



brainLight

RESEARCH & SCIENCE

Eine Zoominar-Reihe von und mit Prof. Dr. Argang Ghadiri

Geheimnis Schlaf

Präventologe & Schlafcoach Markus Kamps

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

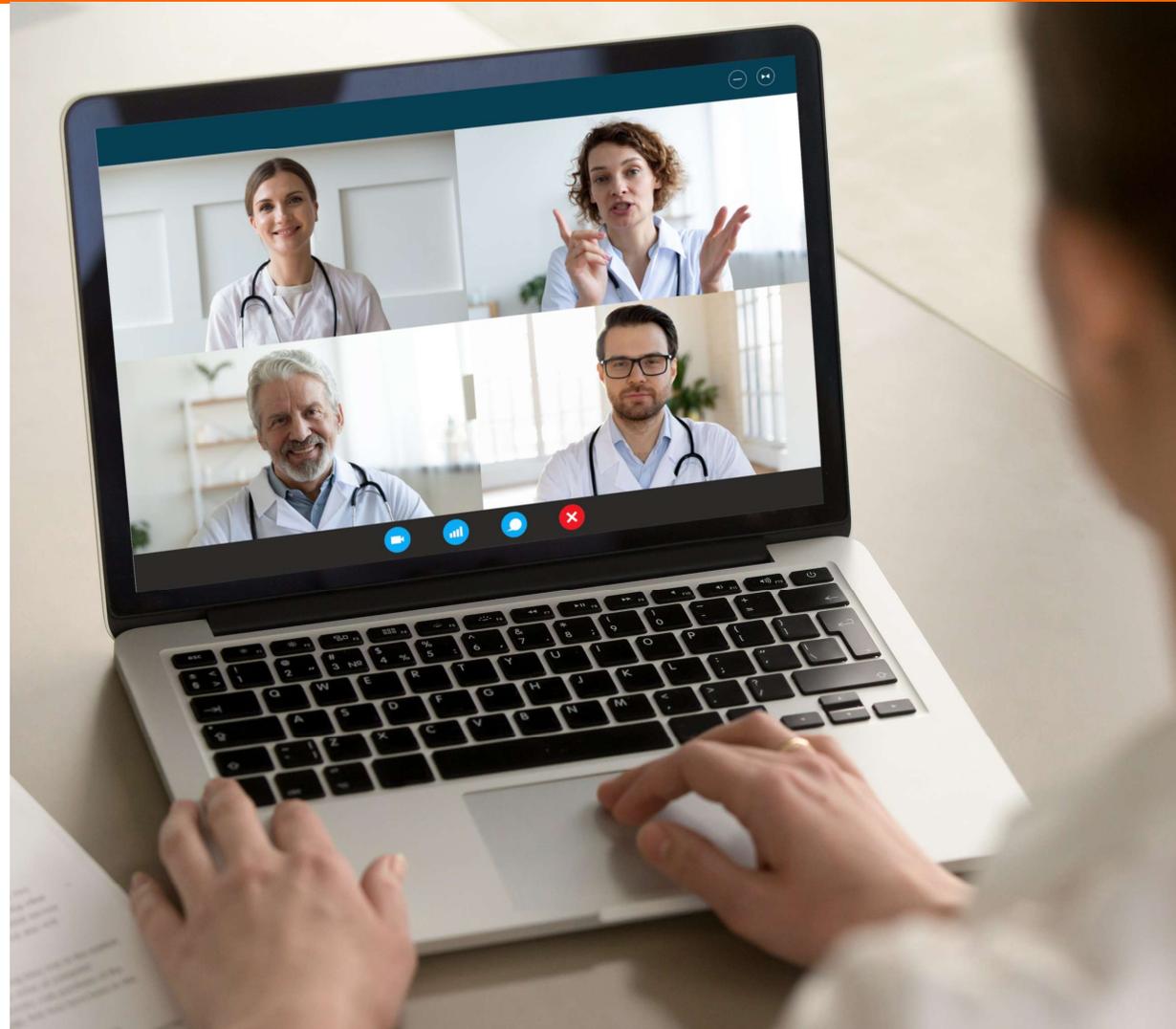
Zoominar "Geheimnis Schlaf (er)leben"

