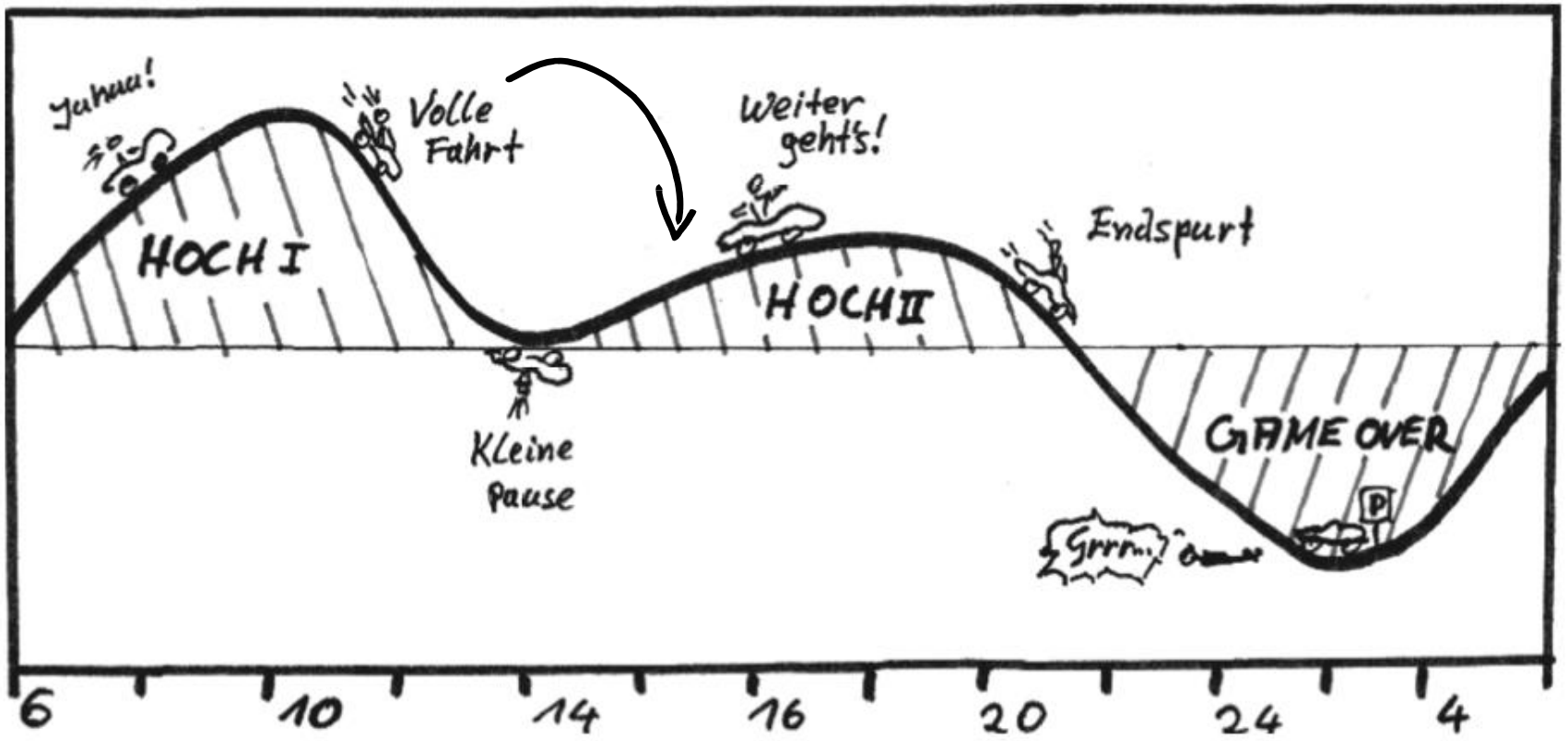
Vom Schlaf bis zu unseren Werten – Was uns im Leben gesund hält


yuhuu!
Volle Fahrt
Weiter geht's!
Endspurt
HOCH I
HOCH II
Kleine Pause
GAME OVER
Grrr...
P
6
10
14
16
20
24
4

Agenda

Gesundheit - was ist damit gemeint?

Schlaf - warum er für unsere Gesundheit so wichtig ist

Werte - Wegweiser zu einem erfüllten Leben

Fragen / Austausch

Was haben Sie heute bereits für sich und Ihre Gesundheit getan?

❖ Tipp: Gelassener Einstieg in den Tag

Bereits am Morgen angespannt? Eine positive Absicht gleich nach dem Erwachen kann helfen, den Tag ruhiger und gelassener anzugehen.

"Mein Fokus für den heutigen Tag…"	Das ermöglicht mir…
Setze dir noch im Bett eine Absicht für den Tag. Worauf willst du heute deine Aufmerksamkeit lenken? Auf was freust du dich? ✓ *"Heute steh ich an erster Stelle und gönne mir Pausen."* ✓ *"Heute bleibe ich auch in hektischen Situationen ruhig."* ✓ *"Heute freue ich mich auf die Zeit mit meiner Familie und sage das ihnen auch."*	• einen gelasseneren Start in den Tag • die häufig automatischen, negativen "Aufwachgedanken" zu durchbrechen • neue, hilfreiche Verhaltensmuster zu bilden

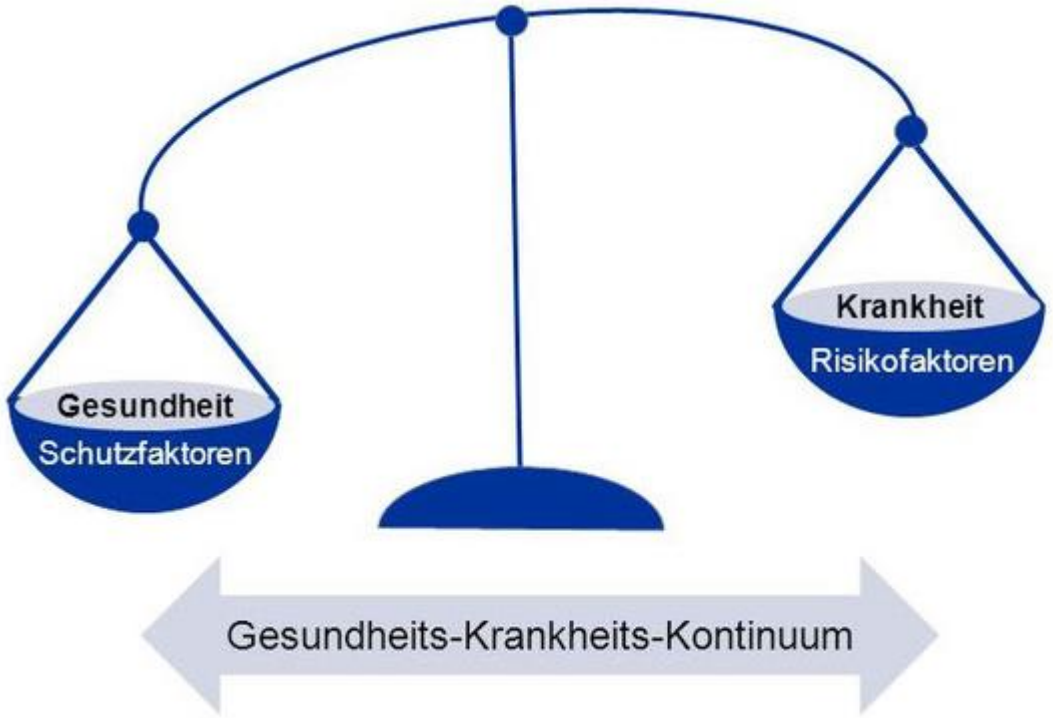
Zwischendurch Boxenstopp: Ist mein Fokus noch präsent? Wo ist es mir gelungen? Wo nicht?

Gesundheit – was ist damit gemeint?

Gesundheit – was ist damit gemeint?

Gesundheit = *ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*

Gesundheit – was ist damit gemeint?



Gesundheit =

ein Kontinuum zwischen gesund und krank. Wir pendeln zwischen den zwei Polen und haben häufig gleichzeitig gesunde und kranke Anteile in uns.

Gesundheit – was ist damit gemeint?

Aaron Antonovsky

Begründer Salutogenese

"Kohärenzsinn" = die Welt ist

- verstehbar
- handhabbar
- sinnhaftig

Gerald Hüther

Neurobiologe

- Sozial eingebunden sein
- Begeisterung

Alfried Längle

Begründer Existenzanalyse

- Vertrauen
- Beziehung
- Selbstwert, Beachtung, Anerkennung
- Sinnvolles und Wertvolles tun

Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit aktuell ein?

sozial

mental

körperlich

Krank

Gesund

❖ Tipp:

Zwischendurch inne halten und sich diese Frage stellen. Feedback von PartnerIn, Freunden einholen.

