



**Stadtgemeinde
Laa an der Thaya**



COMMUNITY NURSING

NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Gesund schlafen Kurze Infos & Schlafstagebuch

Telefon: 02522/2501 607

cn@laa.at



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Inhaltsverzeichnis

Kurzinfos zum Thema Schlaf.....	1
Das verändert guter Schlaf	2
Körperliche Auswirkungen	2
Geistige Auswirkungen	2
Schlafzimmer-Check	3
Die besten Routinen für guten Schlaf.....	4
Anpassen ohne großen Zeitaufwand.....	4
Meine persönliche Routine.....	5



Kurzinfos zum Thema Schlaf



Circadianer Rhythmus

Das ist unsere innere biologische Uhr. Sie richtet sich nach den 24 Stunden in denen die Erde sich einmal um sich selbst dreht. Je nach Schlaftyp verschiebt sich dieser Rhythmus. Doch je mehr wir mit diesem Rhythmus im Einklang leben, desto eher verringert sich das Risiko von mentalen Problemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Schlaftypen - Chronotyp

Die Lerche – Dieser Schlaftyp ist morgens am produktivsten und hat keine Probleme damit zeitig aufzustehen - rund 45% der Bevölkerung.

Die Eule – sie wird erst später am Tag richtig munter, kann aber bis spät in die Nacht noch produktiv sein - rund 30% der Bevölkerung.

Mischtypen – rund 25% der Bevölkerung.



Schlaf ist wichtiger als Ernährung und Bewegung

Es gibt keinen Aspekt der körperlichen und mentalen Gesundheit, der nicht durch guten Schlaf besser und durch schlechten Schlaf schlechter wird. Jedes Organ, jede Zelle und jeder Tag wird ein Stück besser, wenn wir besser schlafen. Wir können bis zu 80 Tage ohne Essen auskommen, aber nur 11 Tage ohne Schlaf.



Das verändert guter Schlaf

Körperliche Auswirkungen

- Wer ausgeschlafen ist wirkt **gesünder und schöner**. Menschen wirken nach 8 Stunden Schlaf attraktiver als nach 5 Stunden.
- **Gesundheitsvorsorge**: Im Schlaf wird das Immunsystem gestärkt und der Körper ist messbar widerstandsfähiger gegen Krankheiten.
- **Schlaf ist ein Schlankmacher**: wenn wir zu wenig schlafen, ist starker Hunger häufiger und die Lust auf kalorienreiche und ungesunde Snacks ist größer.
- **Muskelaufbau**: Wer acht Stunden schläft baut beim gleichen Krafttraining 60% mehr Muskeln auf, als jemand der nur 5 Stunden schläft.

Geistige Auswirkungen

- **Müllabfuhr im Gehirn**: Täglich entstehen Proteine im Gehirn die nachweislich Demenz verursachen. Diese Proteine werden vor allem während der Tiefschlafphasen abgetragen.
- **Lernen**: Was wir unter Tags neu gelernt haben, wird während des Schlafes gespeichert. Im Schlaf werden auch wichtige von unwichtigen Informationen getrennt. Deshalb macht es so viel Sinn vor großen Entscheidungen eine Nacht drüber zu schlafen.
- **Eine kleine Therapie**: Schlaf reduziert emotionale Spannungen, Verletzungen und hilft emotional anstrengende Erfahrungen zu verarbeiten.
- **Produktivität**: Ausgeschlafene Menschen sind produktiver, belastbarer, dynamischer, kreativer und leistungsfähiger.
- **Gute Laune**: Ohne ausreichend Schlaf sind wir viel reizbarer und können Emotionen schlechter kontrollieren. Deshalb macht eine gute Nacht – gute Laune.

Schlafzimmer - Check:

Am wichtigsten ist, sich im Schlafzimmer wohlfühlen.

Ergänzend dazu finden Sie hier ein paar Tipps die Ihnen helfen, für eine optimale Schlafumgebung zu sorgen.

RAUMTEMPERATUR – 16-19 Grad sind optimal.

LUFTFEUCHTIGKEIT – gut lüften vor dem schlafen gehen, eine Luftfeuchtigkeit von 40-45% wird empfohlen.

GERÄUSCHE – Haushaltsgeräte stummschalten und Handy auf lautlos drehen; Geräusche mit angenehmen Geräuschen ausblenden (Musik), Ohrstöpsel verwenden.