Markus Kamps, Präventologe & Schlafcoach



Kurzagenda:

- **6 Bereiche, die vom Schlaf beeinflusst werden:**
Wir beleuchten wissenschaftlich fundiert, wie Schlaf auf Gehirnleistung und Gedächtnis (Walker, 2017), auf Verdauung und Stoffwechsel (Broussard et al., 2015), auf Stimmung und psychische Stabilität, auf Herz-Kreislauf-System, Hormonsystem (inkl. Stress- und Hungerhormone) sowie auf das Immunsystem wirkt.
- **Praktische Tipps:** Sie lernen Techniken und Mikrogewohnheiten kennen, mit denen Sie schneller einschlafen, besser durchschlafen und erfrischer aufwachen. Dabei fließen Erkenntnisse aus der Chronobiologie und Behavioral Sleep Medicine ein.
- **Best Practice Übungen:** Wir stellen einfache, erprobte Rituale und kleine Übungen vor, die Sie direkt ausprobieren können.
- **Interaktive Fragerunde:** Ihre individuellen Fragen rund um Schlaf finden hier Raum.



Bitte den Chat nutzen:

1.) Aus welcher Region kommen Sie?

2.) Aus welcher Branche kommen Sie?

3.) In welchem Unternehmensbereich sind Sie dort genau tätig?

Goch, Gesundheitsbranche, selbständiger Schlafcoach



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Fachdozent
Keynotespeaker
Buchautor und Podcaster
Schlafcoach und Gesundheitscoach
Schlafbotschafter und studierter Präventologe
Experte für Schlaf- & Bettthemen in den Medien

bekennender, gerne Schläfer ☺ (Eule)

Markus Kamps
LEBE DEINEN SCHLAF, SCHLAF DEIN LEBEN



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Gruppenseminare / Workshops

Online – Schlafacademy & Lexikon

Online Webinare – Live Vorträge

ONLINE VORTRÄGE

SEMINARE
WORKSHOPS
EINZELCOACHING

Markus Kamps · Kathrin Leinweber

Der wache Vogel fängt den Wurm

Motiviert, erholt, leistungsstark:
Schlafperformance
für Mitarbeiter
und Unternehmen



