDF, VOX, RTL, PRO 7, Kabel 1, BR, Radio Arabella,

NDR FERNSEHEN

empfohlen von fit FOR FUN

Schlafkampagne

KOMPETENZ-ZENTRUM Gesunder Schlaf

sueddeutsche.de

apotheke der zukunft

Bild

echt kabeleins

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN

Sportler- & Einzelcoaching

Online – Schlafacademy & Lexikon

Sleep Performance Academy

Lexikon und Bibliothek

Kurs-Übersicht

Urkunde erhalten

Der unterschätze Wert des Schlafes
SLEEP

„Schlaf ist ein Hineinkriechen des Menschen in sich selbst“

Christian Friedrich Hebel

Wer beeinflusst meinen Schlaf
Was passiert wenn ich schlecht schlafe
Wie kann ich mir selber helfen
Worauf muss ich wirklich achten
Warum ist das Bett so wichtig

Schlafkampagne

Kleine Erste Hilfe Schlafsprechstunde

Little First Aid Sleep Consultation

www.schlafkampagne.de

ARTEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Persönliche Enttäuschungen
- Ängste (spezifische Sorgen)
- Familie / Aktuelles Umfeld
- Süchte, Krankheit, Tod
- Gemüt / Depressionen

Permanenter Dauerstress
- Körperliche Überforderung
- Seelische Überforderung
- Geistige Überforderung
- Ängste (unspezifisch)

Einflüsse Lebensumstände
- gelebter Perfektionismus
- Dinge ständig erzwingen
- Zuviel Verantwortung nehmen

Einflüsse Lebenswohnheiten
- Bewegungsmangel
- Ernährungsmangel
- Technikeinfluss Handy, TV

MENTALE EBENE

Schlafkampagne

Kleine Erste Hilfe Schlafsprechstunde

Little First Aid Sleep Consultation

www.schlafkampagne.de

Permanente Krankeinflüsse
- Restless Leg´s Syndrom
- Schlaf Apnoe
- Medikamentenwirkung
- Organische Belastungen

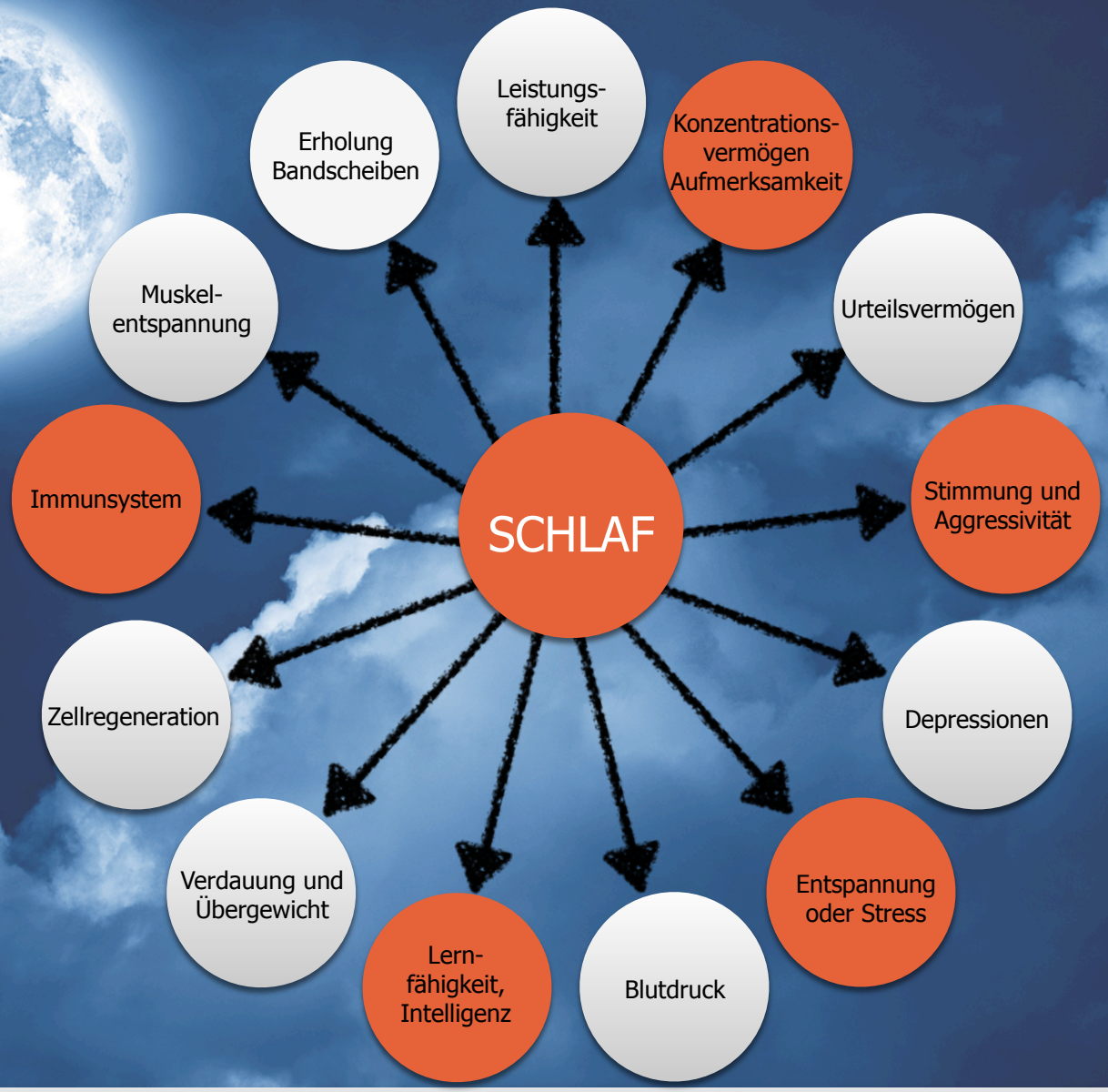
Akute körperliche Einflüsse
- aktuelle Schmerzen
- Schnarchender Partner
- Wechseljahre
- Schilddrüsendefekte

Einflüsse Schlafraum
- Der Schlafraum
- Der Bettplatz
- Die Bettausstattung

Einflüsse Schlafgewohnheiten
- Licht & Lärm
- Zeiten & Verhalten
- Essen & Trinken

KÖRPERLICHE EBENE

Einfluss des Schlafes auf unser Leben



Gehirn

- Festigen von Erlerntem
- Geistige Entspannung
- Problemlösungen
- Ausschüttung von Botenstoffen / Hormonen
- Löschen von „Unwichtigen“

Fazit

Ohne den erholsamen Traumschlaf ist Ihr Gehirn
am nächsten Morgen nicht so leistungsfähig.