Gesundheit – wie sieht es in der Schweiz aus?

Wie sieht die Gesundheit in der Schweiz aus?

Allgemeiner Gesundheitszustand

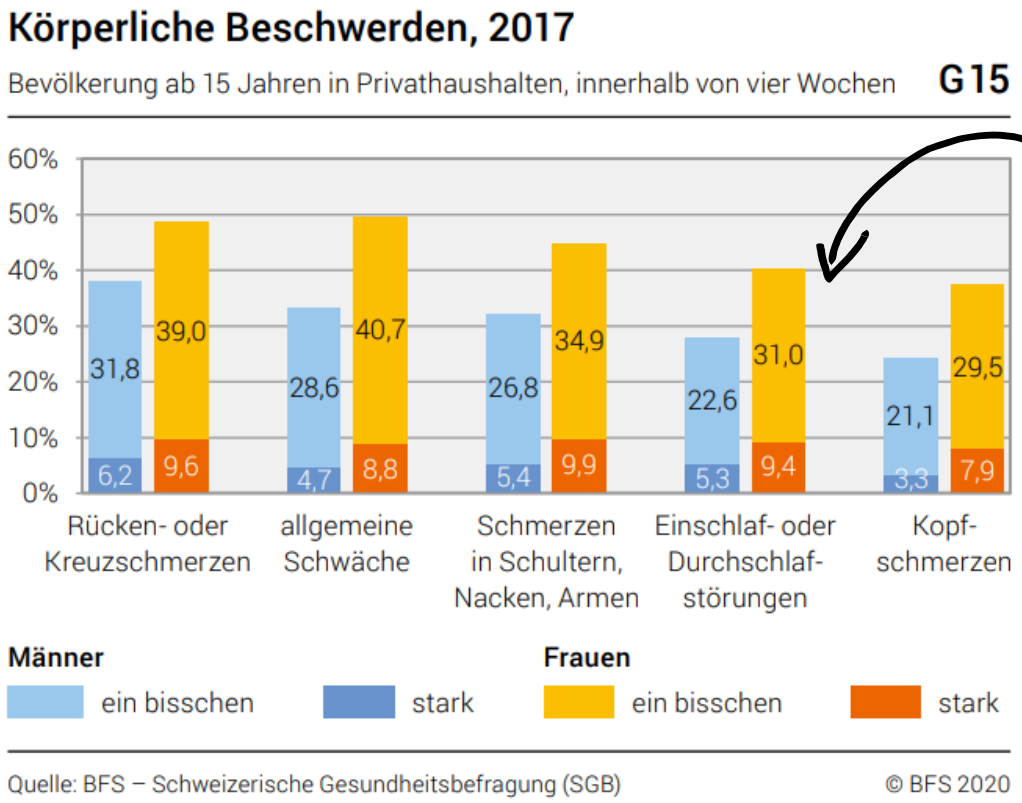
	Männer	Frauen
Lebenserwartung bei Geburt, in Jahren (2018)	81,7	85,4
Lebenserwartung bei guter Gesundheit bei Geburt, in Jahren (2017)	69,8	70,8
(Sehr) guter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand, in %[1] (2017)	85,9	83,5
Dauerhaftes Gesundheitsproblem, in %[1] (2017)	30,5	34,7
Rücken- oder Kreuzschmerzen, in %[1 2] (2017)	38,0	48,6
Allgemeine Schwäche, in %[1 2] (2017)	33,3	49,5

1 Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten
2 Ein bisschen, stark

Quellen: SGB, STATPOP, BEVNAT

- Die Lebenserwartung ist hoch – es lohnt sich in seine Gesundheit zu investieren
- Der Grossteil der Schweizerbevölkerung schätzt ihren Gesundheitszustand subjektiv als gut bis sehr gut ein
- Prävention ist bei den häufigsten Gesundheits-problemen möglich und sinnvoll

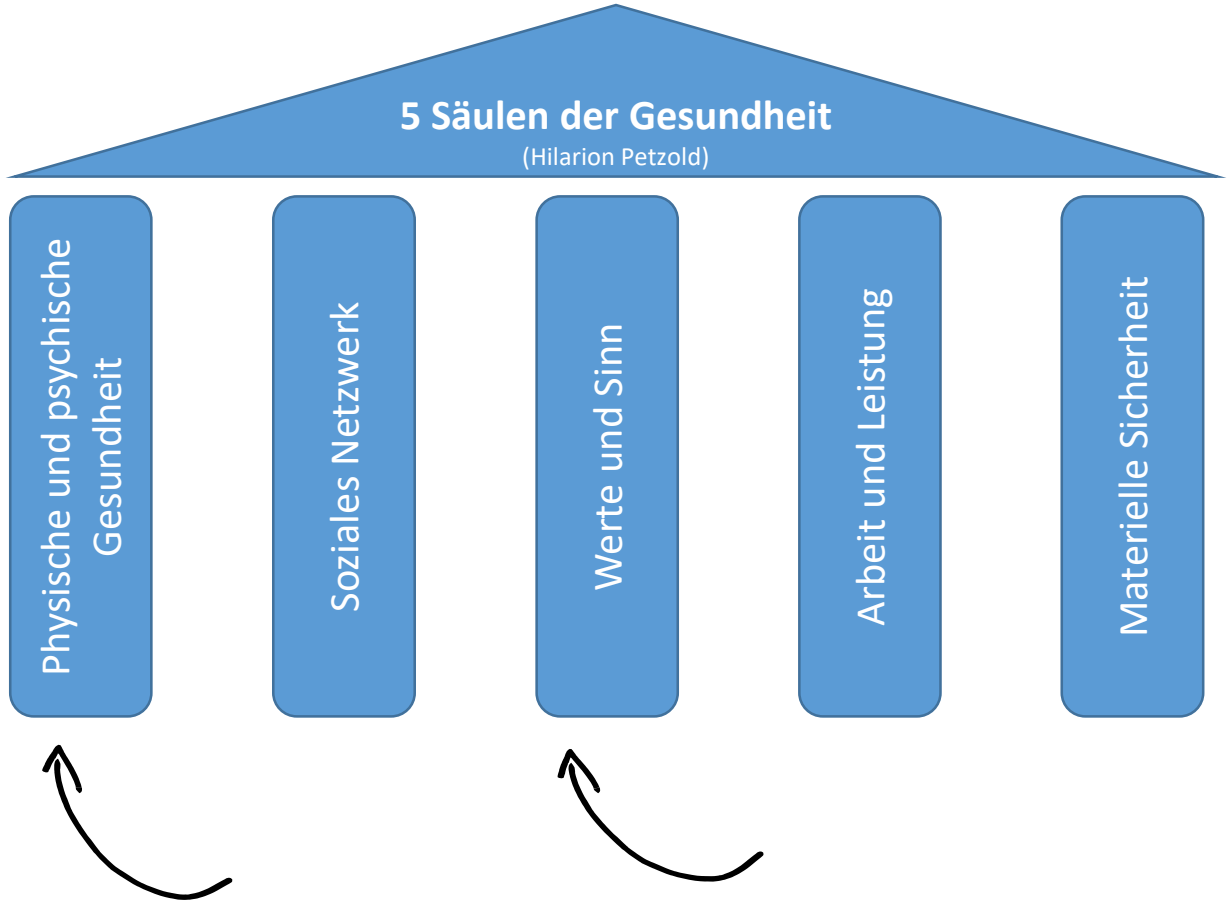
Wie sieht die Gesundheit in der Schweiz aus?



Nebst Rücken-, Nacken- und Kreuzschmerzen sowie allgemeiner Schwäche sind Schlafstörungen die häufigsten körperlichen Beschwerden in der Schweiz.

Was hält Menschen gesund?