SACHBUCH

Springer

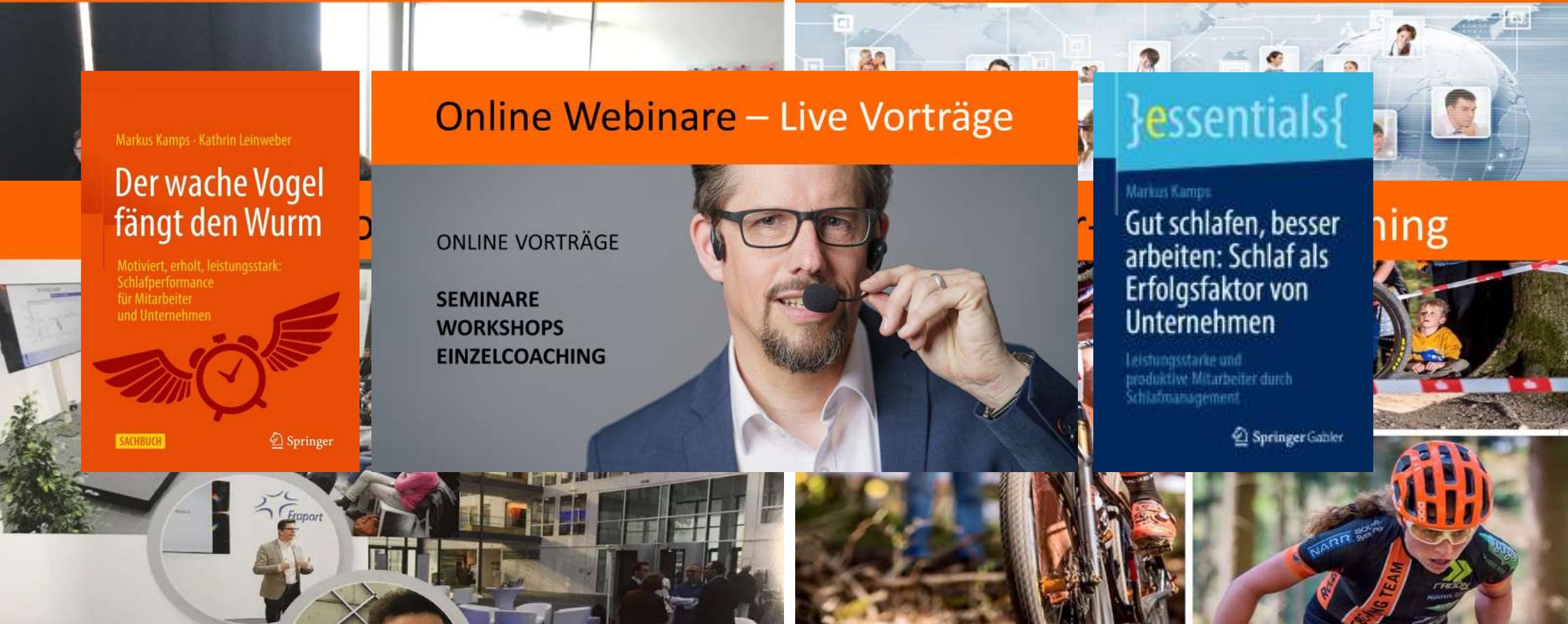
essentials{

Markus Kamps

Gut schlafen, besser arbeiten: Schlaf als Erfolgsfaktor von Unternehmen

Leistungsstarke und produktive Mitarbeiter durch Schlafmanagement

Springer Gabler



... Zahlen & Fakten die Sie kennen sollten!

80
43
31

... kennen Sie diese Schlaf Zahlen?

... Fakten die Sie kennen sollten!