Herz-Kreislauf

Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems im Schlaf

Schlafmangel erhöht Risiko eines Herzinfarktes deutlich

Herz-Kreislauf-System fährt runter

Blutdruck senkt sich während der Nacht

Schlafmangel erhöht auch Schlaganfall Risiko

Fazit

Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird auch in der Nacht gesorgt.

Hormone

Melatonin: Regelt Tag-Nacht-Rhythmus

Östrogene: Wichtig für die Empfängnis

Testosteron: Verantwortlich für Spermienproduktion und Wachstum

Cortisol: Stoffwechselhormon, Fettabbau, Aktivierung der Leber

Wachstumshormon HGH: Regelt das Wachstum

Fazit

Eine gestörte Hormonproduktion wirkt sich negativ auf viele Bereiche unseres Lebens aus.

Einfluss auf das Immunsystem

- Schlafmangel erhöht die Infektanfälligkeit
- Zellerneuerung (Haut, Haare, Aussehen)
- sich gesund schlafen
- Abwehrkräfte stärken
- korrekte Immunwirkung

Fazit

Guter Schlaf sichert die Gesunderhaltung.
Schlafmangel und mangelhafte Schlafgewohnheiten gefährden die Gesundheit

Stoffwechsel & Verdauung

Verdauung

Im Schlaf wird das Hungergefühl durch Leptin gesenkt

Wichtige Stoffwechselprozesse finden nachts statt

Schwere fetthaltige Speisen stören den Verdauungsprozess

Abbau von Alkohol stört wegen der Aktivität der Leber, das Durchschlafen

Fazit

Mangelnder Schlaf beeinflusst unser Körpergewicht.

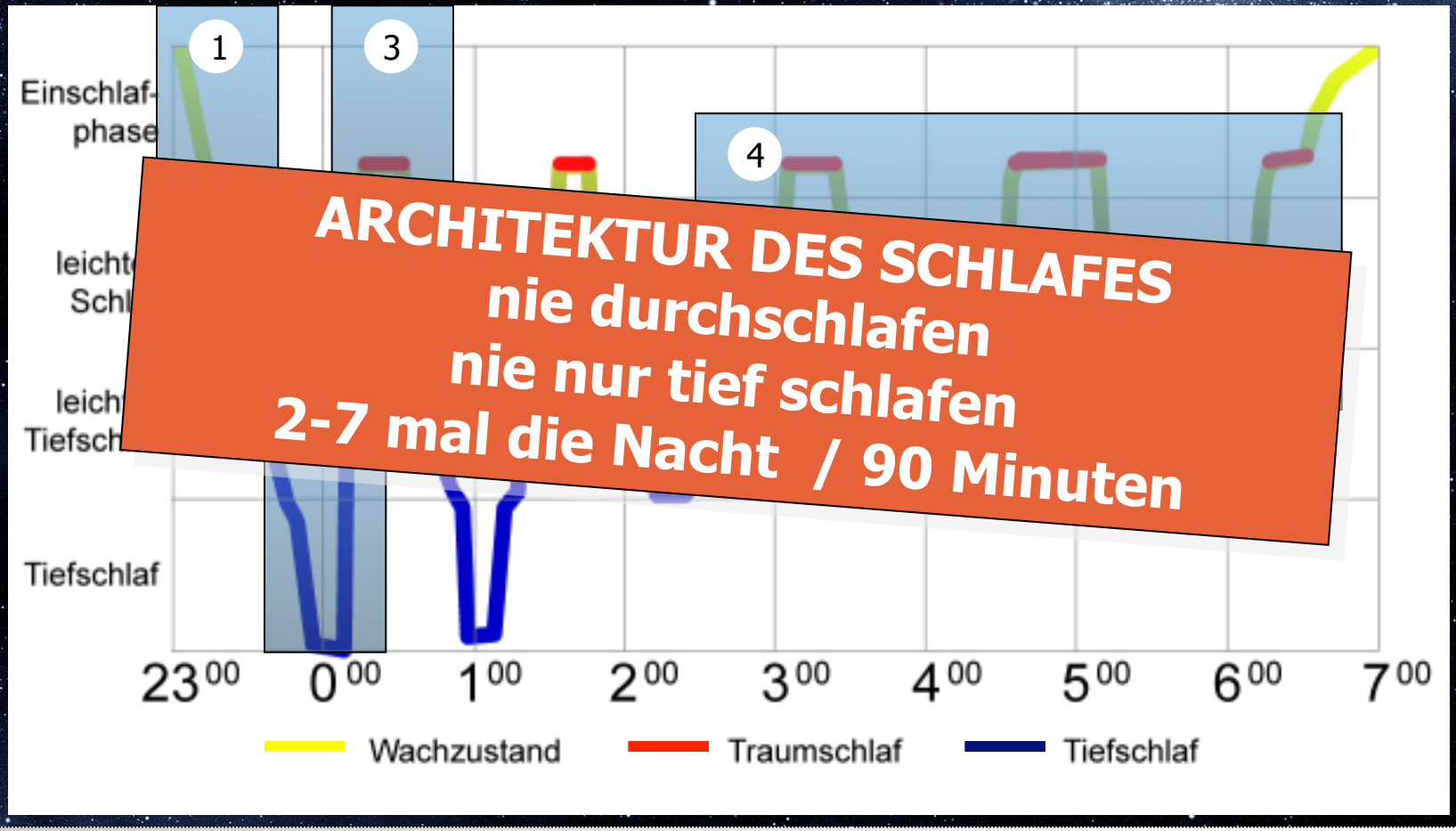
Geistige Verfassung

- Stimmung / Gereiztheit / Aggressivität
- Entscheidungfindung
- Erhöhte Depressionsgefahr
- Vergesslichkeit
- Orientierungslosigkeit

Fazit

Schlafen Sie eine Nacht drüber!

