



FABELHAFTES SCHLUMMERLAND


Müdemacher kennenlernen

AGENDA
25.04.2023

Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an

1. Kurzvorstellung
2. Übersicht Termine „fabelhaftes Schlummerland“
3. Wiederholung „Anatomie einer guten Nacht“
4. Müdemacher kennenlernen

André Alesi

 Institut für
Schlaf und Regeneration



 Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

 DGSM

alesi.



Übersicht Termine

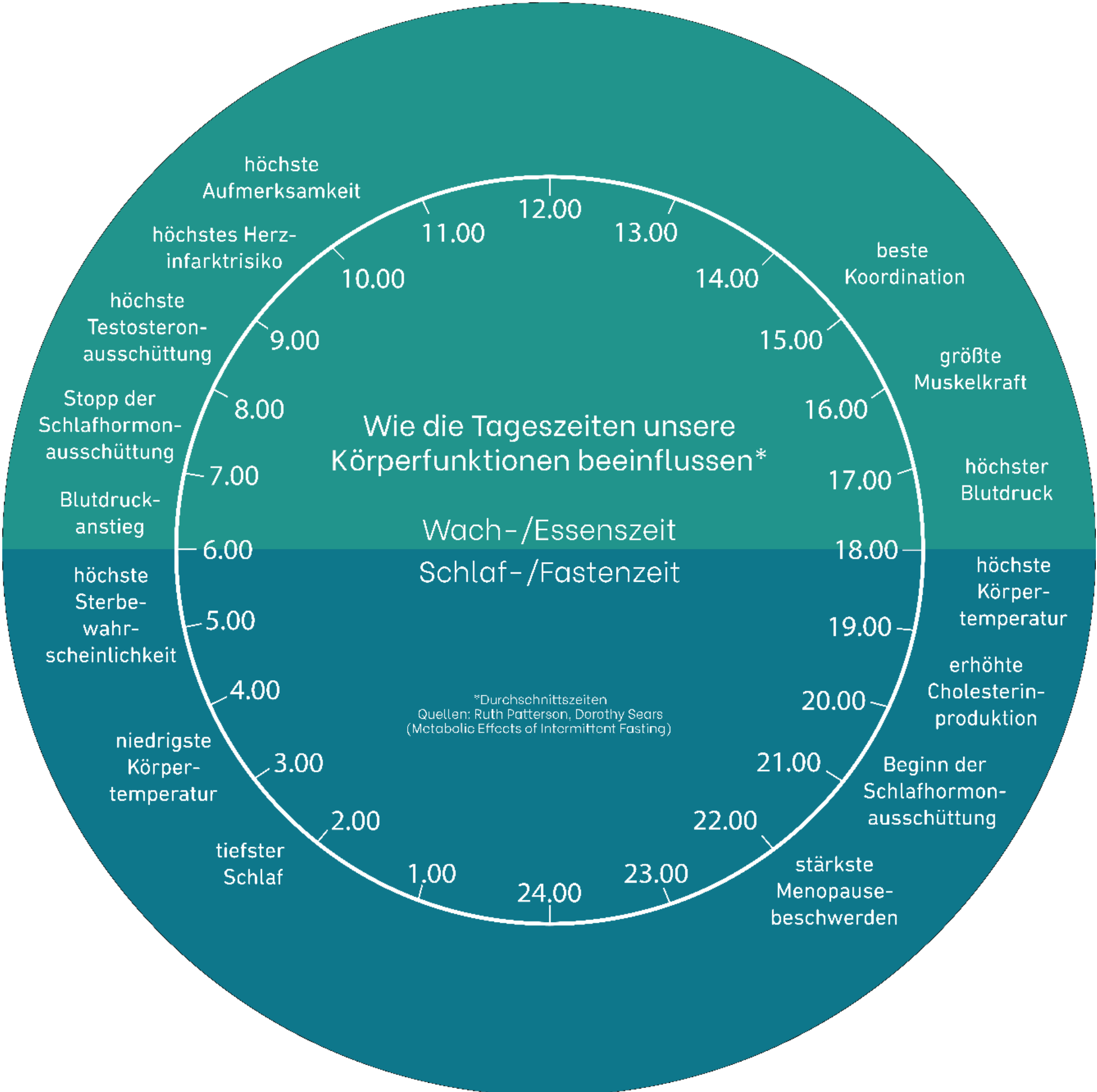
- **28.03.** Anatomie einer guten Nacht: Nutze deine innere Uhr für erholsamen Schlaf
- **25.04. Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an**
- **23.05.** Muntermacher: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher
- **20.06.** Resilienz, Flow und Leistungsfähigkeit: Was 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

