

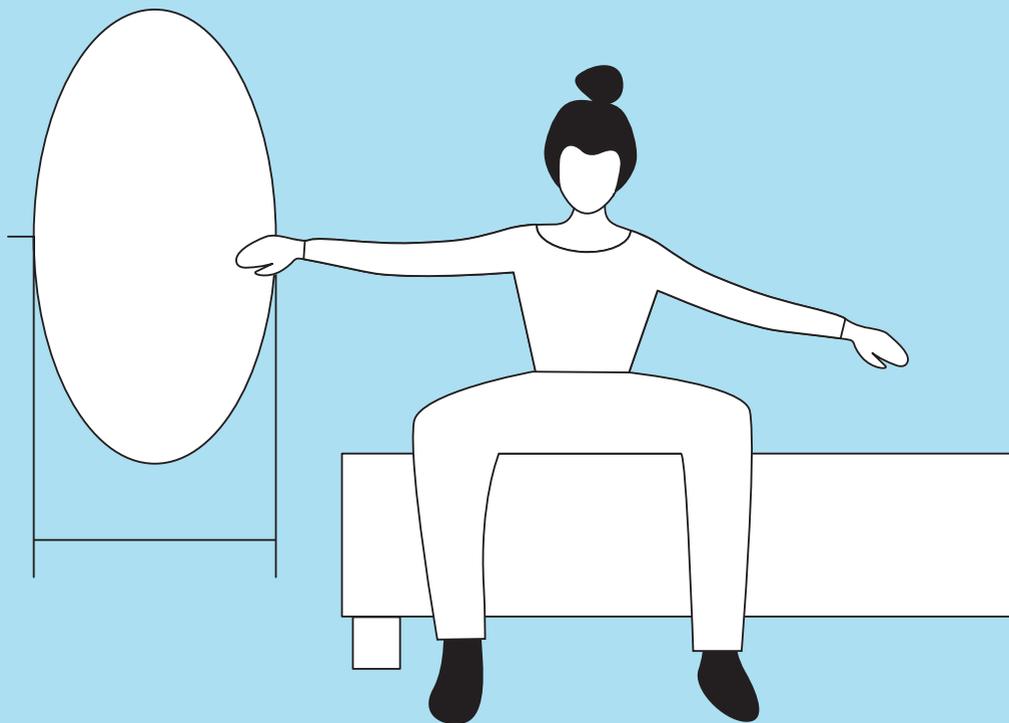
Gut schlafen

Besser

schlafen,

aktiver

leben.



Pronova
BKK

Schlaf schön. Träume süß!

Du kommst abends nicht zur Ruhe oder wirst nachts wach und kannst nicht wieder einschlafen? Langfristig können Schlafstörungen deiner Gesundheit schaden. Lass es nicht so weit kommen.

Schon kleine Veränderungen können deine Schlafprobleme lösen: beruhigende Rituale, eine schlafgesunde Ernährung und ein entspannter Umgang mit Stress. Klar, guten Schlaf kannst du nicht erzwingen. Probiere aus, was gut für dich und deinen Schlaf ist – auch in Schichtarbeit (siehe Seiten 16/17).



Schon gewusst?

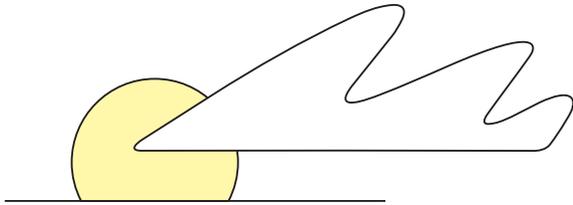
Inzwischen weiß man, dass Schäfchenzählen beim Einschlafen nicht hilft. Stell dir lieber etwas Schönes, Entspannendes vor: Du liegst am Strand, die Sonne scheint, du spürst den Wind auf deiner Haut und lauschst den Wellen ... Teste es heute Abend gleich mal aus!