Krankenkassen STUDIE

80 %

der Belegschaft hat
Schlafprobleme

43 %

der Erwerbstätigen sind
bei der Arbeit oft müde

31 %

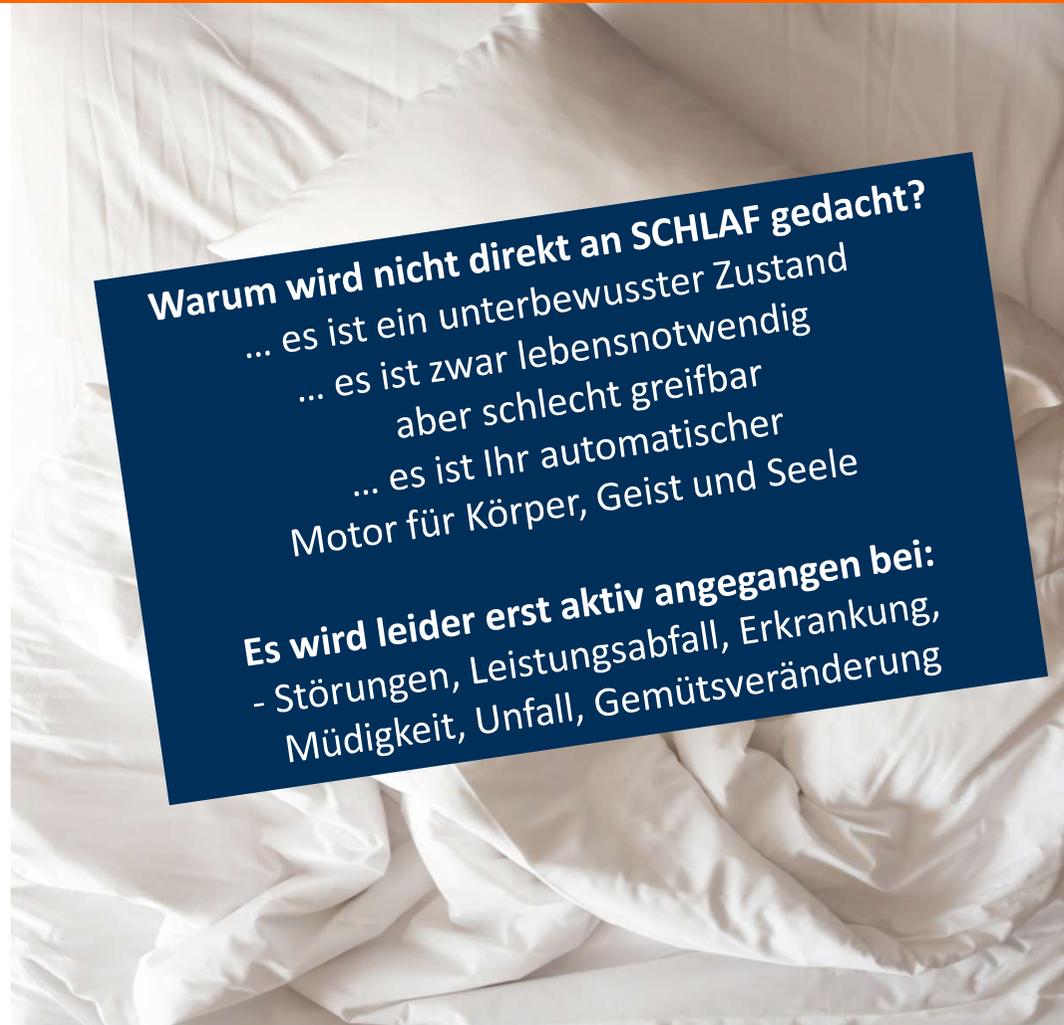
sind regelmäßig sehr
erschöpft

... Fakten die Betriebe nutzen sollten?

Fragen, die Sie sich stellen könnten!

Einstiegsfragen:

- Wie haben Sie **gestern** geschlafen?
- Wie haben Sie **am Wochenende** geschlafen?
- Woher wissen Sie eigentlich **wie gut Sie tatsächlich regenerieren** und sich erholen?
- Wann haben Sie sich **zuletzt aktiv** um Ihre Erholung und um Ihren Schlaf gekümmert?