LICHT – Licht von außen durch Vorhänge oder Rollos reduzieren, keine blinkenden oder stark leuchtenden Geräte im Schlafzimmer, Nachtlicht zur Sicherheit, Schlafmaske bei Bedarf.

BETT – 1 Meter breit bei Einzelbetten, 1,80 Meter breit bei Doppelbetten und min. 20 cm länger als die eigene Körpergröße; stabil und nicht quietschend.

MATRATZE UND LATTENROST – unterschiedlich je nach Lage beim Schlafen – Beratung in Anspruch nehmen – Probeschlafen!

BETTDECKE – je nach Wunsch Daunens oder synthetische Füllung, vor allem für große Menschen mindestens 150x220cm. Es empfiehlt sich eine Frühjahrs- und Sommerdecke (diese können dann gemeinsam als warme Winterdecke eingesetzt werden); Bettdecke täglich auslüften.

KISSEN – unterschiedlich je nach Schlafposition, Schulterbreite und Matratze; wichtig ist, dass es genügend Stützkraft für den Nacken bietet und die Wirbelsäule nicht überstreckt wird.

Die besten Routinen für guten Schlaf

- 🌈 **Auf die „innere“ Uhr hören:** Wenn möglich, gestalten Sie Ihren Tag nach Ihrem Schlaftyp. Planen Sie die anstrengendsten Aktivitäten, wenn Sie am wachsten sind.
- 🌈 **Individuelle Rituale:** die letzten 60-90 Minuten so planen, dass sie sich bereits auf schlafen einstellen.
Abendspaziergang, warme Dusche, lesen, Tasse Tee,...
- 🌈 In den letzten **90 Minuten auf Bildschirme verzichten.**
- 🌈 Auch an den Wochenenden lohnt es sich nach Möglichkeit die gewohnten **Einschlaf- und Aufstehzeiten einzuhalten.**

***Der frühe Vogel bekommt den Wurm.
Aber Kekse schmecken besser als Würmer.
Also schlafe ich aus.*** *Das Krümelmonster*

- 🌈 Schlafrhythmus **nicht zu plötzlich** verändern.
- 🌈 Zu **viel Schlaf kann auch müde machen.**
- 🌈 So viel **natürliches Licht** wie möglich aufnehmen, das macht den Körper wach und hebt die Laune.
- 🌈 Wenn Sie wirklich **nicht schlafen** können (nach ca. 30 Minuten) **verlassen Sie das Schlafzimmer** und beschäftigen Sie sich bis sie sich müde genug fühlen.
- 🌈 Sollten Sie keine Einschlaf- und Durchschlafprobleme haben, kann ein **Mittagsschlaf** von 15-30 Minuten die Leistungsfähigkeit steigern.
- 🌈 **Aufstehen, wenn der Wecker läutet** – bevor Sie den Wecker auf „Schlummern“ stellen, schenken Sie sich lieber von Haus aus mehr Schlaf.



Meine Routine:



Meine Abendroutine:

Meine Morgenroutine:



Erkenntnisse:



Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes Community Nurse Laa erstellt.

Das Projekt Community Nurse Laa der Stadtgemeinde Laa richtet sich an die Zielgruppe ab 65 Jahren und ihre Angehörigen.

Ziel ist es, das Leben zu Hause, in ihrer gewohnten Umgebung für einen längeren Zeitraum zu ermöglichen und dabei ihre Lebensqualität beizubehalten.

Finanziert wird dieses Projekt von der Europäischen Union.

Literaturhinweise:

Die Informationen dieser Broschüre stammen aus folgenden Büchern:

Das 6-Minuten Schlaftagebuch von Dominik Spent
Hamburg, November 2023

Schlaftagebuch – Schlafgewohnheiten dokumentieren und Probleme beheben von Dr. Lutz Graumann, Dr. Utz Niklas Walter, Dr. Fabian Krapf
München, 2019

Kontakt

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen einem guten Schlaf näherbringt. Für ausführlichere Tipps oder ein persönliches Gespräch können Sie sich gerne bei mir melden.

Telefon: 02522/2501 607

E-Mail: cn@laa.at

Adresse: Stadtplatz 43, 2136 Laa an der Thaya (Erdgeschoss)