Wie ein Baby, wie ein Stein.

Basics

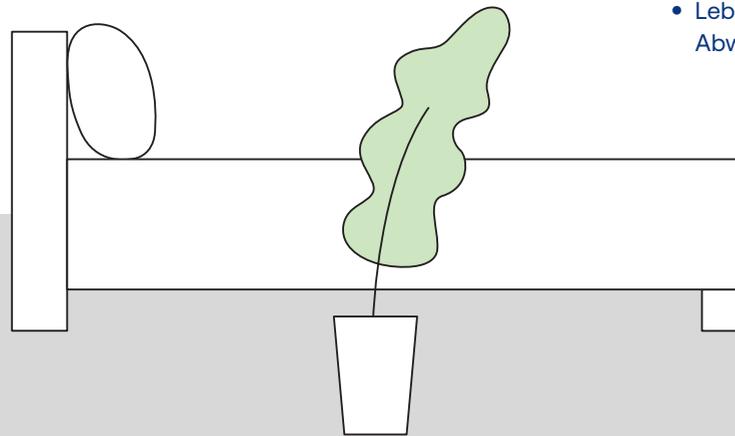
für gutes

Schlafen.



4

Guter Schlaf kommt leider nicht immer von allein. Wenn Ein- oder Durchschlafstörungen dich um deine Nachtruhe bringen und dir tagsüber die Energie rauben, schau dir deinen Alltag genauer an. Mit kleinen Änderungen schaffst du gute Voraussetzungen für deinen gesunden Schlaf.



5



Schon gewusst?

Schlaf kennt keine Norm. Die Faustregel lautet zwar 7 bis 8 Stunden, doch auch 5 oder 9 Stunden sind völlig OK.

Mach's dir bequem:

- Sorge im Schlafraum für eine nicht zu warme Raumtemperatur und stete Zufuhr frischer Luft sowie eine dunkle, ruhige Umgebung.
- Besorg dir eine Matratze, die zu deinem Körper passt, sowie eine jahreszeitlich passende Bettdecke.
- Schlaf besser ohne TV, PC und Smartphone in deiner Nähe.

Komm runter:

- Trink Kräutertee, lies etwas Schönes, hör Musik, mach einen kurzen Spaziergang.
- Mach Entspannungsübungen und Meditationen zur festen Gewohnheit (siehe Seiten 10/11).
- Gönn dir abends ein entspannendes Fußbad.

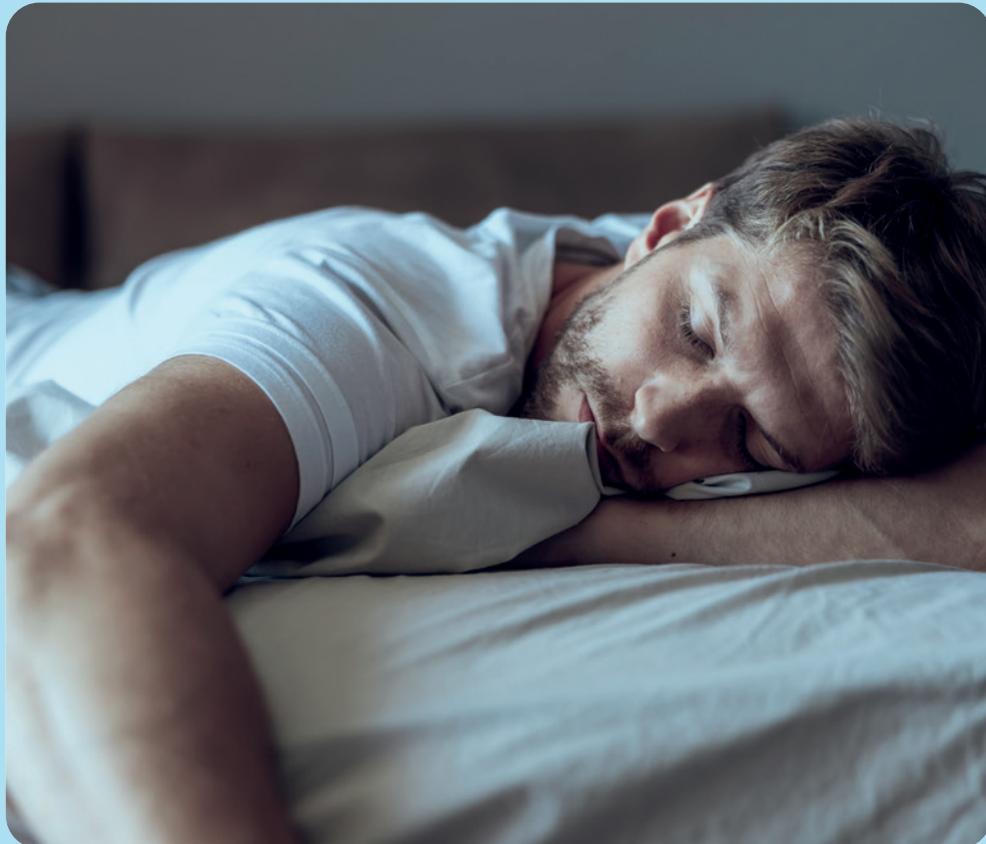
Bring Struktur rein:

- Halt möglichst feste Essens- und Schlafenszeiten ein.
- Beweg dich tagsüber viel – das macht dich abends müde.
- Leb deinen individuellen Rhythmus möglichst ohne Abweichungen.

Egal ob Eule oder Lerche.

Hauptsache genug.

Nach einer guten Nacht bist du am nächsten Tag leistungsfähig wie Superwoman oder Superman, nach einer schlechten hast du einen Durchhänger. Die eine oder andere schlechte Nacht steckst du zwar locker weg. Dauerhafter Schlafmangel aber gefährdet deine Gesundheit.



Schon gewusst?

Sekundenschlaf, ein kurzes Einnicken für Sekundenbruchteile (auch bei geöffneten Augen), ist mitverantwortlich für schwere Autounfälle. Mach regelmäßig Pausen auf längeren Fahrten!

Schlafmangel kann z. B. diese Folgen haben:

- Dein Immunsystem wird geschwächt, deine Infektanfälligkeit erhöht sich.
- Dein Risiko für Bluthochdruck und Herzerkrankungen steigt.
- Deine Stoffwechselforgänge werden beeinträchtigt, das Diabetes-Risiko ist erhöht.
- Dein Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, vermehrte Hungergefühle können Übergewicht begünstigen.
- Du leidest öfter unter Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen oder depressiven Verstimmungen.

Gesunder Schlaf ist Refreshing für Körper und Geist:

- Du bildest immunaktive Stoffe – die machen dich stark gegen Infekte.
- Deine Zellen erneuern sich, deine Organe regenerieren, Abfallprodukte werden abgebaut.
- Deine Muskeln entspannen, dein Kreislauf wird entlastet.
- Deine Haut wird über Nacht straffer.
- Dein Gehirn verarbeitet Tagesereignisse, speichert Wichtiges ab und sortiert Unwichtiges aus.
- Was du tagsüber gelernt hast, wird nachts verfestigt und danach besser erinnert.

Bewegung und Ernährung für besseren Schlaf.