Genau Funktion von Schlaf umstritten

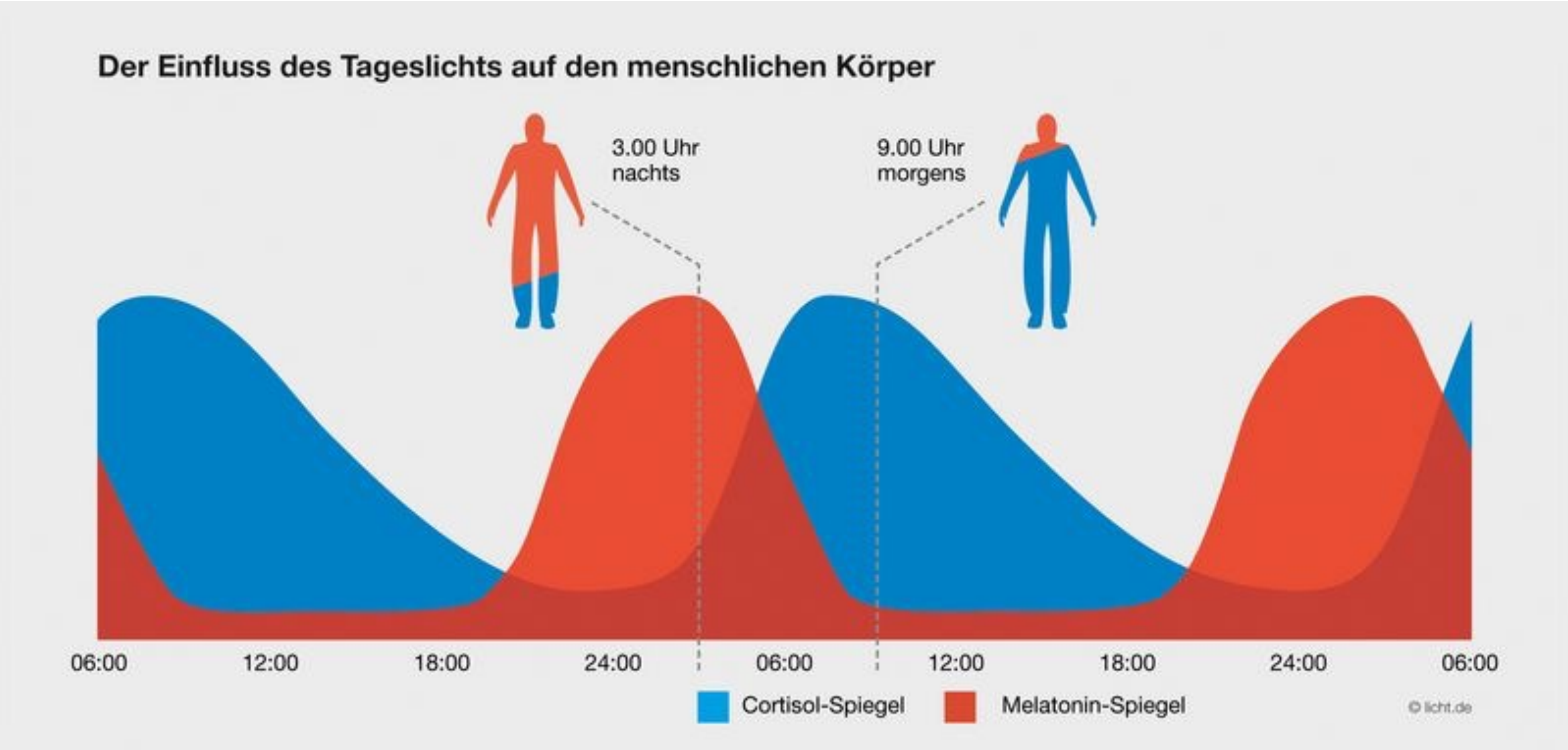
- 1. Energiespeicher im Hirn wieder aufzufüllen
- 2. Neuronale Plastizität erleichtert (Erinnern und Lernen)
- 3. Neuronale Abfallprodukte zu beseitigen



Leben im Rhythmus



Leben im Rhythmus



Was sind Müde- und Muntermacher?



