BIGUT

BERATUNG | SEMINARE

GESUNDHEITSPRÄVENTION
VON MENSCH ZU MENSCH

INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT AUSGABE 7

UNSER SCHLAF

ULTIMATIVES SMARTREPAIR FÜR KÖRPER UND SEELE

Über 37 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden unter Schlafstörungen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein chronisches Schlafdefizit das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen deutlich erhöht. Schlafstörungen können umgekehrt aber auch Folge einer ernsthaften Erkrankung sein. Deshalb sollte man Schlafschwierigkeiten nicht als Nebensächlichkeit abtun.
Die Hintergründe auf Seite 2

INHALT

BEST PRACTICE

TANKSTELLE DES LEBENS.
Wie Sie wieder zu einem gesunden Schlaf finden.
> Seite 3

KÖRPER & SEELE

NEUE SEMINARE.
Pausen effektiv gestalten
Gesund kommunizieren
Mein perfekter Tag
Team Spirit

UNSER RAT.
Gut Schlafen! Tipps zum Schlafrhythmus und zur Schlafhygiene
> Seite 4

Was alles unseren Schlaf stören kann

PHYSISCH
Schmerzen
Schnarchen
Muskelzucken
Atemstörungen
Magen-/Darmtrakt

PSYCHISCH
Stress
Überforderung
Lebensereignisse

PHYSIOLOGISCH
Jetlag
Schichtarbeit
Schlafhygiene

PSYCHIATRISCH
Depression
Angststörungen

PHARMAKOLOGISCH ODER TOXIKOLOGISCH
Alkohol
Medikamente
Psychostimulantien

HINTERGRÜNDE ZUM MYSTERIUM SCHLAF

WIR SCHLAFEN TÄGLICH, ABER WAS MACHT SCHLAF EIGENTLICH SO WERTVOLL

WARUM WIR SCHLAFEN

Abend für Abend gehen wir Menschen ins Bett und schlafen – doch warum schlafen wir eigentlich? Lange Zeit wurde angenommen, dass der Schlaf keine wichtige Funktion habe. Auch heute ist die Funktion des Schlafes nicht vollständig erforscht. Es steht jedoch mittlerweile fest, dass genügend Schlaf unverzichtbar für die Entwicklung und Gesundheit des Menschen ist.

WAS PASSIERT IM SCHLAF

Auch wenn unser Körper beim Schlafen äußerlich ruhig und entspannt aussieht, bewegt sich in unserem Gehirn einiges. Nachts werden die Erlebnisse des Tages ausgewertet, wichtige Informationen werden in bereits bestehende Kategorien eingeordnet, überflüssige entsorgt. Diese Sortierarbeiten können im Wachzustand nicht stattfinden, da ansonsten die Reizverarbeitung gestört und es zu Halluzinationen kommen würde. Erst im Schlaf, wenn wir von den Reizen der Außenwelt abgekoppelt sind, können wir den Datenstrom des Tages in Ruhe sortieren.

WICHTIG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Es schüttet nachts nämlich besonders viele immunaktive Stoffe aus. Wer viel schläft stärkt also seine Abwehrkräfte. Ein gesunder Schlaf sorgt dafür, dass unser Immunsystem besonders gut arbeiten kann.

SCHLAFRHYTHMUS

Eine besondere Herausforderung an Körper und Geist ist im Zusammenhang mit gesundem Schlaf die Schichtarbeit. Pflegepersonal, Polizisten und Mitarbeiter in produzierenden Jobs können bestätigen, dass sich die innere Uhr nicht einfach umstellen lässt. Da der Mensch nun einmal ein tagaktives Wesen ist, sind wir tagsüber am leistungsfähigsten. Arbeit in der Nacht und gegen unseren natürlich Wach-/Schlaf-Rhythmus verlangt von uns ungleich mehr an Konzentration, als am Tage.

SCHLAFHYGIENE

Schlafforscher empfehlen, dass ein Erwachsener auf Dauer nicht weniger als 7 Stunden schlafen sollte. Dabei kommt es jedoch nicht nur auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität des Schlafes an. Ein gesundes, komfortables Bett, die richtige Raumtemperatur, Dunkelheit und Lärmschutz sind nur einige Faktoren der Schlafhygiene.

WENN DER SCHLAF ERST GESTÖRT IST

Wer zu wenig oder schlecht schläft ist nachweislich häufiger krank. Auf lange Sicht kann zu wenig Schlaf sogar Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden nach sich ziehen. Ein gestörter Schlaf zieht aber nicht nur körperliche Beschwerden nach sich, sondern auch Müdigkeit, Lustlosigkeit und Abgeschlagenheit. Menschen, die häufig mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, leiden deutlich häufiger an Depressionen als Menschen, die einen gesunden Schlaf haben.