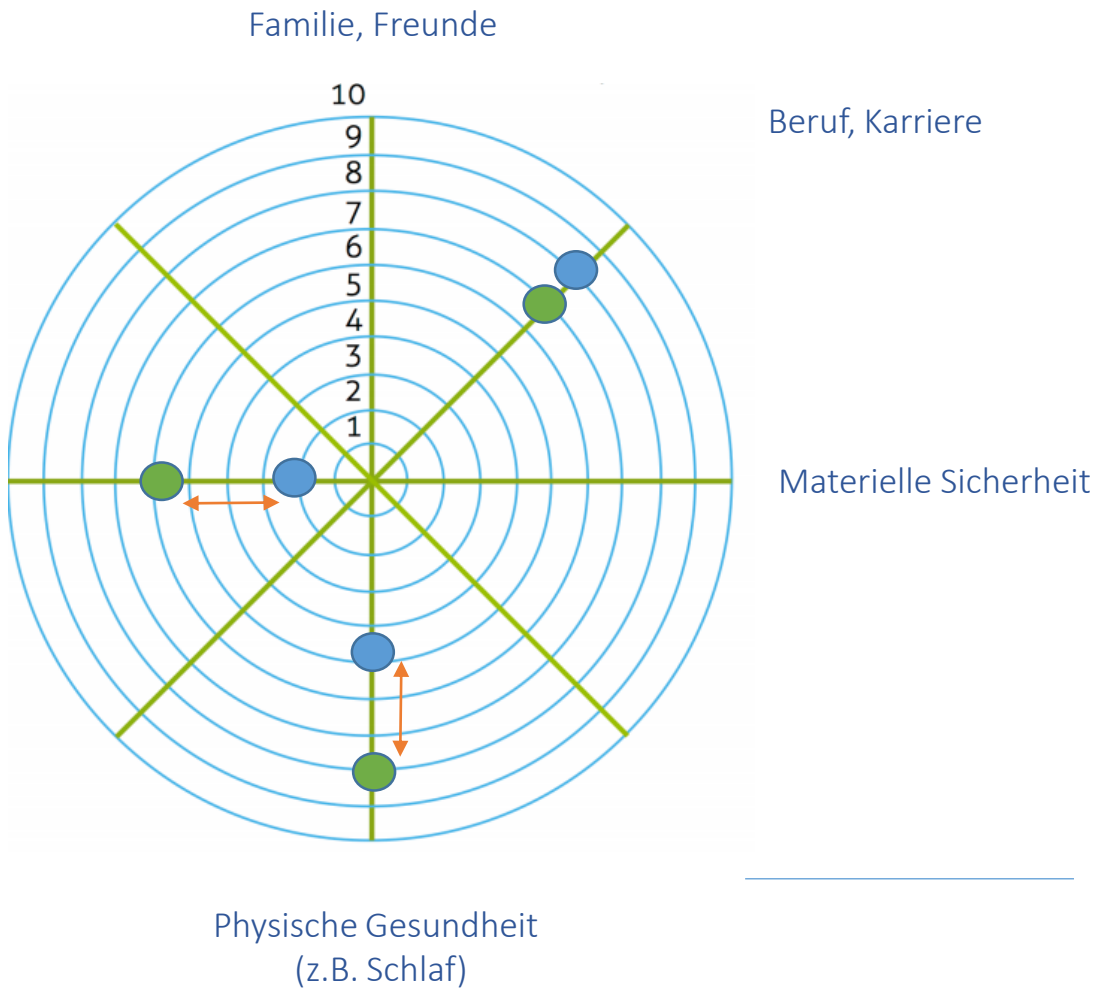
Die 5 Lebenssäulen für eine gute Gesundheit



Darüber sprechen wir heute: Schlaf und Werte

- Erkennen wir die 5 Säulen in unserem Alltag und beachten sie, hat dies einen positiven Einfluss auf unsere Zufriedenheit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit

❖ Tipp: Wie sehen die verschiedenen Lebensbereiche bei Ihnen aus?



Mein Lebensrad

- In welchen Bereichen investieren Sie wieviel Zeit?
  (markieren Sie die jeweils passende Zahl mit einer Farbe (blau) > 1 = sehr wenig, 10 sehr viel)
- Welche der Bereiche sind Ihnen besonders wichtig?
  (markieren Sie die jeweils passende Zahl mit einer Farbe (grün) > 1 = sehr wenig, 10 sehr viel)
- Was fällt Ihnen auf, wenn Sie die Punkte vergleichen?
  (Zeit vs. Wichtigkeit)?
- Gibt es Bereiche, in denen Sie etwas verändern möchtest? Was wäre das?

Schlaf – warum er für unsere Gesundheit so wichtig ist

Drei Dinge, die helfen, die "Mühseligkeiten" des Lebens zu ertragen (Immanuel Kant, 1724 – 1804)

Lachen

Hoffnung

Schlaf…

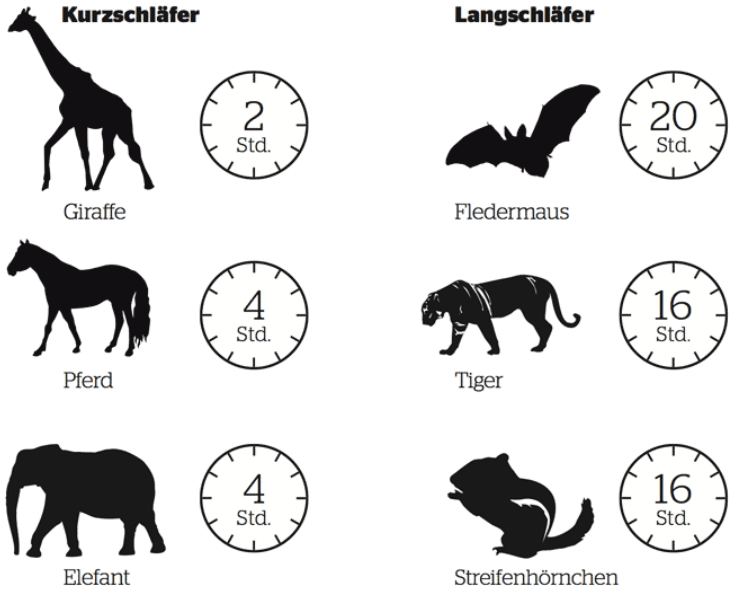
Roger Federer: «Ich brauche 11 bis 12 Stunden Schlaf pro Tag»

Um sich optimal auf Höchstleistungen vorzubereiten, verbringt Roger Federer den halben Tag im Bett. Kann sich der Maestro von seiner Verletzung zurückkämpfen?

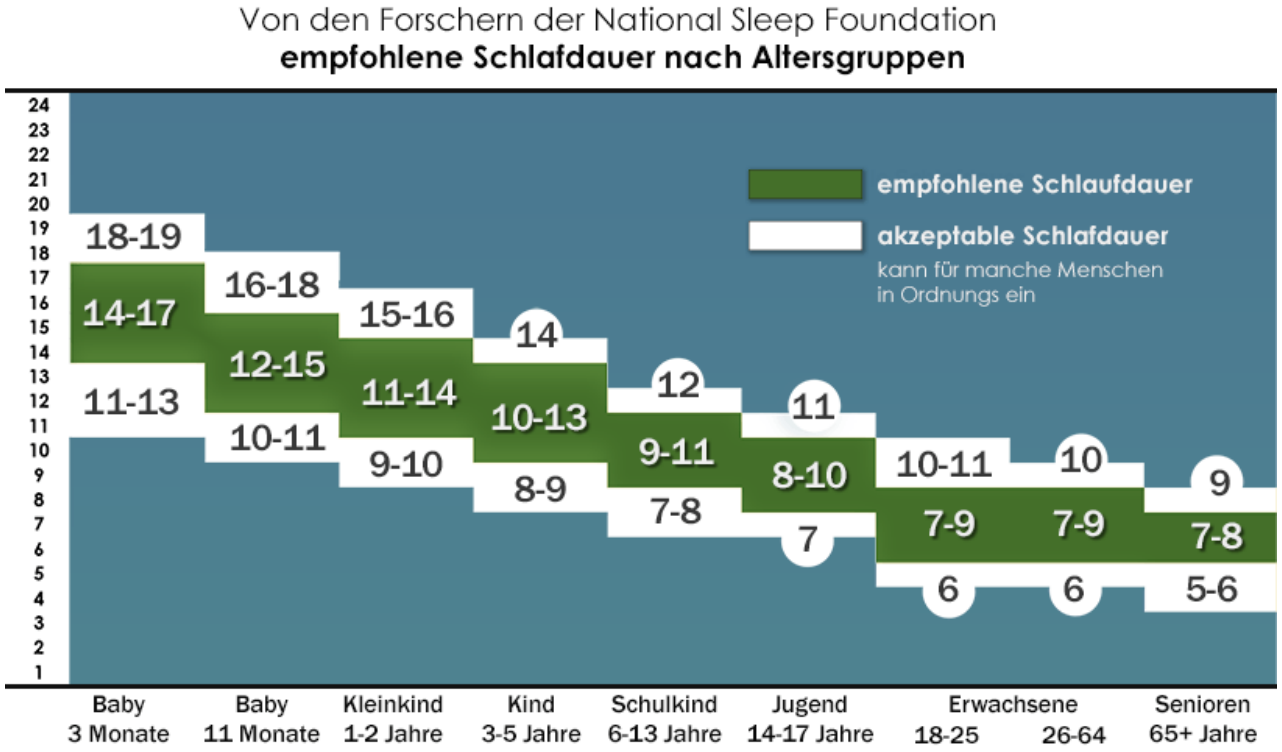
Wenn die Nacht zum Tag wird…

Wer schläft wie lange?