Müdemacher



Wie oft in der Woche sind Sie müde?

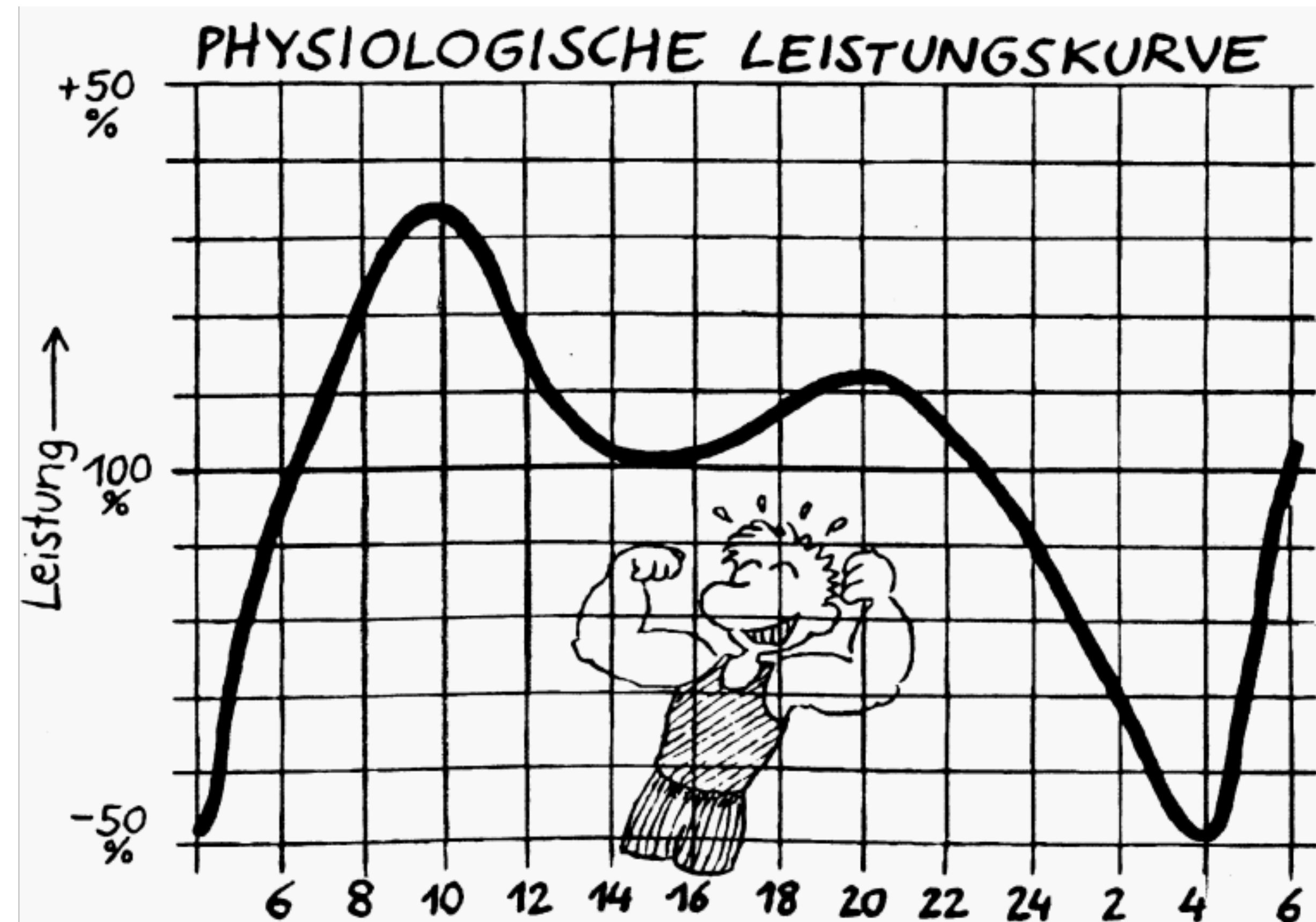
- Nie
- 1-2 mal pro Woche
- 3-4 mal pro Woche
- Öfters als 4 mal pro Woche

Müdemacher kennenlernen



Physiologische Leistungskurve

- Leistungsschwankungen sind natürlich
- Leistungshochs ausnutzen
- Leistungstiefs überbrückend ausgleichen
- Eigenen Chronotyp kennen



Schlafhygiene - Was sind Müdemacher I ?