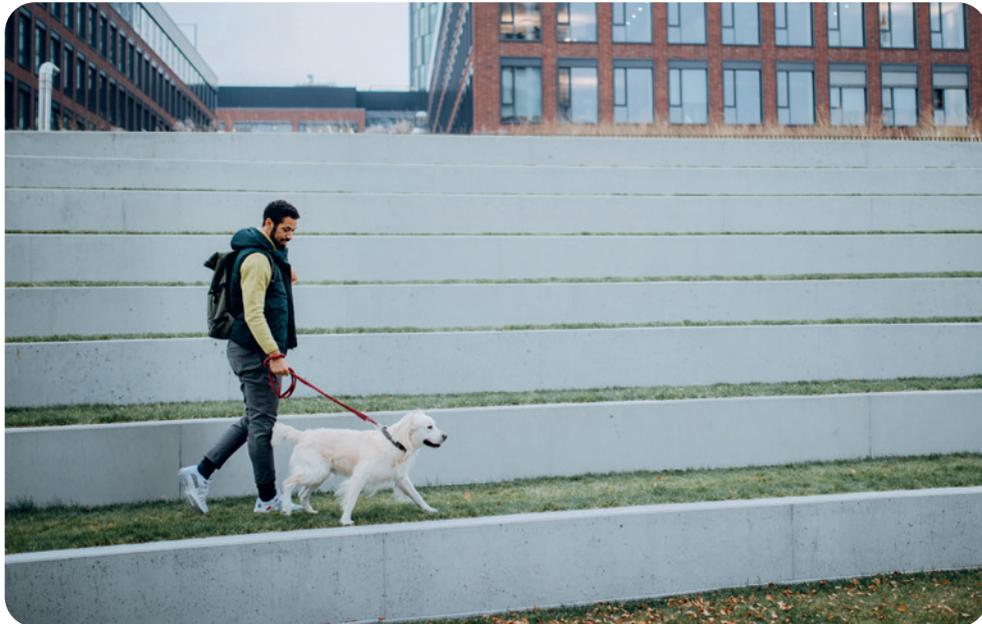
Tagsüber stellst du die Weichen für eine erholsame Nacht. Die Basics dafür sind gesunde Ernährung und Bewegung.

Strenge Diätvorgaben? Gibt's nicht.

Entdecke deine Lust an frischen, natürlichen Nahrungsmitteln. Find heraus, was dir gut bekommt und dich ruhig schlafen lässt.

Bewegung ohne Ende? Nicht nötig.

Jeder Schritt und jede noch so kleine Bewegungseinheit sorgen für eine angenehme Müdigkeit am Abend und eine ruhige Nacht.



Dein Körper,

dein Schlaf.

Dein Essen: einfach leicht, einfach lecker

Deine Ernährung hat einen großen Einfluss auf deinen Schlaf: Zwischen Abendessen und Schlafen liegen im Optimalfall gut 3 Stunden, denn ein voller Magen beeinträchtigt deine Nachtruhe. Gut auch, wenn du abends auf fette, blähende, stark gewürzte Speisen sowie auf Kaffee und Tee verzichtest – die Wirkung des enthaltenen Koffeins und Teins kann bis zu 8 Stunden anhalten. Kräutertees hingegen sind gut verträglich.

Alkohol macht dich zwar müde, kann aber mitverantwortlich sein für einen unruhigen Schlaf oder längere Wachphasen. Auch Nikotin ist ein nächtlicher Ruhestörer.

Deine Bewegung: tagsüber mehr, abends maßvoll

Sitzt du tagsüber überwiegend, bau möglichst viel Bewegung in deinen Alltag ein: Rad fahren, eine Runde um den Block in der Mittagspause, Treppe statt Rolltreppe oder Lift. Auch ein Spaziergang am Abend ist eine schöne Routine und verbessert deine Schlafqualität. Bewegung ist zwar gut und hilft dir, Stress abzubauen, aber ein Zuviel davon kann deine Nachtruhe auch beeinträchtigen: Wenn du dich kurz vor dem Schlafengehen auspowerst, bist du plötzlich hellwach und findest nicht so leicht in deinen Ruhemodus.

Müde bin ich, geh zur Ruh.

Entspannung vor dem Schlafengehen.