…im Tierrreich



…der Mensch



Warum ist Schlaf so wichtig?

Der Schlaf ist ein aktiver und wichtiger Prozess – es finden unzählige Erholungs- und Reparaturarbeiten statt:

- Organe und Immunsystem regenerieren sich
- Zellen werden "repariert"
- Entgiftungsprozesse sind aktiv (Leber, Niere)
- Abbau von Stresshormonen (z.B. Cortisol)
- Verarbeitung und Speicherung von Sinneseindrücken, Emotionen und Gelerntem (Transfer ins Langzeitgedächtnis)

Warum ist Schlaf so wichtig?

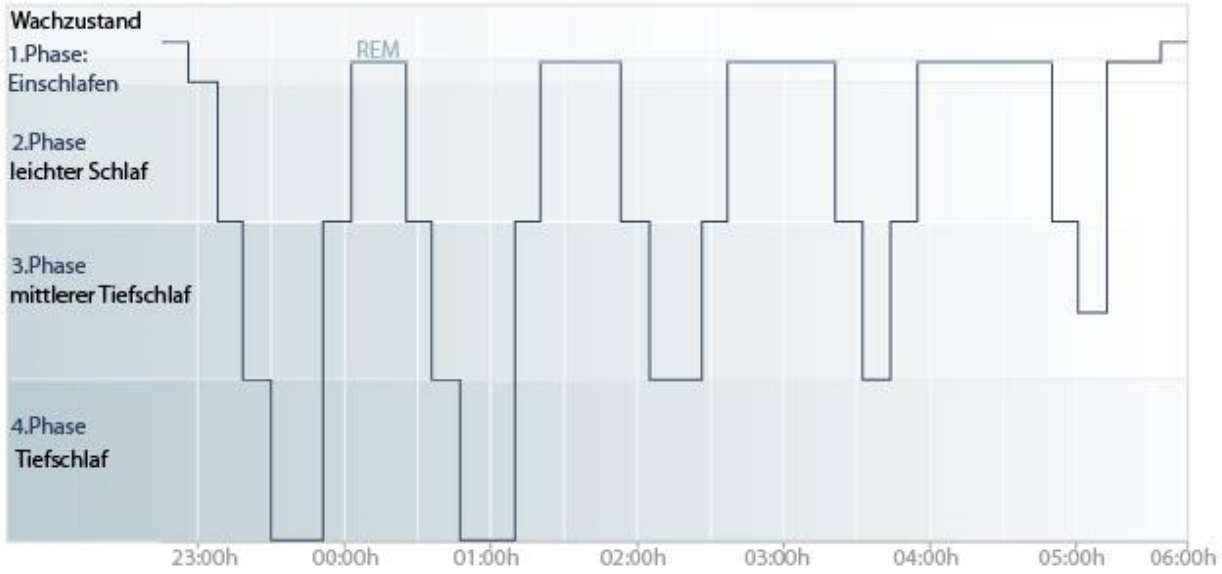
Schlafmangel hat auch ökonomische Folgen:

- Bei weniger als 6 Std. Schlaf (im Gegensatz zu 7 – 9 Std.) resultieren im Schnitt 5 – 10 Ausfalltage / Jahr
- Der Schweizer Wirtschaft entstehen dadurch Kosten von 5 – 8 Mrd. CHF und ca. 4.5 Mio verlorene Arbeitstage

→ 54% der SchweizerInnen lassen sich an Arbeitstagen vom Wecker wecken, 19% auch am Wochenende.

❖ Tipp:
Eco-Beitrag, 19.11.2018:
"Die Kosten der Müden."

Wie ist der Schlaf aufgebaut?

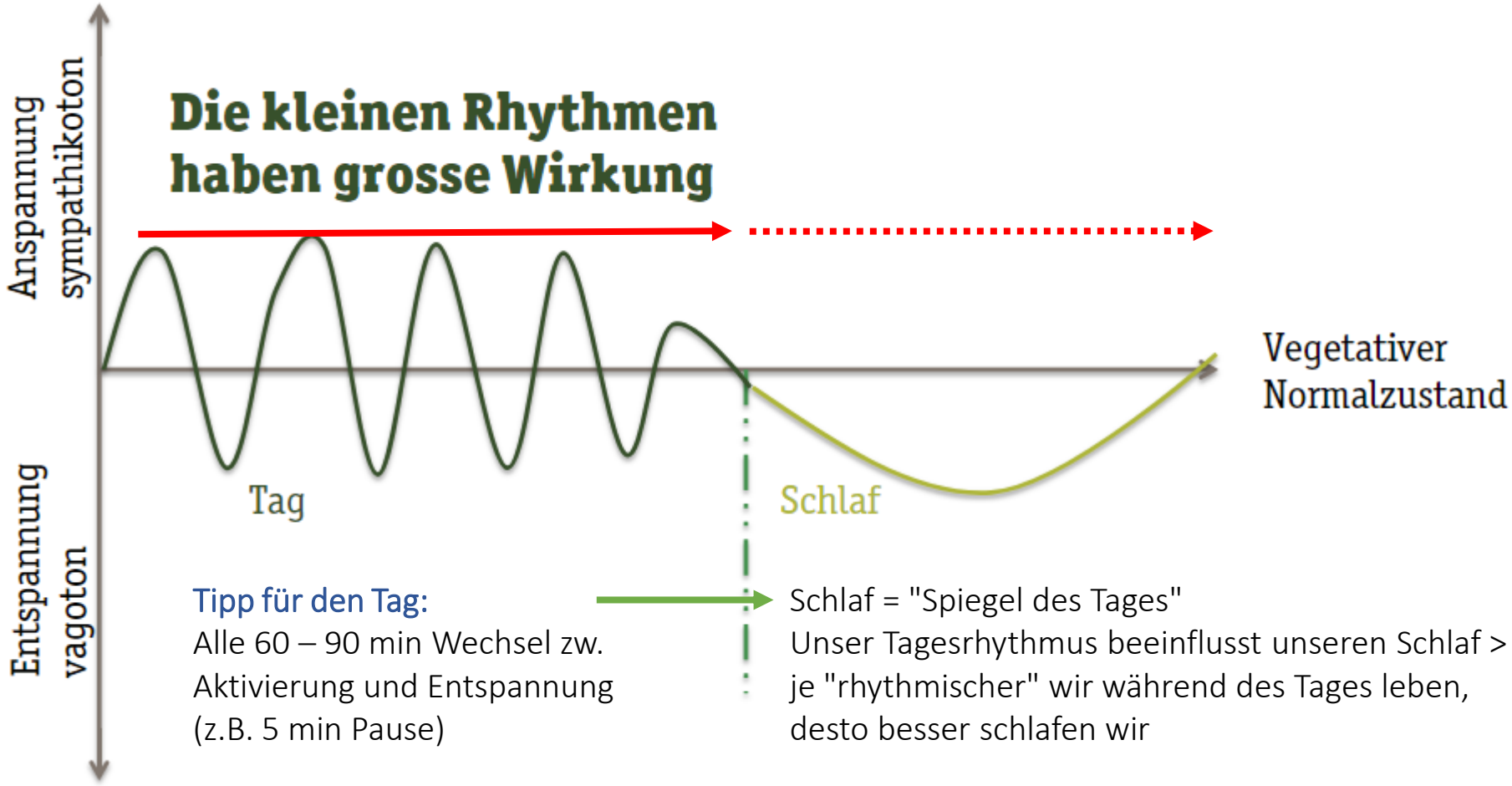


Das Wichtigste im Überblick

- Schlaf ist eine Abfolge aus folgenden 4 Phasen:
  > Wachphase ca. 5%
  > Einschlaf- und Traumphase (REM) ca. 20 – 25%
  > Leicht- und mitteltiefer Schlaf ca. 50 – 55%
  > Tiefschlaf ca. 15 – 20%

  → 1 Zyklus dauert ca. 90 min.
- 4-5 Tiefschlafphasen pro Nacht machen einen guten Schlaf aus > darum Schlafdauer von 7 – 9h
- Die zwei ersten Tiefschlafphasen sind besonders ausgeprägt, danach nehmen sie ab
- Pro Nacht erwachen wir ca. 28 Mal (< 3 min)