- Aufstehzeit
 - Dreh- und Angelpunkt ist der Zeitpunkt wann Sie morgens aufstehen
 - Je länger wir wach sind, desto höher wird der Schlafdruck (zwei Tagesspitzen)
 - Der Aufstehzeitpunkt muss ein konstanter Punkt sein (Schlaf-Wach-Rhythmus)
 - Chronotyp - Lerche oder Eule



Was sind Müdemacher I - Schlaftagebuch

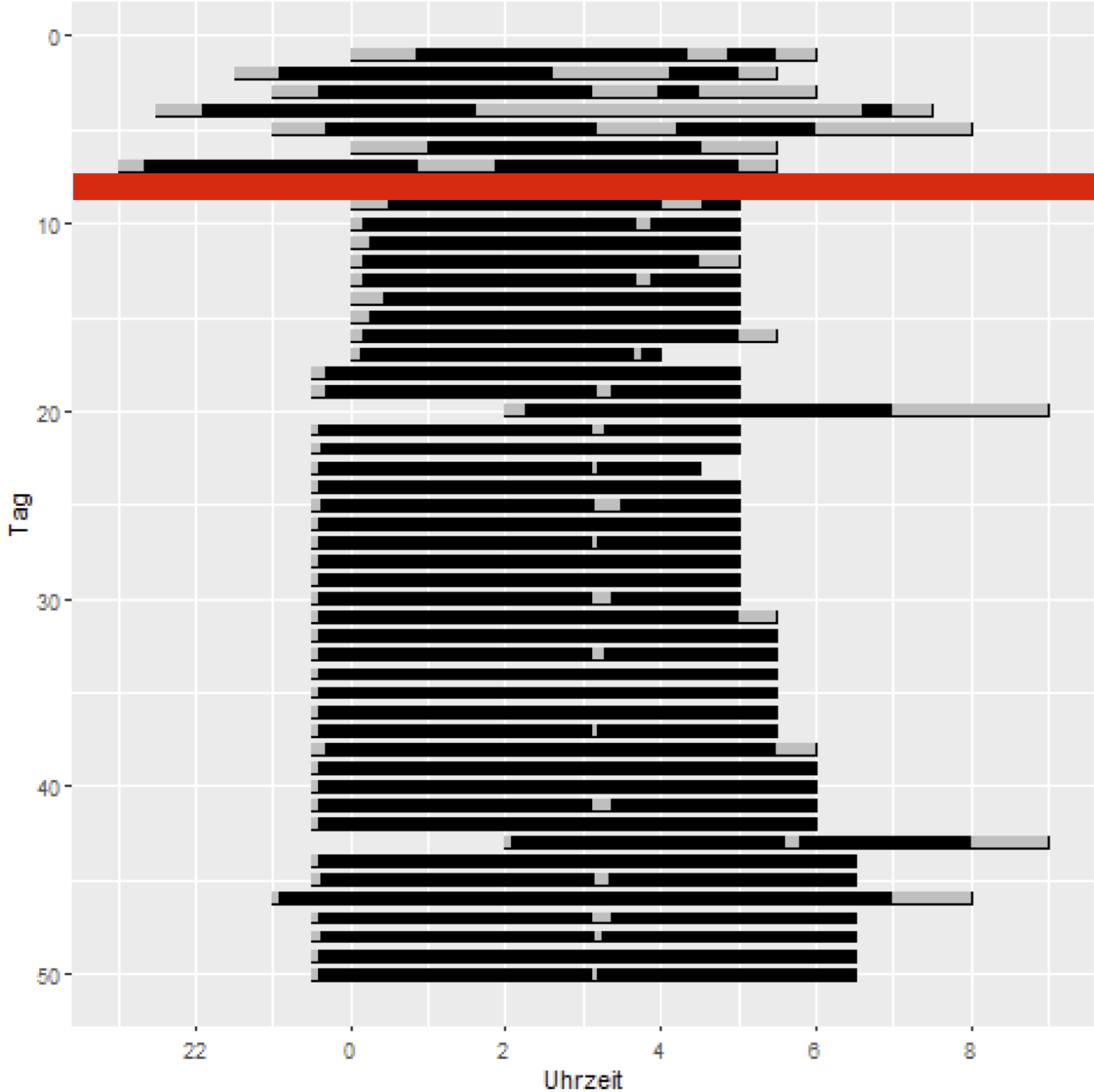
Male jedes Kästchen aus, in dem du geschlafen hast!