Was passiert wann?



ARCHITEKTUR DES SCHLAFES
nie durchschlafen
nie nur tief schlafen
2-7 mal die Nacht / 90 Minuten

!

(1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung

(2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!

(3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung) ähnlich dem Wachzustand

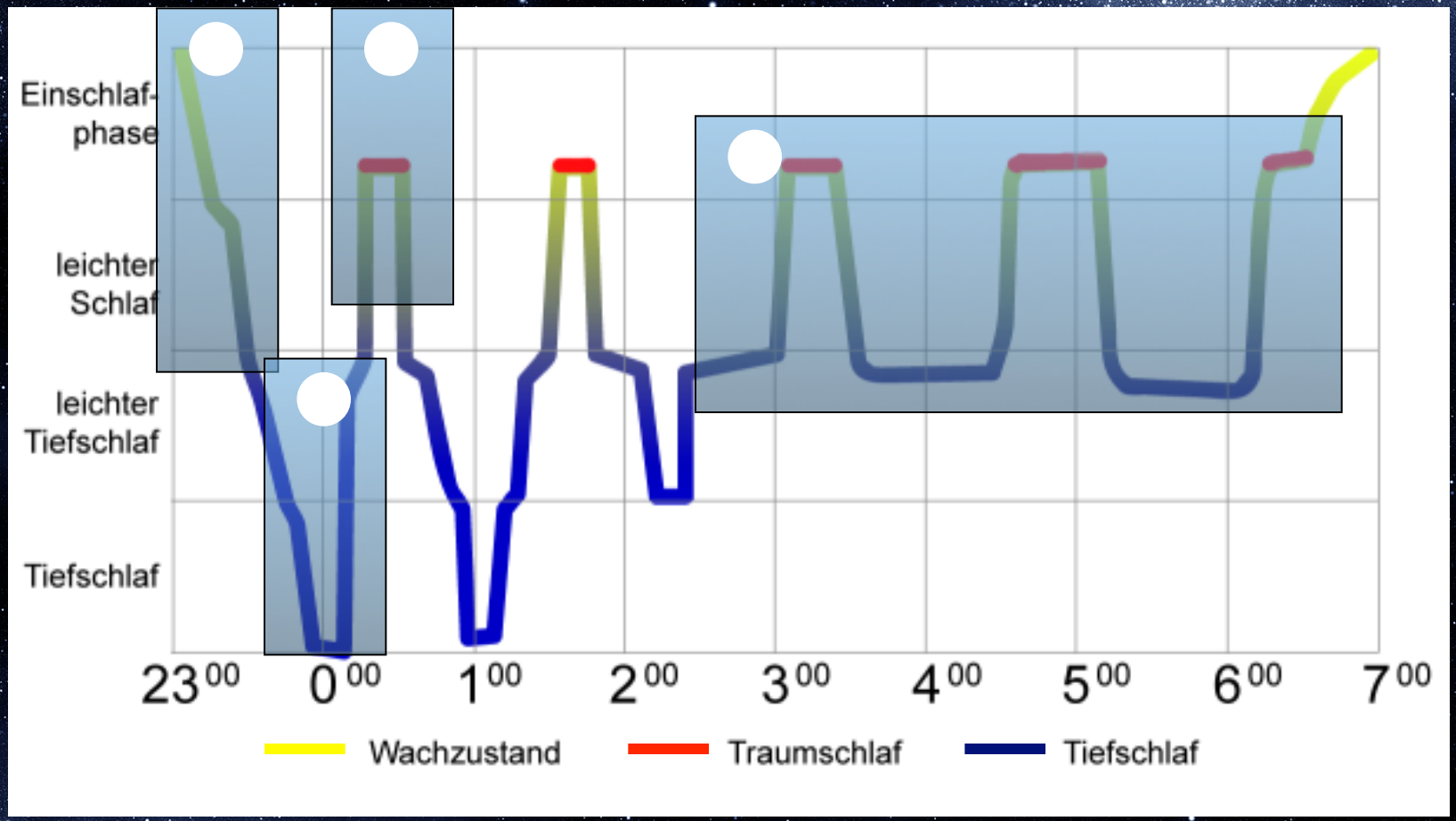
(4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Wachliegen - Gedankenkreise

Tagebuch?

Schlafphasen

Was passiert wann?



!

(1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung

(2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!