Leben im natürlichen Rhythmus fördert die Gesundheit und den Schlaf

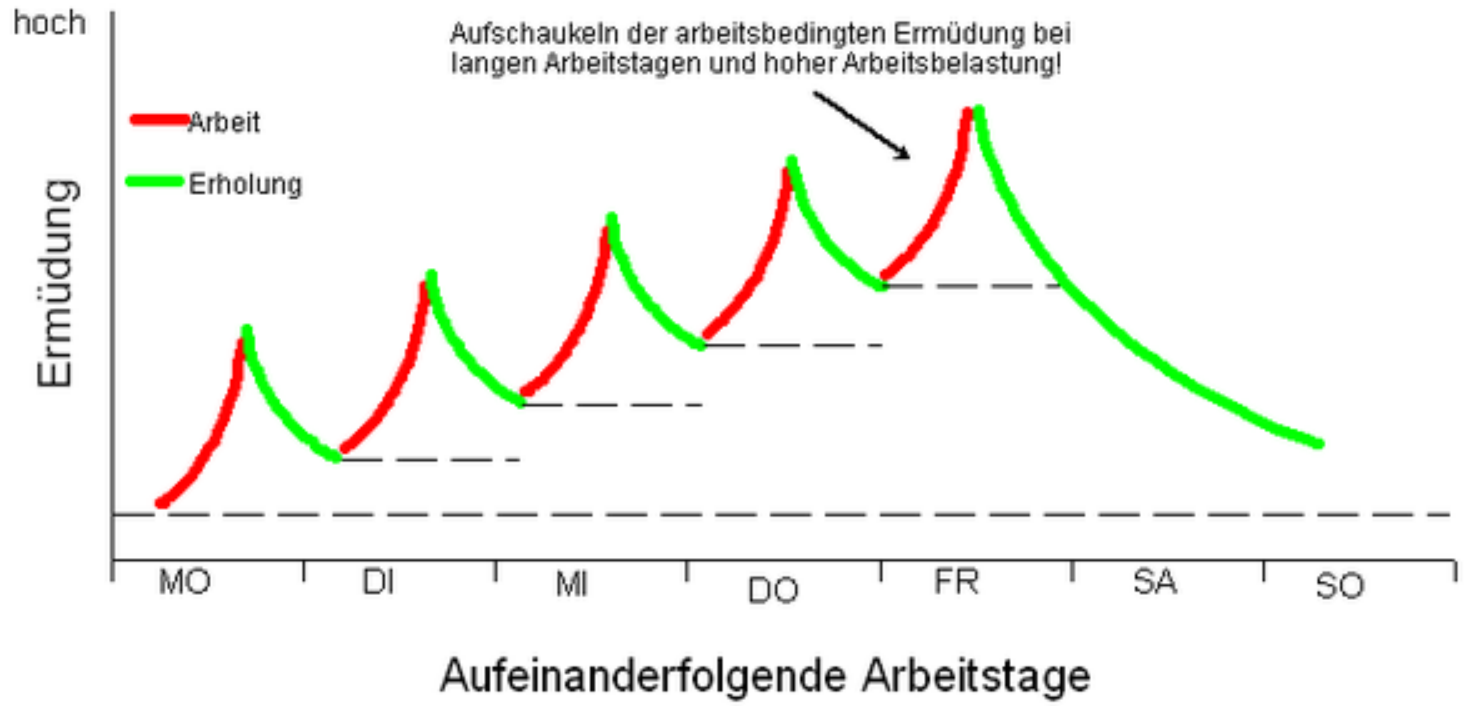


Tipp für den Tag:
Alle 60 – 90 min Wechsel zw. Aktivierung und Entspannung (z.B. 5 min Pause)

Schlaf = "Spiegel des Tages"
Unser Tagesrhythmus beeinflusst unseren Schlaf > je "rhythmischer" wir während des Tages leben, desto besser schlafen wir

Dran denken

Wenn die natürlichen Rhythmen zu wenig beachtet werden

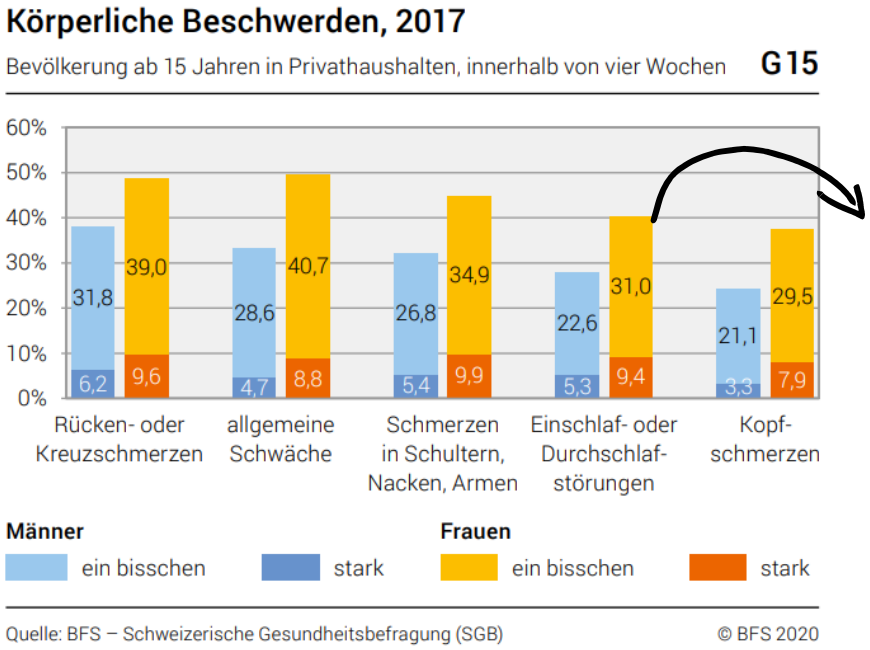


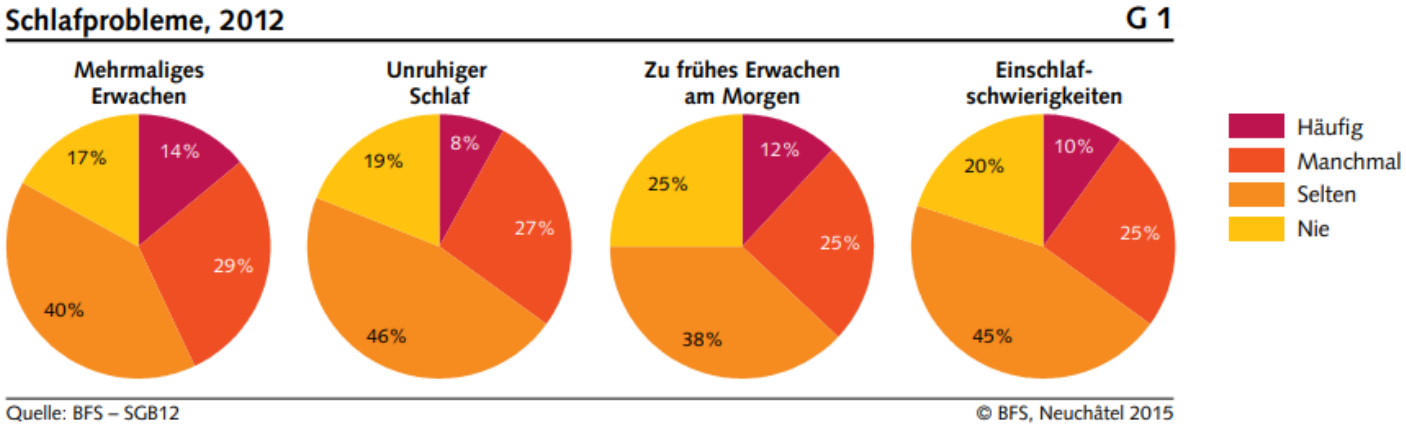
Die verschiedenen Schlaftypen – zu welchem gehören Sie?

Schlaftyp	Bevorzugte Aufstehzeit	Zeit der höchsten Energie	Bevorzugte Bettgehzeit
Stark ausgeprägter Morgentyp	05.00 – 06.30	05.00 – 08.00	20.00 – 21.00
Schwach ausgeprägter Morgentyp	06.30 – 07.45	08.00 – 10.00	21.00 – 22.15
Indifferenztyp	07.45 – 09.45	10.00 – 16.00	22.15 – 00.30
Schwach ausgeprägter Abendtyp	09.45 – 11.00	16.00 – 21.00	00.30 – 01.45
Stark ausgeprägter Abendtyp	11.00 – 12.00	21.00 – 05.00	01.45 – 03.00

Sie möchten noch mehr wissen? Hier geht's zum Fragebogen des Chronotyps (IFADO-Institut).

Schlafprobleme sind weit verbreitet





Wollen Sie mehr zu Ihrem Schlaf wissen?

Selbsttest

Jetzt den Schlaftest machen:

Leiden Sie unter Schlafproblemen oder Schlafmangel? Mit Hilfe der nachfolgenden Fragen finden Sie heraus, ob und wenn ja, unter welcher Schlafkrankheit Sie möglicherweise leiden.