Datum	Arbeit	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Tagesmüdigkeit (1-9)	Tagesqualität (1-9)	Note	Schlafqualität (1-9) Wie oft bist du aufgewacht	Schlafeffizienz (%)	Zeit im Bett (min)	Gesamtschlafzeit	Zeit zum Einschlafen (min)			
	Mo																																			
	Di																																			
	Mi																																			
	Do																																			
	Fr																																			
	Sa																																			
	So																																			
	Mo																																			
	Di																																			
	Mi																																			
	Do																																			
	Fr																																			
	Sa																																			
	So																																			
	Mo																																			
	Di																																			
	Mi																																			
	Do																																			
	Fr																																			
	Sa																																			
	So																																			

Legende: | = ins Bett legen - aufstehen ■ = Schlaf ⚡ = Schlafereignis / = hohe Müdigkeit M Medikation, S Sport/Laufen, E Essen, A Alkohol, K Kaffee, R Rauchen, L Lesen

Entstanden mit freundlicher Unterstützung des Inselspital - Swiss Sleep House Bern.

Was sind Müdemacher II - Schlafrestriktion



Quelle: Anna Johann, Universitätsklinikum Freiburg, Schlafrestriktion und Stimuluskontrolle, S:13

Schlafhygiene - Was sind Müdemacher III?

- Licht
 - Der entscheidende Zeitgeber für unsere innere Uhr
 - Unter freiem Himmel 10.000 Lux (Sonntag 100.000 Lux) in Räumen meist 500 Lux
 - Je mehr Licht am Morgen, desto besser ist der Schlaf in der Nacht
 - Tageslichtlampen nutzen. Humancharger. Tageslichtwecker nutzen.
 - Achtung! Am Abend möglichst helles Licht reduzieren



Schlafhygiene - Was sind Müdemacher III?



Schlafhygiene - Was sind Müdemacher IV?

- Bewegung
 - Wer Kinder hat kennt das Prinzip. Bewegung macht müde
 - Auswertung eines franz. Fitnessarmbandherstellers
 - Wer sich mehr bewegt, schläft schneller ein (30min) und schläft länger (15min)
 - Tiefschlafphasen waren um 20min verlängert
 - Vorsicht vor aktivierendem Sport nach 20Uhr
 - Naturvölker kennen keine Schlafstörungen. Sie gehen meistens drei Stunden nach Sonnenuntergang ins Bett und stehen eine Stunde vor Sonnenaufgang auf. Sie schlafen insgesamt kürzer. Vermutet wird das Sonnenlicht am Morgen...



Schlafhygiene - Was sind Müdemacher V?

- Abendrituale
 - Immer gleiche Abläufe am Abend geben uns Sicherheit
 - Gedanken Downloading
 - Beruhigende Tätigkeiten
 - Getränke mit beruhigender Wirkung
 - Entspannende Bäder/ Duschen
 - Kissenspray



Was sind Müdemacher VI – Beispiel „den Tag abschließen“

1. Setzen Sie sich am frühen Abend für 20 Minuten mit einem Zettel und einem Stift an einen gemütlichen Ort
2. Überlegen Sie, was heute passiert ist und wie es Ihnen damit geht
3. Wenn Ihnen dabei Unerledigtes einfällt, schreiben Sie dies auf eine To do Liste
4. Versuchen Sie, die 20 Minuten zu nutzen, um Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren
5. Falls Sie im Bett erneut an diese Dinge denken müssen, erinnern Sie sich daran, dass Sie sich damit bereits ausgiebig beschäftigt haben
6. Wenn im Bett neue Gedanken kommen, schreiben Sie diese auf ein Stück Papier neben dem Bett, um sich am nächsten Tag damit zu beschäftigen

FRAGEN?

Bitte bewerten Sie uns!



**BITTE BEWERTEN SIE DIE
VERANSTALTUNG**