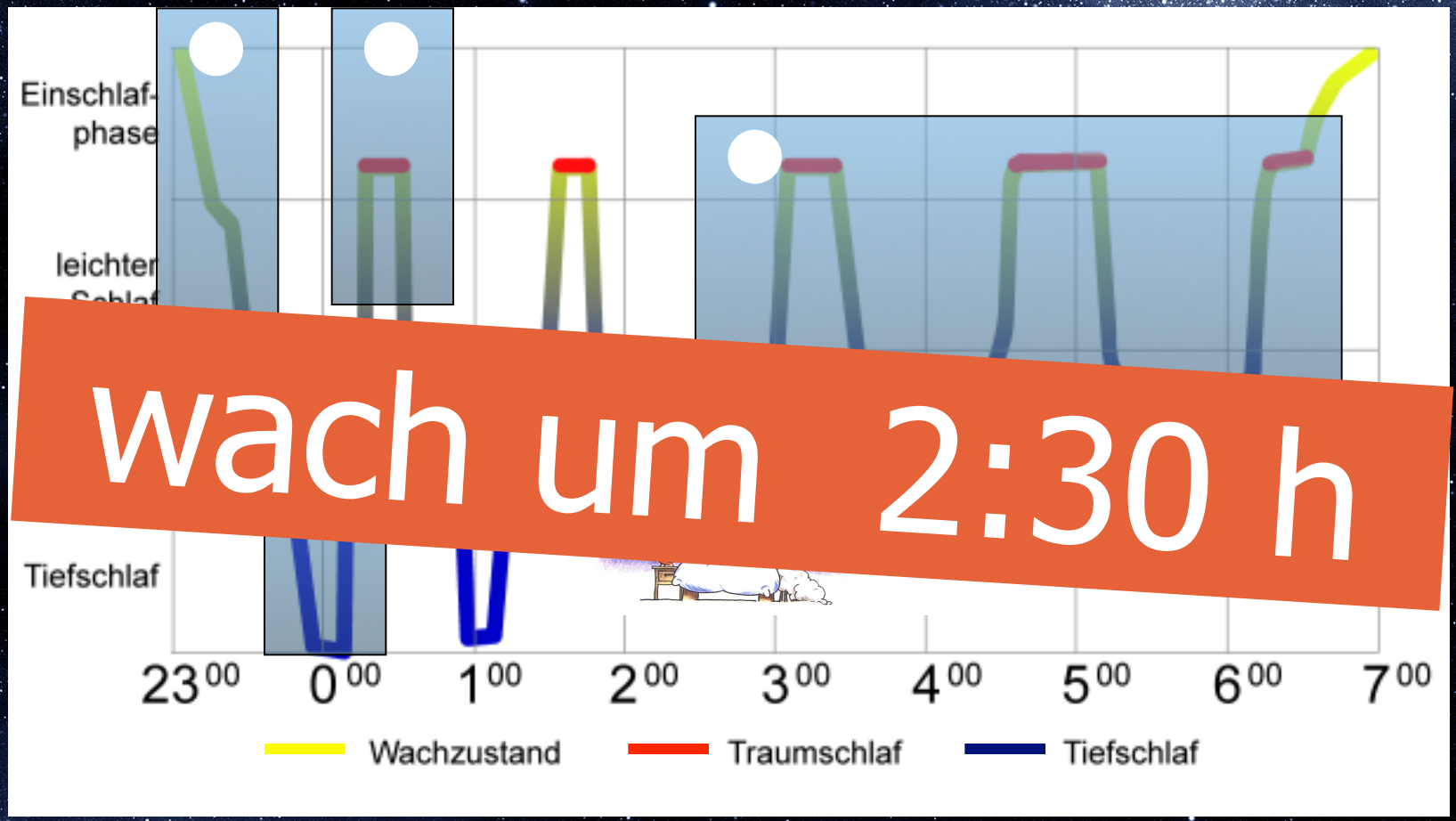
(3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung)

(4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Durchschlafen – Wann – Wie oft?

Schlafphasen

Was passiert wann?



wach um 2:30 h

!

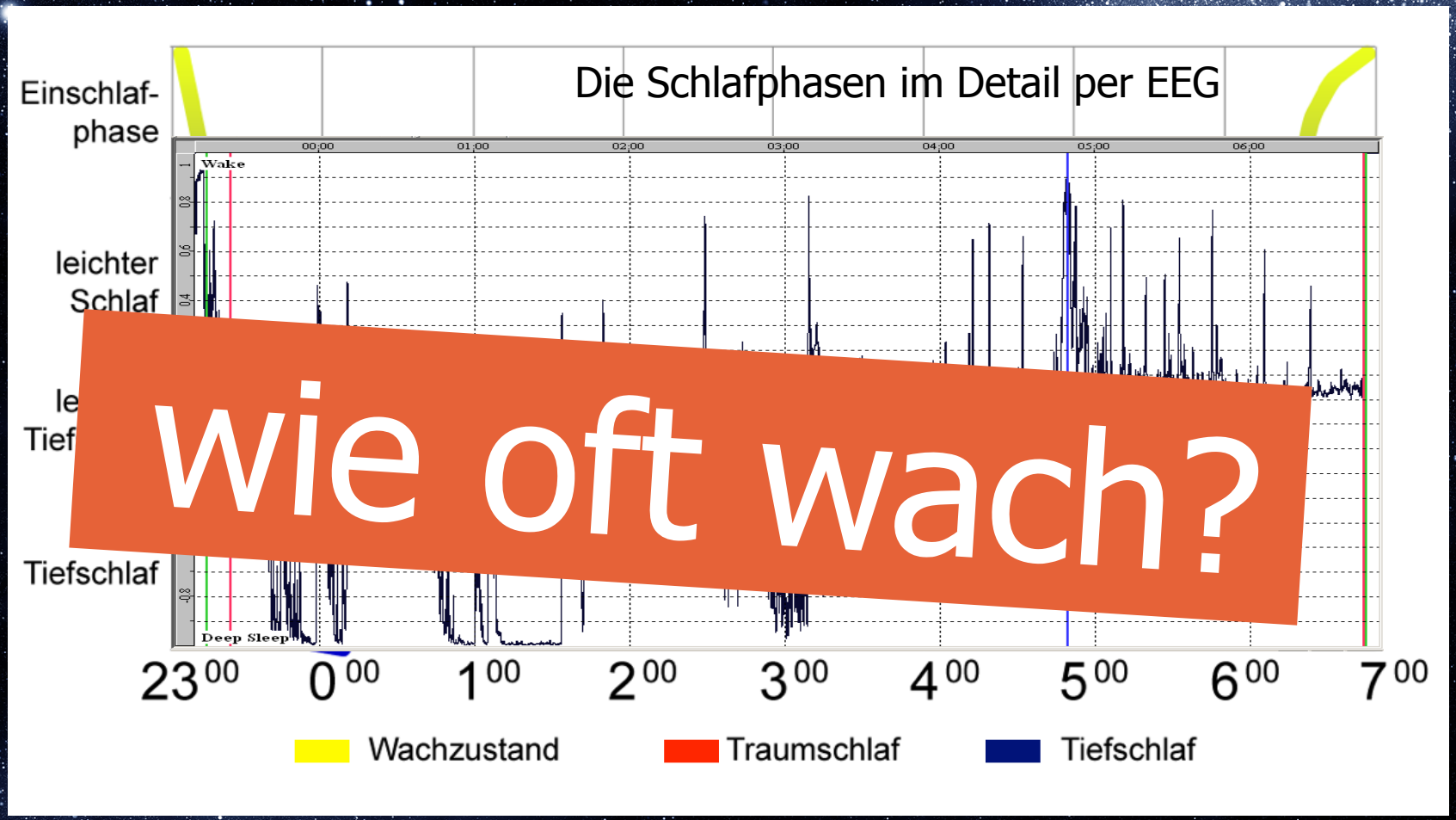
(1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung

(2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!

(3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung)

(4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Was im Schlaf passiert



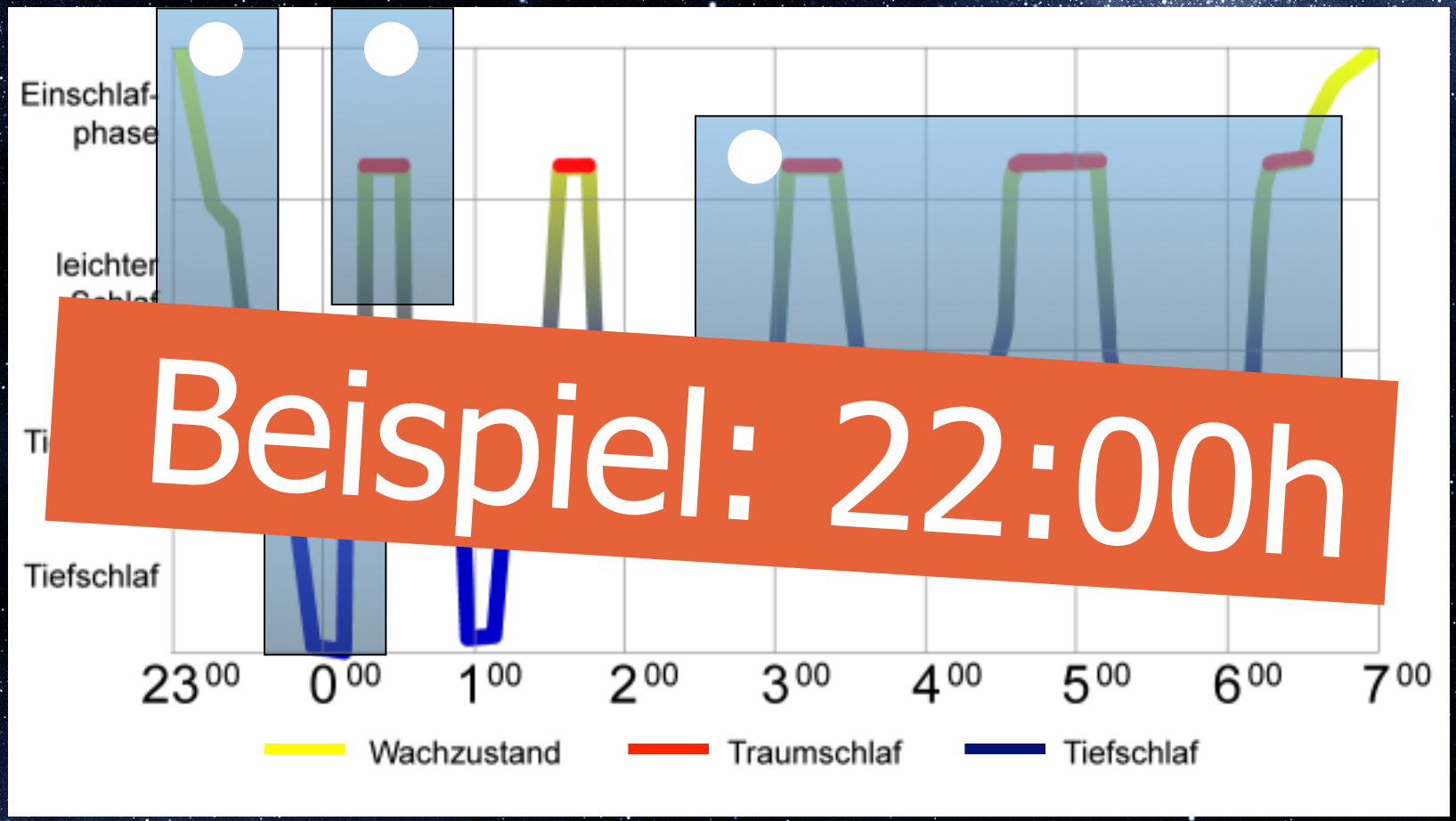
wie oft wach?

Einschlafen – Wann – Warum?

M = Müdigkeit!

Schlafphasen

Was passiert wann?



Beispiel: 22:00h

!

(1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung

(2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!

(3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung)

(4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Noch nicht müde – Lerche / Eule?