Mit Entspannungsübungen und Atemtechniken findest du leichter in einen erholsamen Schlaf. Super easy kannst du einfache Übungen in deinen Tagesablauf integrieren. Oder nimm dir am Abend Zeit dafür und mach Entspannung zu einem schönen Tagesabschlussritual.

Die Basics erlernst du am besten in einem qualifizierten Kurs – deine Teilnahme fördern wir finanziell. Probiere verschiedene Techniken aus und finde heraus, welche am besten zu dir passt.



Schon gewusst?

Super entspannen kannst du nach der 4711-Regel: Atme 4 Sekunden ein und etwas länger, nämlich 7 Sekunden, aus. Üb das 11 Minuten lang.

Yoga:

Unterschiedliche Körperhaltungen dehnen und entspannen deine Muskulatur, in Verbindung mit deinem Atmen bringen sie Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Tai Chi:

Langsam fließende Bewegungsformen im Einklang mit deinem Atmen lassen dich deinen Körper spüren und deinen Geist zur Ruhe kommen.

Qi Gong:

In Ruhe oder in gleichmäßig fließenden Abläufen ausgeführte Übungen harmonisieren Körper und Geist und schenken dir innere Ruhe.

Progressive Muskelentspannung:

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen lässt dich runterkommen und vertreibt innere Unruhe.

Autogenes Training:

Die Konzentration auf den Körper sorgt für Tiefenentspannung. Gleichzeitig kommt dein Geist zur Ruhe.

Atemübungen:

Bewusstes tiefes Einatmen in den Bauch und eine etwas längere komplette Ausatmung lösen Verspannungen. So findest du Ruhe.

Morgens stets gerädert?

Deinen Schlaf kannst du mit einfachen Maßnahmen verbessern:

Stress raubt dir die Nachtruhe? Stressursachen kannst du leider nicht immer ganz ausschalten. Doch mit Entspannungsübungen (siehe Seiten 10/11) kommt mehr Gelassenheit in dein Leben.

Krisennachrichten aus aller Welt versetzen dich in Unruhe? Zwar ist es wichtig, sich mit aktuellen Ereignissen auseinanderzusetzen. Das muss aber nicht kurz vor dem Schlafengehen sein.

Termine füllen deinen Tag bis in die letzte Minute? Entrümple deinen Kalender, find heraus, was dir wirklich gut tut, und nimm dir Auszeiten am Abend.

Zähneknirschen in der Nacht ist ein Zeichen übermäßiger Anspannung. Sprich das Problem beim nächsten Zahnarzttermin an.

Alkohol und Nikotin sind Schlafräuber – verzichte möglichst auf beides.

Schnarchen kann für die Person, die schnarcht, genauso ungesund sein wie für die Person, die durch Schnarchen gestört wird – am besten beim nächsten Arztbesuch ansprechen.

Du bist ständig online? Der hohe Blaulichtanteil der Geräte reduziert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Verbring den späten Abend möglichst ohne Bildschirm und Display.

Lärm ist ein extremer Ruhestörer. Ohrstöpsel für die Nacht sind einen Versuch wert.



Schon gewusst?

Schlafmittel versprechen einfache Lösungen. Synthetische Präparate allerdings können bei längerer Anwendung abhängig machen. Versuch stattdessen Tees mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume und Melisse.



Licht aus!

Natürlich besser schlafen.

Beste Voraussetzungen für guten Schlaf: Den Tag ruhig ausklingen lassen, eine Pufferzone schaffen zwischen Alltag und Nachtruhe, kein sportliches Powerprogramm vor dem Schlafengehen. Wenn du dann auch noch Lärm und grelles Licht meidest, steht einer guten Nacht nichts mehr im Weg. Außer vielleicht dein Smartphone. Schaffst du es, abends ohne auszukommen? Mach doch mal einen Selbsttest!



Check: 30 Tage vor dem Schlafen ohne.

Unser Tipp: Fahre deine Geräte etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen runter. Schlaf nicht neben deinem Smartphone – wenn du geweckt werden willst, nutz einen einfachen Wecker.