Schlafmangel

Fühlen Sie sich morgens nicht erholt und sind tagsüber vor allem in ruhigen Situationen schläfrig?

1 a) * ○ ja ○ nein

Schlafen Sie weniger als 6 Stunden pro Nacht?

1 b) * ○ ja ○ nein

Schlafen Sie am Wochenende mehr als 1 Stunde länger?

1 c) * ○ ja ○ nein

Anspannungsbedingte Schlafstörung

Dauert es meist länger als 30 Minuten bis Sie einschlafen oder erwachen Sie nachts und können längere Zeit nicht wieder einschlafen?

2 a) * ○ ja ○ nein

Sind Sie morgens müde und tagsüber erschöpft, können aber auch am Tag nicht schlafen (auch kein Sekundenschlaf)?

2 b) * ○ ja ○ nein

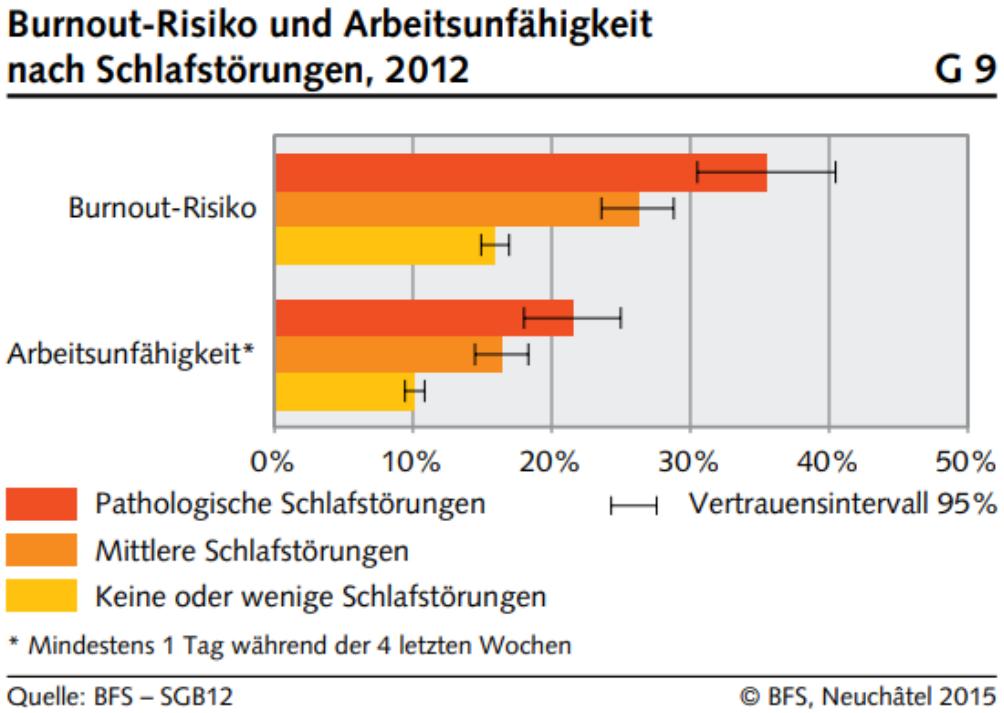
Wurde die Schlafstörung durch ein bestimmtes Ereignis ausgelöst?

2 c) * ○ ja ○ nein

Hier geht's zum Test

Was sind mögliche Gesundheitsrisiken durch Schlafmangel? (Längerfristig weniger als 7h Schlaf)

- Übergewicht
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Emotionale Labilität bis hin zu erhöhtem Risiko für psychische Erkrankungen (z.B. Burnout)
- Verkürzte Lebensdauer
- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhte Schmerzwahrnehmung



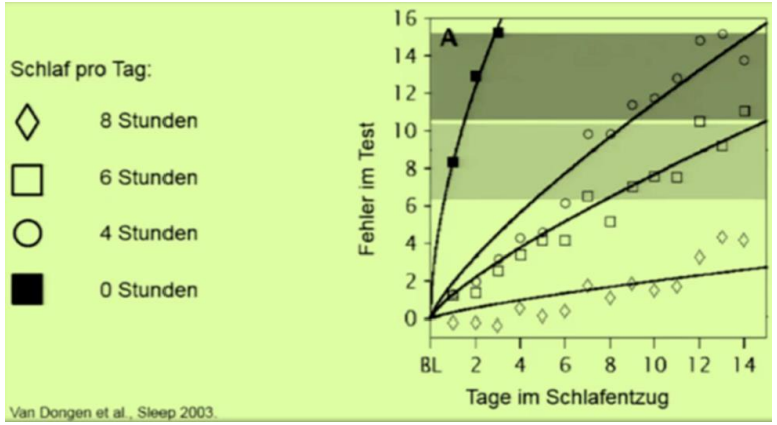
(Pöpel 2019, Watson et al 2015, Riemann et al 2011)

Was sind weitere mögliche Folgen von Schlafmangel?

- Reduzierte Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung

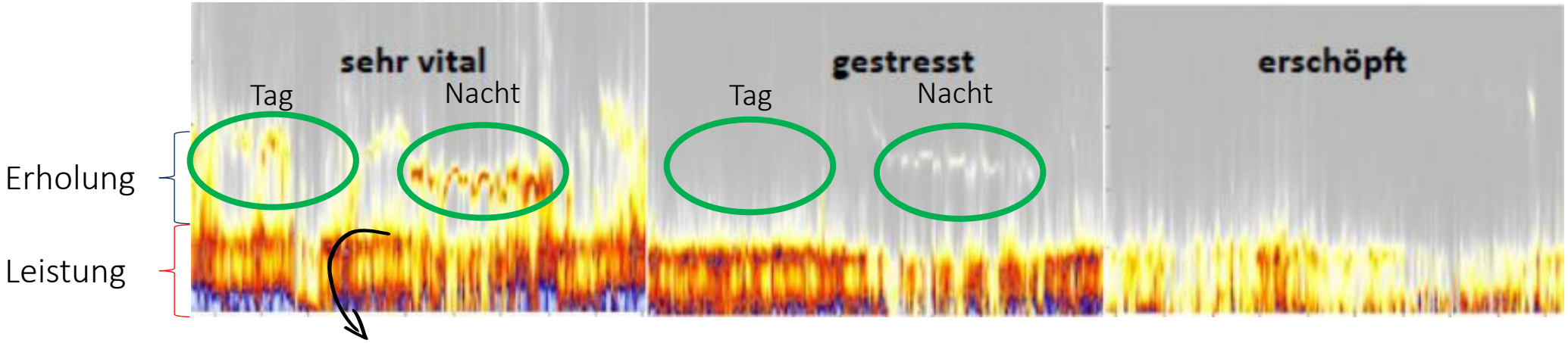
  → wöchentliche Schlafdauer < 4 - 5h = kognitive Leistung beeinträchtigt wie bei 1 Promille
- Reduzierte Leistungsfähigkeit, Absenzen
- Erhöhte Fehlerquote
- Risikoreicheres Verhalten (z.B. im Strassenverkehr)
- Unethischeres, asozialeres Verhalten (soziales Verhalten setzt Energie voraus)

Schlafentzug erhöht die Fehlerrate



Wie kann gesunder Schlaf gefördert werden?

Erholung während des Tages beeinflusst den Schlaf positiv (24-Herzratenvariabilitätsmessung (HRV))