Von Eulen und Lerchen

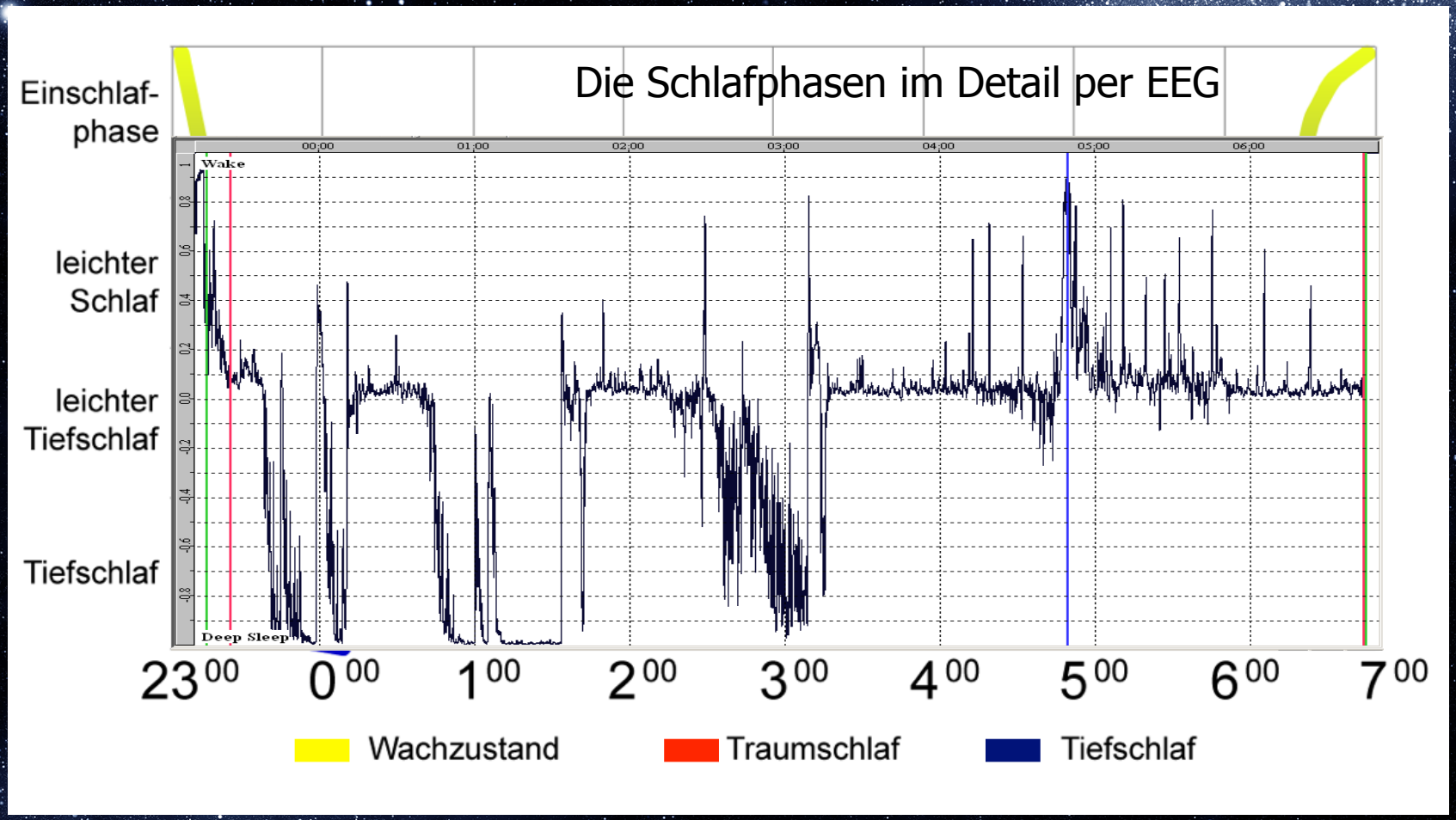
Morgen- und Nacht-Menschen leben unterschiedlich

!

- Leistungsfähigkeit zu den jeweiligen Tageszeiten nutzbar machen → flexible Arbeitszeiten, Termine, Lernzeiten
- Partnerwahl und Tagesablauf abstimmen
- Dieses wird von unserer inneren Uhr gesteuert

Aufstehen – Wann – Wie?

Was im Schlaf passiert



Schnurren, Schnarchen oder Apnoe?

Bei Atemaussetzern droht Lebensgefahr

Symptome

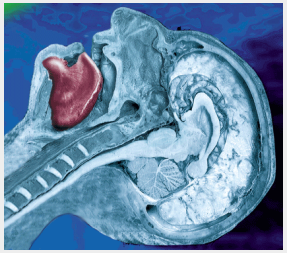
Schnarchen und Apnoe unterscheiden!

Tagesmüdigkeit
Bluthochdruck
Adrenalin
Trockener Hals

Folgen:
Erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
Impotenz
Angst des Partners
Geringere Lebenserwartung

Ursachen

Verschluss der Atemwege durch erschlafftes Gewebe
= obstruktive Schlafapnoe



Fehlfunktion im Hirn
Fehlender Atemreflex
= zentrale Schlafapnoe

Maßnahmen

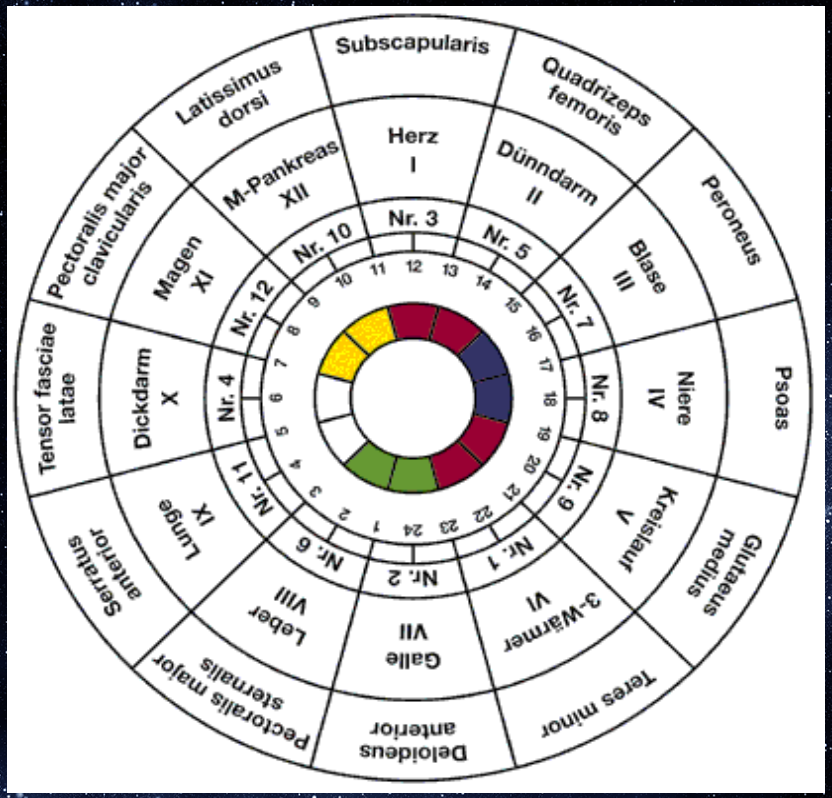
- Besuch Schlaflabor
- Rechtzeitig erkennen und behandeln
- Maske zur Atemwegs-Überdruck-Behandlung (n-CPAP-Maske)