WAS KANN BIGUT FÜR SIE TUN?

In unseren Seminaren erfahren Sie wichtiges zum Thema Schlaf und über mögliche Folgen für Körper und Seele. Auf den folgenden Seiten erwartet Sie ein Überblick über aktuelle und neue Angebote.

GESUNDER SCHLAF TANKSTELLE DES LEBENS

IMPULSVORTRAG
60 MINUTEN FÜR IHREN SCHLAF

Stress, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit: Für viele ist das heute Alltag. Immer mehr Menschen kommen durch ihre täglichen Anforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht und können nicht mehr schlafen. Insbesondere die Anforderungen der Schichtarbeit sind eine große Herausforderung für den Schlafrhythmus. Laut der Weltgesundheitsorganisation leidet bereits jeder dritte Deutsche unter Schlafstörungen. In diesem anschaulichen Impulsvortrag lernen Sie die Zusammenhänge von Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen.

Sie erhalten eine Zusammenfassung der Ursachen und Wirkungen von Schlafstörungen und bekommen eine erste Idee, was Sie für Ihren gesunden Schlaf selber tun können. Im Anschluss an den Impulsvortrag stellen wir Ihnen auf unserer Internetseite ein Handout zum Download zur Verfügung. Dieses beinhaltet den kompletten Vortrag ergänzt um themenbezogene Tipps, Literaturhinweise und regionale Kontaktadressen. Der Impulsvortrag ist ideal plaziert im Rahmen Ihres betrieblichen Gesundheitstages, als thematische Ergänzung anderer Events für Kunden und Mitarbeiter oder als After Work Vortrag

TAGESSEMINAR
WERDEN SIE ZUM BESSERSCHLÄFER

Jeden Tag das gleiche Leid in Millionen Schlafzimmern der Welt: Der Wecker klingelt viel zu früh und gerädert von einer zu kurzen Nacht quält sich ein tagesmüder oder schlafgestörter Mensch in den beginnenden Tag. In unserer schnelllebigen Zeit mit fließenden Arbeitszeiten, Schichtarbeit und einer scheinbar allzeit wachen Gesellschaft, träumen viele Menschen nur von gutem Schlaf und einem hellwachen Tag. Gesunder Schlaf ist aber kein Luxus oder Zeitverschwendung, sondern die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Und obwohl wir rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen, wissen wir oft nur sehr wenig darüber. Unser Seminar wendet sich an alle, die das Gesundheitsthema Schlaf mehr beachten wollen. Wir vermitteln Ihnen Erkenntnisse aus der Schlafforschung und klären über Zusammenhänge von Schlaf-Wach-Rhythmen auf. Sie erfahren, welcher Schlaftyp Sie sind und erhalten fundierte Verhaltenshinweise für den gesunden Schlaf. Unter der Anleitung unserer Trainerin erlernen Sie mit Hilfe praktischer Übungen und Tipps, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten. So motiviert, gelingt es Ihnen für die Verbesserung Ihrer Schlafgesundheit zu sorgen und lange und gesund zu schlafen. In Hamburg findet das Seminar zentral und verkehrsgünstig im Seminarraum des Buddhistischen Zentrums Hamburg statt. Der Ort, der Abstand zum Alltag und BIGUT sorgen für eine Athmosphäre des entspannten Wohlfühlens und einen positiven Einstieg in das Seminarthema. Im Verlauf des Seminares genießen Sie die bereitgestellten Seminargetränke, Obst und Pausensnacks sowie ein gemeinsames Mittagessen. Am Ort Ihres Unternehmens finden wir adäquate Alternativen. Neben aktuellem themenbezogenen Informationsmaterial, z.B. Anleitungen für Atementspannung und Progressive Muskelentspannung auf CD, stellen wir Ihnen das Handout auf unserer Internetseite zeitgemäß als Download zur Verfügung. Sie erhalten eine Nachschau auf die gesamte Präsentation des Tages ergänzt um weitere Tipps, Literaturhinweise und regionale Kontaktadressen zum Thema.

UNSERE NEUEN SEMINARE

AKTUELLE THEMEN UND BEDÜRFNISSE – FÜR SIE AUFBEREITET NACH BIGUT-ART

Seminar | Kurze Pause – lange Wirkung

Pausen sind wichtig! Und eine Wissenschaft für sich. Wie lang ist die optimale Pause und wie ist sie gestaltet? Inhaltlich, örtlich, atmosphärisch? Sportler wissen, dass für die beste Vorbereitung das systematische Zusammenspiel von Belastung und Erholung eine entscheidende Rolle spielt. Gleiches gilt für den Kopfarbeiter.