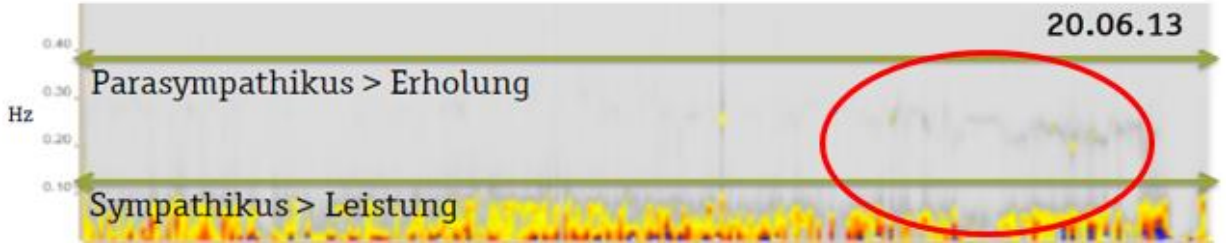


Tipps, die sich positiv auf die Gesundheit und den Schlaf auswirken

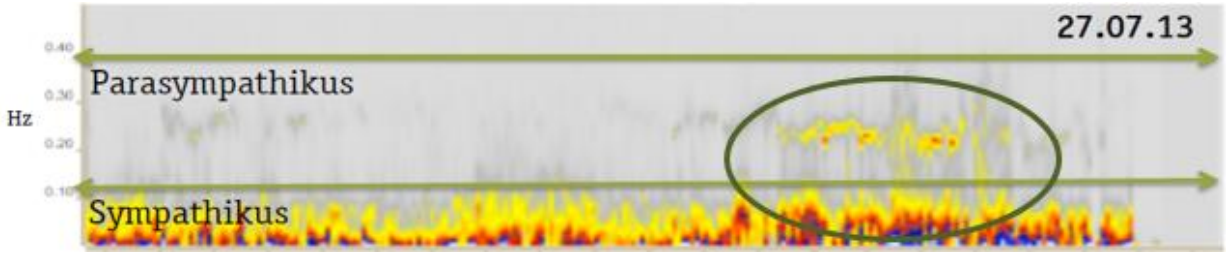
- ✓ Alle 60 – 90 min. kurze Pause (5 min Bewegung, Atemübungen, Musik)
- ✓ Mittagspause mit Tageslicht und Bewegungs- oder Entspannungssequenz
- ✓ Ca. 2h vor dem Schlafen eine letzte körperliche Aktivierung (z.B. 10 min. Spaziergang)
- ✓ 1h vor dem zu Bett gehen möglichst kein helles Licht mehr (z.B. PC, Tablet, TV- und Smartphone)

Kleine Veränderungen bewirken Grosses

24-Herzratenvariabilitätsmessung: Beispiel aus der Praxis



- Regelmässige Bewegung (30 min./Tag)
- Alle 60 – 90 min. kurze Pause (Atemübung, Treppen steigen)



1. Messung

- Zeigt Erschöpfungssymptome
- Keine Erholung durch den Tag
- Kein qualitativ guter Schlaf mehr

2. Messung (ca. 1 Monat später)

- Schlafqualität hat sichtbar zugenommen
- Etwas mehr Energie am Tag

Wie kann gesunder Schlaf gefördert werden?

Weitere Empfehlungen

- ✓ Regelmässige Schlafenszeiten
- ✓ Ausreichende Schlafdauer (7 – 9h)
- ✓ Runterfahr- und Entspannungszeit vor dem zu Bett gehen (nicht zu aktiviert ins Bett)
- ✓ Gute Raumtemperatur (16 – 19 Grad)
- ✓ Kein Kaffee und kein/wenig Alkohol
- ✓ Kein exzessiver Sport am Abend
- ✓ Dafür 2 – 3h Ausdauersport / Woche
- ✓ Regelmässiges Praktizieren von Entspannungstechniken

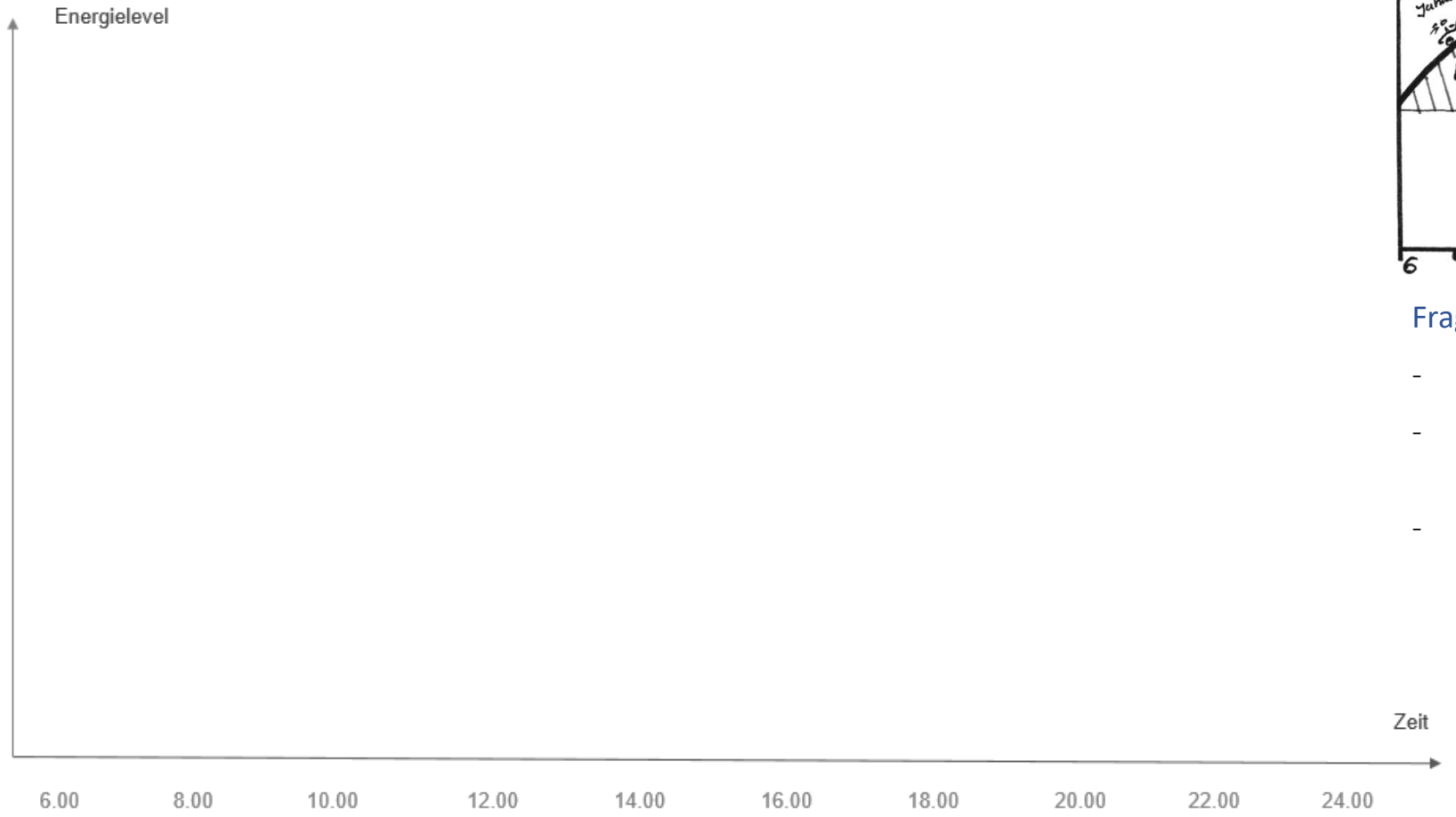
  (z.B. Yoga, Atemübungen, Meditation, Progressive Muskelrelaxation)

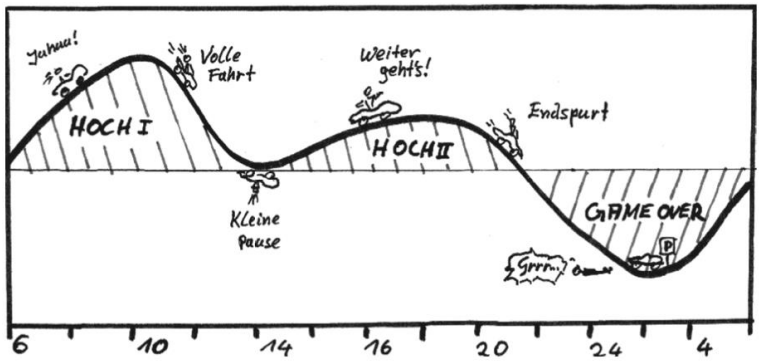
Wie kann gesunder Schlaf gefördert werden?

Durch persönliche Rituale wie z.B.

- Musik hören
- Abendspaziergang
- Buch lesen
- Tagebuch schreiben (Gedanken notieren und loslassen, für welche 3 Dinge bin ich dankbar?)
- Mit Partner/Kindern über den Tag sprechen, was hat Freude gemacht?
- Schlaffördernde natürliche Mittel (z.B. Baldrian, Lavendel, Melisse, warme Milch mit Honig > fördert indirekt die Bildung des Schlafhormons Melatonin)

Wie fördern Sie Ihre Erholungs- und Schlafqualität während des Tages?