Zusätzliche Maßnahmen
- Abnahme Körpergewicht
- Freie Nasenatmung sicherstellen
- Bevorzugt seitlich schlafen
- Kräftigung Rachenmuskulatur

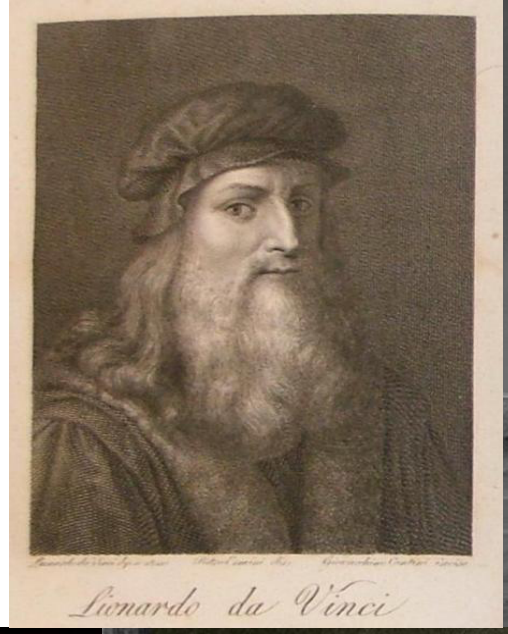
Schlafapnoe kann bei Kindern mit Übergewicht und vergrößertem Mandeln oder Polypen auftreten.
Frühzeitiges Erkennen und medizinische Behandlung senkt Risiken.

Immer wach zur gleichen Zeit
Organuhr - Taktgeber

ORGANUHR



Aufwachzeit	Ein Maximum hat: (Überfunktion)	Ein Minimum hat: (Unterfunktion)
23 bis 1 Uhr	Galle [1)]	Herz
1 bis 3 Uhr	Leber	Dünndarm
3 bis 5 Uhr	Lunge	Blase
5 bis 7 Uhr	Dickdarm	Niere [2)]



President John F.Kennedy.

J.F. Kennedy - Spezialmatratzen - wegen Rückenschmerzen
4-6 Stunden

K. Adenauer - bekennender Mittagsschläfer und Bettleser
5 Stunden

L. da Vinci - Polyphasicher Schlaf alle 2-3 Stunden
15 Minuten

M. Thatcher - überzeugte Tagesschläferin / wie Kohl und Genscher
4 Stunden

T. Edison - Schlafverächter, Leben nicht verschwenden
5 Stunden

A. Einstein - bekennender Langschläfer / Formel im Schlaf erdacht
12 Stunden

N. Bonaparte - viel Nickerchen überall auch auf Schlachtfeld
5 Stunden

j. W. Goethe - Schlaf was willst DU mehr , Traum und Zauberland
10 Stunden

W. Churchill - Biphasischer Schlaf und zwei Stunden Siesta im Pyjama
4 + 2 Stunden

B. Franklin - Veudget nicht Geld/Gabe, 4 Betten - da es zu warm wurde
3 Stunden

4 Kriterien bei Bettwaren

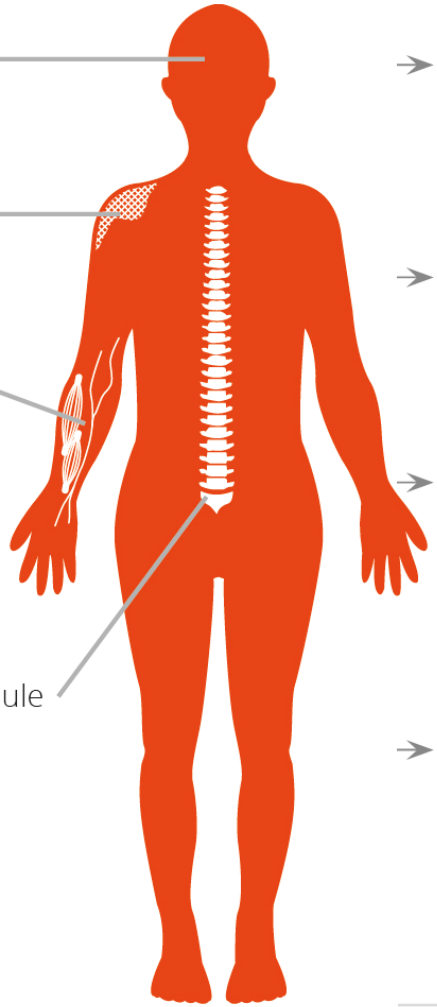
1. Qualität und Langlebigkeit
2. Natürlichkeit ohne Belastungen
3. Bedarfsgerecht und Funktional
4. Ergonomie-, Klima- und Typgerecht