Tag:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Nach 30 Tagen:

Wie fühlt sich das für dich an? Hast du dein Smartphone beim Einschlafen wirklich vermisst? Oder genießt du deine ruhigen Abendstunden und deinen erholsamen Schlaf?

Völlig aus dem Rhythmus?

Gut schlafen trotz Schichtdienst.

Schichtdienst ist eine **besondere Herausforderung**. Denn dein Schlafrhythmus wird nicht von Tag und Nacht bestimmt, sondern vom Schichtwechsel. Probiere einfach diese Tipps aus:



Frühschicht?

- Fahr deine Aktivitäten am Abend frühzeitig runter und verschieb das Abendessen etwas nach vorn
- Gedämpftes Licht am Abend lässt dich früher zur Ruhe kommen
- Verzichte nach der Schicht auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf, beschränke dich auf einen Nap von 20 Minuten – so wirst du abends früher müde



Spätschicht?

- Schlaf dich nach der Schicht richtig aus und verzichte möglichst auf den Wecker
- Durch einen kurzen Power Nap (10 bis 20 Minuten) vor der Schicht steigert du deine Leistungsfähigkeit
- Iss was Leichtes: Schwere Mahlzeiten am Ende der Schicht beeinträchtigen deinen Schlaf



Nachtschicht?

- Nimm bei der Arbeit nur leichte Mahlzeiten zu dir
- Trag nach Schichtende auf dem Heimweg an einem sonnigen Morgen eine Sonnenbrille, so wirst du nicht hellwach
- Um leichter einzuschlafen, mache nach der Nachtschicht keinen Sport



Schon gewusst?

Splitte deine Schlafzeit. Das Schlafen in zwei Raten – eine Hälfte nach, die andere Hälfte vor der nächsten Schicht – verschafft dir mehr Freizeit.



Wir helfen dir in einen gesunden- Schlaf.

1. **Mach das Fenster auf.**

Schlaf am besten in einer ruhigen, dunklen, kühlen Umgebung bei frischer Luft.

2. **Komm runter.**

Lesen, Musik hören, Fußbad, Kräutertee helfen dir zu entspannen.

3. **Aktiver Tag, ruhige Nacht.**

Bewegst du dich tagsüber viel, schläfst du nachts besser.

4. **Iss leicht.**

Verzichte auf schwere Mahlzeiten am Abend.

5. **Tank Tageslicht.**

So stärkst du deinen Tag-Nacht-Rhythmus.

6. **Meide Schlafstörer.**

Lass Lärm, Stress, schweres Essen und Smartphone am Abend außen vor.

7. **Pass den richtigen Zeitpunkt ab.**

Geh erst ins Bett, wenn du wirklich müde bist.

8. **So kannst du nachts wieder einschlafen.**

Hör leichte Musik, denk an was Schönes.

9. **Folge deinem individuellen Bedürfnis.**

Es gibt keine Norm für Schlafdauer und Bettzeiten.

10. **Entspannt ins Bett.**

Yoga und Progressive Muskelentspannung können dich vor dem Schlafengehen super gut entspannen.



Finde mit uns deinen Schlafrhythmus!

Wir unterstützen dich bei deinen Schlafproblemen:

Pronova BKK-Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

Präventionsbudget

150 € Zuschuss für zertifizierte Gesundheitskurse

Bonusprogramm

Bis zu 170 € Prämie für deine gesunde Lebensweise

Online-Schlafcoach

Für besseren und gesünderen Schlaf

Nie zu müde, um für dich da zu sein.

Zu einem gesunden Schlaf findest du mit unseren Tipps leicht. Aber noch mehr profitierst du, wenn du dich auch aktiv um Stressabbau und deine mentale Gesundheit bemühst. Schau dir unsere Broschüre zum Thema Stressfrei leben an!

Für noch mehr Infos: Meld dich einfach bei uns!

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