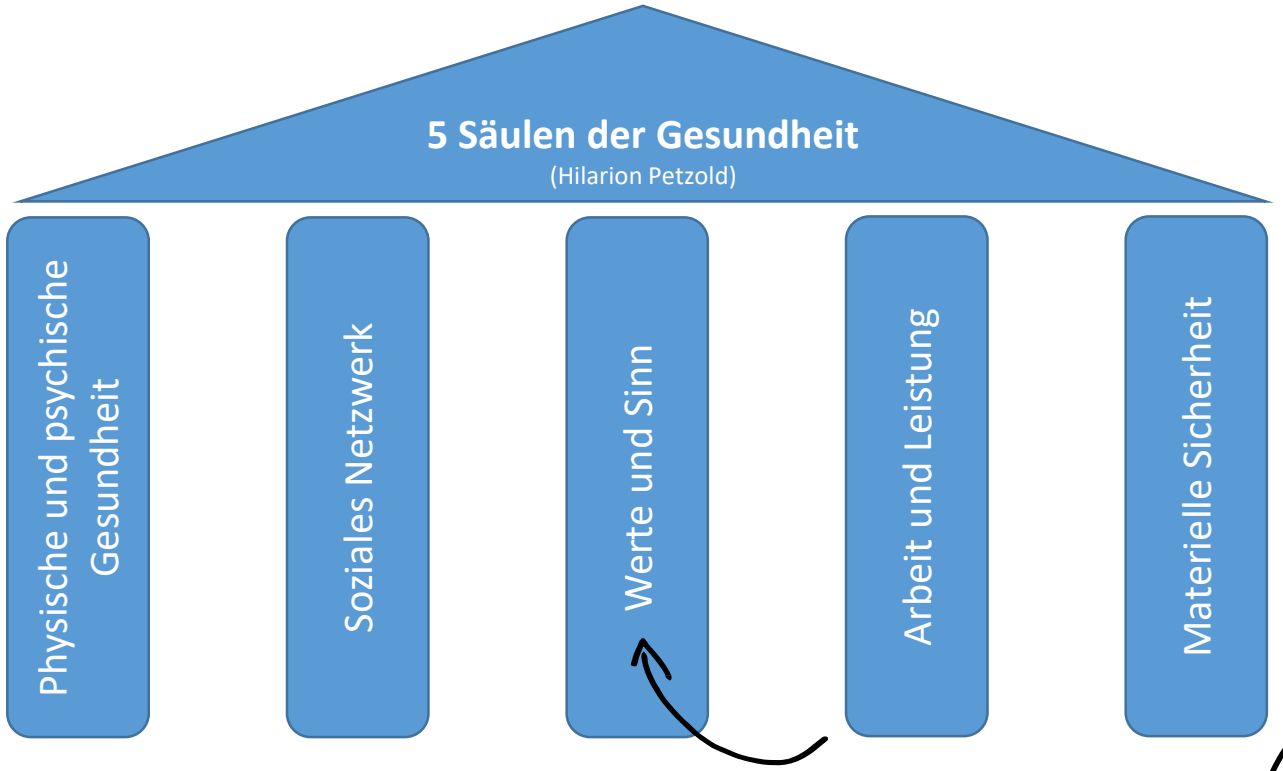


Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sieht Ihre Energiekurve aus?
- Wo haben Sie Pausen/Erholung in Ihrem Tagesablauf?
- Wenn Sie das anschauen, gibt es etwas, das Sie verändern möchtest? Zeichnen Sie dies ebenfalls ein (was, wann)?

Werte – Wegweiser zu einem erfüllten Leben

Werte – Wegweiser zu einem erfüllte Leben



Warum das Thema Werte?

- Weil uns Werte zu erfülltem Leben führen
- Weil uns Werte gerade in herausfordernden Lebenssituationen Orientierung bieten
- Weil ohne gelebte Werte das Leben funktional, sinnloser und leer werden kann

Wer alles immer nur erledigt, erledigt sich selber…

Was sind Werte?

Werte sind moralisch gute, wünschens- und erstrebenswerte Eigenschaften oder Qualitäten (z.B. Freiheit, Mut, Dankbarkeit)

Werte beziehen sich auf Charaktereigenschaften, Ideen, Verhalten oder Objekten (z.B. ehrliche Person, nachhaltige Idee, respektvoller Umgang)

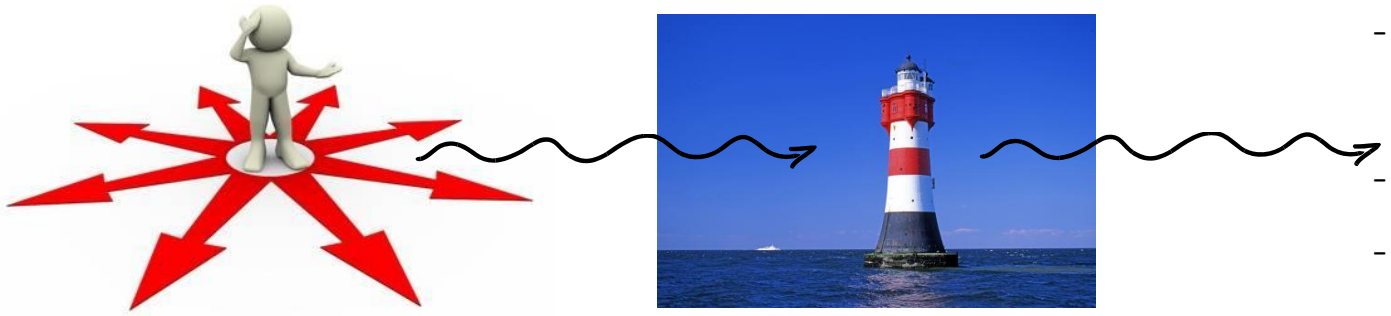
Werte wirken eher unbewusst

Werte sind kulturell verschieden und können sich innerhalb einer Gesellschaft verändern (z.B. Generation x, y, z)

Werte sind nicht angeboren, sie werden im Laufe des Lebens erworben und können sich mit der Zeit verändern

Wofür sind Werte gut?

Um Wert- und Sinnvolles erleben und bewirken zu können.



Werte

- bieten Orientierung, wirken als Ankerpunkte, geben Halt
- führen uns zum Wertvollen und Lebendigen im Leben
- stärken die Lebensqualität und -energie
- helfen, sich treu zu sein und authentisch zu leben
- ist die Grundlage, um handeln und sich entscheiden zu können
- "leiten" das Verhalten und das Zusammenleben in der Familie, Arbeitswelt und Gesellschaft

Wie erkenne ich Werte?

- Werte erkenne ich an meinen Gefühlen
- Wo ein Gefühl ist, ist ein Wert
- Gefühle sind das Mittel, um unsere Werte zu erkennen

Beispiel "Bergtour"
Ich stehe auf einem Berggipfel und bin total glücklich und zufrieden.

> Warum bin ich glücklich und zufrieden?

Weil ich hier meine Werte Freiheit und Unabhängigkeit so richtig spüren kann

Beispiel "Marktstand"
Ich stehe vor dem Marktstand und werde wütend, weil alle anderen vor mir bedient werden.

> Warum werde ich wütend?

Meine Wut weist mich hier auf nicht erfüllte Werte wie Gerechtigkeit, Respekt hin

❖ Tipp: Auf Gefühle achten, dort liegen Werte verborgen

Werte führen uns zum Sinn und zu erfülltem Leben

Werte

- Sich seiner Werte bewusst sein
- Sich an seinen Werten orientieren
- Nach seinen Werten entscheiden und handeln

Sinn

- Leben und Handeln nach den eigenen Werten, führt zu erlebtem Sinn
- Als Mensch will ich Sinnvolles erleben und bewirken können

Glück und erfülltes Leben

- Wo wir Sinn erleben und Sinnvolles bewirken können, empfinden wir Glück und erfülltes Leben

Welche Werte sind Ihnen wichtig? An welchen Werten orientieren Sie sich?

- Achtsamkeit
- Autonomie/Freiheit
- Authentizität (sich selber sein können)
- Begeisterung
- Dankbarkeit
- Empathie
- Ehrlichkeit
- Gelassenheit
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Nachhaltigkeit
- (Nächsten-)liebe
- Mut
- Offenheit
- Optimismus
- Resilienz
- Respekt
- Toleranz
- Treue
- Vertrauen
- Verantwortung
- Wertschätzung
- Würde
- Zuverlässigkeit
- .....
- .....
- .....
- .....

Mein Wertebaum

Fragen zur Selbstreflexion

Schritt 1: Geh für dich die Werteliste durch und wähle die für dich 6 wichtigsten Werte aus. Du kannst auch andere, für dich passende Werte wählen.

Schritt 2: Setze die Werte nun für dich in eine Rangreihe. Welches ist für dich der höchste Wert, für den du dich einsetzt? Welcher der zweite, etc.?

Schritt 3: Welche der sechs Werte sind in deinem Leben bereits gut verankert? Woran erkennst du das im Alltag?

Schritt 4: Welche Werte möchtest du noch vermehrt als Wegweiser in dein Leben integrieren? Wie könnte dir das gelingen? Was/wer kann dich dabei unterstützen?

Sie möchten mehr zu den zwei Themen wissen?

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Barbara Siegenthaler
b8siegenthaler@gmail.com

Haben Sie Fragen?