Foto © Gunnar Assmy- fotolia.com

Schlafkampagne

ZUSAMMENHÄNGE BEI BETTWAREN

MENSCH



1. Kopf
2. Haut
3. Haut
   Sehnen
   Bänder
   Muskeln
4. Wirbelsäule
   Hüfte
   Knie
   Schulter

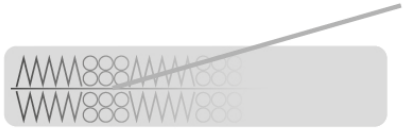
AUFGABEN

1. **Feinausrichtung und Gefühl**
   Halswirbelsäule
2. **Klimaregulierung und Gefühl**
   Klimaregulierung
3. **Grundfestigkeit und Kontaktfläche**
   Durchblutung
   Muskelentspannung
   Druckentlastung
4. **Grobausrichtung und Detailstabilisierung**
   Wirbelsäulenausrichtung
   Gelenkausrichtung

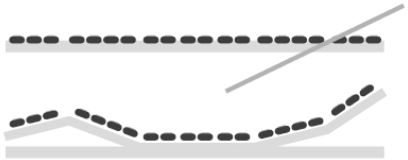
BETT

1. Kissen
   -höhe
   -form
   Matratzen-
   festigkeit

2. Zudecke
   Matratzen-
   bezug



3. Matratzen
   -Bezug
   -Festigkeit
   -Art & Material



4. Unterfederung
   Einstellungen
   Verstellungen

Wenn nichts hilft - dann ...1,2,3

Schlafernährung – oder alles etwas weniger?

Tryptophan

1. **Aus L-Tryptophan entsteht das „Glückshormon" Serotonin**
   Die Aminosäure ist vor allem für Eines besonders wichtig: Sie ist der Baustein für die Ausschüttung des Glückshormons "SERATONIN". Das bedeutet, dass L-Tryptophan direkten Einfluss auf deine Stimmung nimmt. Je besser du also mit der Aminosäure L-Tryptophan versorgt bist, desto höher ist dein Serotoninspiegel und desto besser deine Stimmung.

2. **Aber L-Tryptophan ist auch die Vorstufe für das „Einschlafhormon" Melatonin**
   Nicht nur Serotonin, sondern auch Melatonin entsteht aus dieser Aminosäure. Bestimmt hast du schonmal davon gehört, das Melatonin als Hormon unseren „Schlaf-Wach-Rhythmus" reguliert. Die Produktion in unserem Körper ist vom Lichteinfall abhängig. So wird vermehrt Melatonin bei Dunkelheit und vermindert bei Lichteinfall produziert und auch ausgeschüttet. Das passiert in einer sehr kleinen, endokrinen Drüse im Zwischenhirn, nämlich der Zirbeldrüse.
   Übrigens: Das Konzentrationsmaximum liegt ungefähr um Mittenacht vor!

Tryptophan

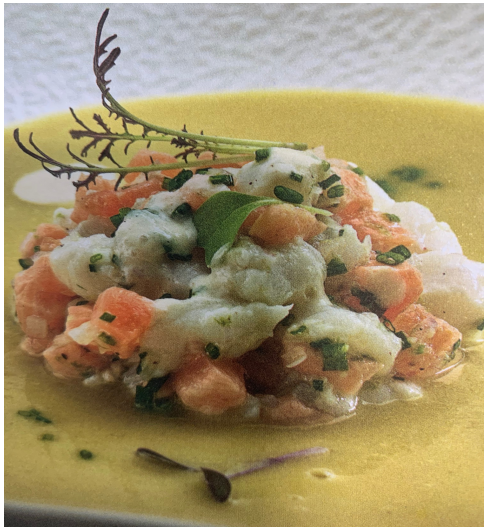
Da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, diese Aminosäure herzustellen, ist er auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Die folgenden Beispiele beziehen sich jeweils auf 100 g des Lebensmittels, zusätzlich ist der prozentuale Anteil von Tryptophan am Gesamtprotein angegeben:

Lebensmittel	Protein	Tryptophan	Anteil
Sojabohnen	36,49 g	590 mg	1,6 %
Cashew-Kerne	18,22 g	287 mg	1,6 %
Kakaopulver, ungesüßt	19,60 g	293 mg	1,5 %
Haferflocken	13,15 g	182 mg	1,4 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3,28 g	46 mg	1,4 %
Reis, ungeschält	7,94 g	101 mg	1,3 %
Hühnerei	12,57 g	167 mg	1,3 %
Hähnchenbrustfilet, roh	21,23 g	267 mg	1,3 %
Erbsen, getrocknet	24,55 g	275 mg	1,1 %
Walnüsse	15,23 g	170 mg	1,1 %
Schweinefleisch, roh	20,95 g	220 mg	1,1 %
Lachs, roh	20,42 g	209 mg	1,0 %
Mais-Vollkornmehl	6,93 g	49 mg	0,7 %

Melatonin

- **Melatonin ist ein natürliches Schlafhormon,** das aus dem Wohlfühlhormon SERATONIN gebildet wird. Dafür zuständig ist die sogenannte Zirbeldrüse, die in deinem Gehirn liegt. Das Schlafhormon **steuert** ganz natürlich deinen **Tag-Nacht-Rhythmus** und sorgt dafür, dass du abends müde wirst und einschläfst sowie am nächsten Morgen wieder aufwachst.
- **Gesteuert** wird die **Produktion** von Melatonin über **Licht** bzw. über die Abwesenheit von Licht, sprich die Dunkelheit am Abend und in der Nacht. Dein natürlicher **Melatoninspiegel steigt** also automatisch an, sobald es draußen **dämmrig wird** und erreicht in der Nacht zwischen 0 und 2 Uhr seinen Höhepunkt.
- In dieser Zeit tritt gleichzeitig der **Tiefschlaf** ein. Danach fällt dein Melatoninspiegel wieder ab und zwar umso mehr, je heller es draußen wird und je mehr Licht auf dein Auge fällt. So wachst du am nächsten Morgen wieder auf und bist fit und startklar für den nächsten Morgen.

Gesunde Schlafmenue´s von Martin Berasategui



sleepgreen
natürlich schlaf ich gut.

HOTEL EDEN ROC

Schlafkampagne

DANKE
für Ihre Aufmerksamkeit

agoraascona