Erfahren Sie die Zusammenhänge zwischen Pausen, gesunder Ernährung und Ihrem individuellen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Sie bekommen leicht umsetzbare Methoden zur Selbstorganisation und einfache, regenerationsfördernde Entspannungstechniken für Heim und Büro an die Hand.

Seminar | Gesund kommunizieren

Jedes gesagte Wort wird gehört und löst bei den Menschen die unterschiedlichsten Reaktionen aus. Worte können motivieren und viel Positives bewirken, aber auch – gewollt oder ungewollt – verletzen. Hauptfaktoren für die Zufriedenheit von Mitarbeitern sind ein angenehmes Arbeitsklima, ein guter Umgang, Wertschätzung und gesunde Kommunikation.

Fazit: Sie können aktiv zu einer guten Atmosphäre in Ihrem Team beitragen und Ihren persönlichen Wohlfühlfaktor erhöhen. Ganz nebenbei leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Miteinander.

Seminar | Mein perfekter Tag

Stressfrei … ist das nicht ein herrliches Wort? Wie gut es sich anfühlt, wenn man es ausspricht. Was sich da alles im Kopf abspielt, wenn man nur daran denkt. Aber leider ist dieses Wort für die meisten Menschen mittlerweile ein Fremdwort geworden. Sind Sie ein Freund von Fremdwörtern oder bevorzugen Sie Klartext? Wie geht man also vor, um wieder einen klaren und angenehmen Lebensrhythmus zu haben?

In diesem Seminar können Sie herausfinden, wo der Stress in Ihrem Tagesablauf entsteht und warum. Gemeinsam werden wir stressfördernde Verhaltensmuster aufdecken und Stressfallen identifizieren.

Teamtag | Team Spirit

Sie kennen das: Sie und Ihr Team arbeiten jeden Tag Schulter an Schulter, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Aber Sie kennen auch enge Terminkalender, kurze Deadlines, viel zu besprechen und zu wenig Zeit. Diskussionen zwischen Tür und Angel, die nicht auf den Punkt kommen und unklare Positionen. Und keine Zeit, das ganze Team an einen Tisch zu holen.

Nach Ihren Vorgaben erarbeiten wir für Sie einen begleiteten Teamtag. Sie bekommen die Möglichkeit, an Ihren Inhalten und in einem geschützten Rahmen gemeinsam arbeiten zu können. Wir begleiten Sie durch den Tag, helfen Ihnen bei der Suche nach Lösungen und bieten Ihnen Raum für Reflexion. Zum Abschluss bietet ein von uns organisiertes Teamevent das passende, ausgleichende Rahmenprogramm.

UNSER RAT

GUT SCHLAFEN!

SCHLAFRHYTHMUS

Finden und achten Sie Ihren persönlichen Schlafrhythmus. Wieviel Schlaf Ihr Körper benötigt, finden Sie am besten im Urlaub heraus, wenn der Wecker zu Hause bleibt.

Schlafen Sie nachts. Ein Nickerchen (bis 30 Minuten) am Nachmittag ist entspannend, längere Auszeiten aber beeinflussen unseren Nachtschlaf. Versuchen Sie, Schlaf während des Tages zu vermeiden.

Rituale helfen. Denken Sie an Ihre Kindheit zurück. Da halfen Einschlafrituale, nach aktiven Tagen zur Ruhe zu finden.

Von 100 auf Null in 30 Minuten? Vermeiden Sie Essen und sportliche Betätigung direkt vor dem Einschlafen. Der Körper braucht Zeit, um sich für den Schlaf zu entspannen.

Nach einem Glas Rotwein schläft man besser? Nein. Alkohol, aber auch Koffein und Zigaretten haben einen negativen Einfluss auf die Qualität unseres Schlafes.

SCHLAFHYGIENE

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da! Verbannen Sie elektronische Gerät, überflüssige Möbel und Blumen aus diesem Raum.

Das Bett ist zur Erholung da! Führen Sie Diskussionen mit Ihrem Partner nie im Bett und arbeiten Sie keine beruflichen Unterlagen durch.

Nur ein enspannter Körper findet erholsamen Schlaf! Sorgen Sie für passende Matratze, Bettdecke und Kopfkissen. Und tauschen Sie alles regelmäßig aus.

Lesen ist toll! Aber ein spannender Krimi macht es unserem Geist schwerer, sich zu entspannen.

Licht aus! Sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit und helfen Sie Ihrem Körper bei der Vorbereitung auf sein Smartrepair. Unser Gehirn kann das Schlaf-Hormon Melatonin nur bei Dunkelheit produzieren.

WWW.BIGUT.DE