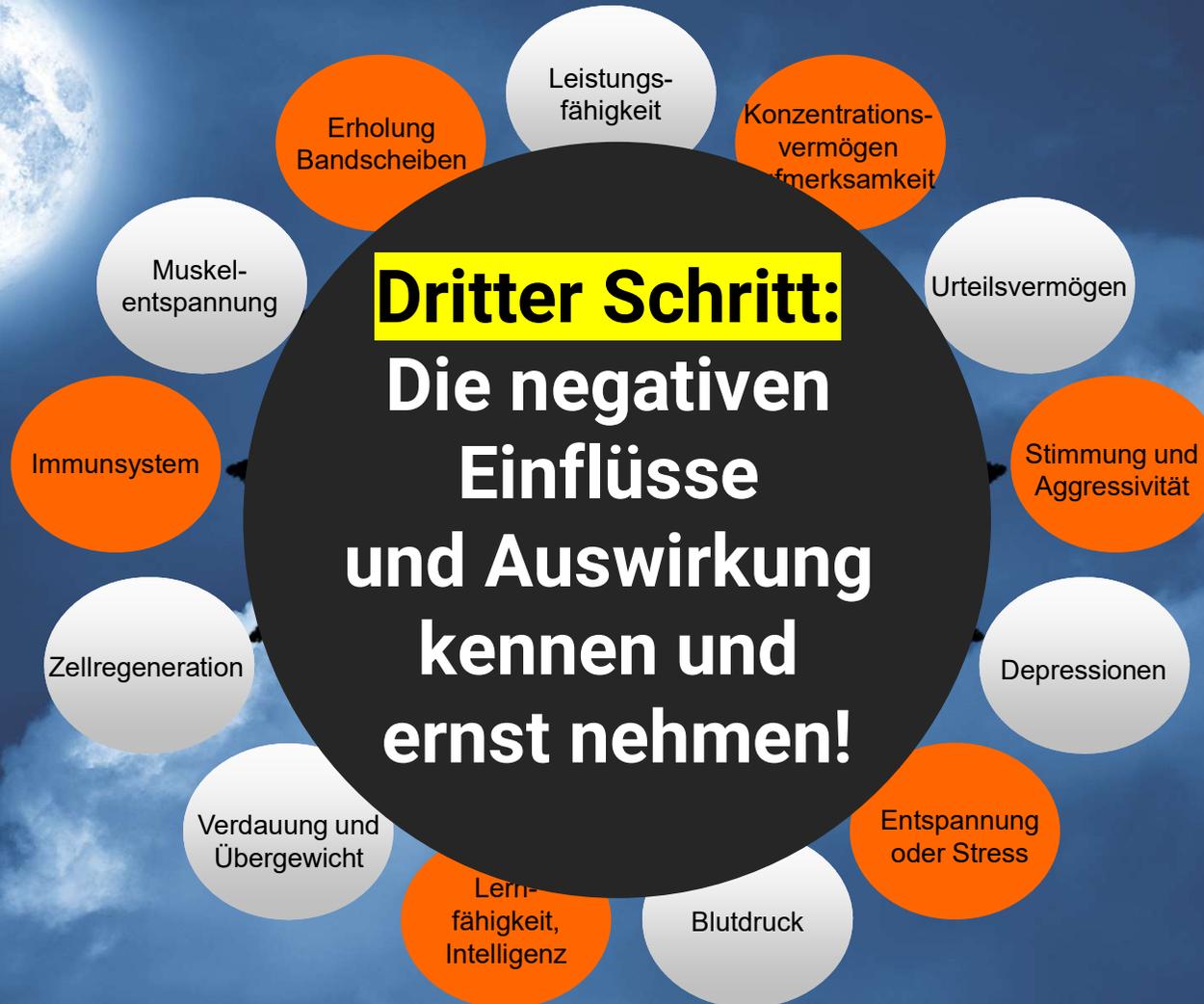


Fragen Sie sich bitte selber:

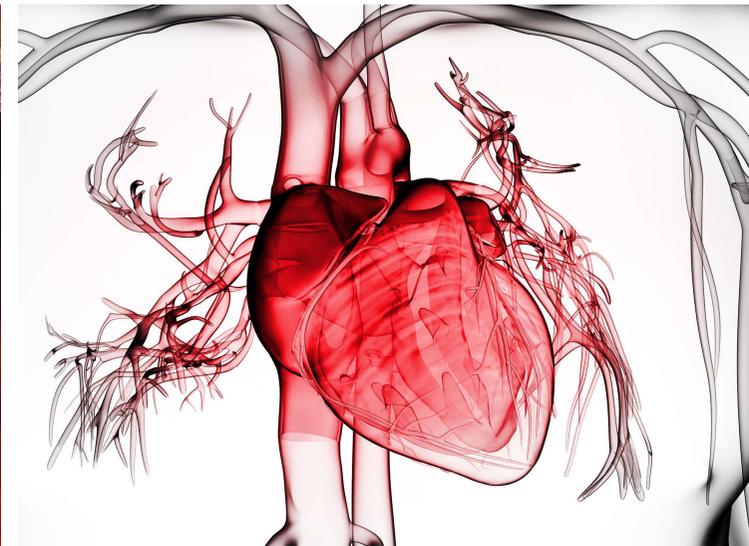
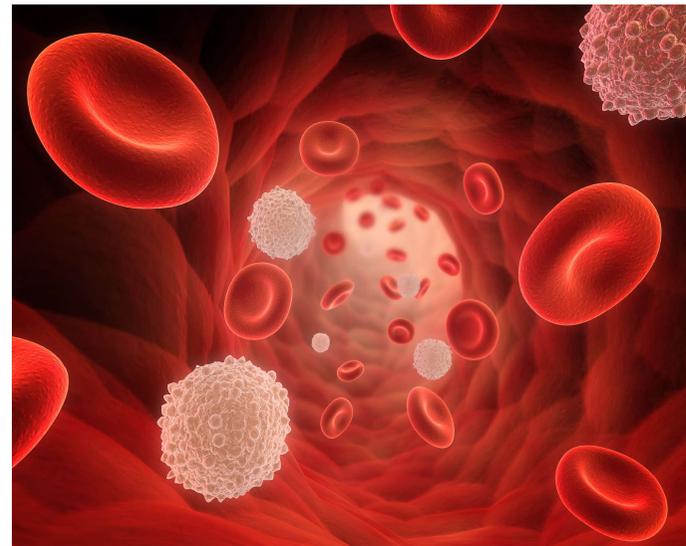
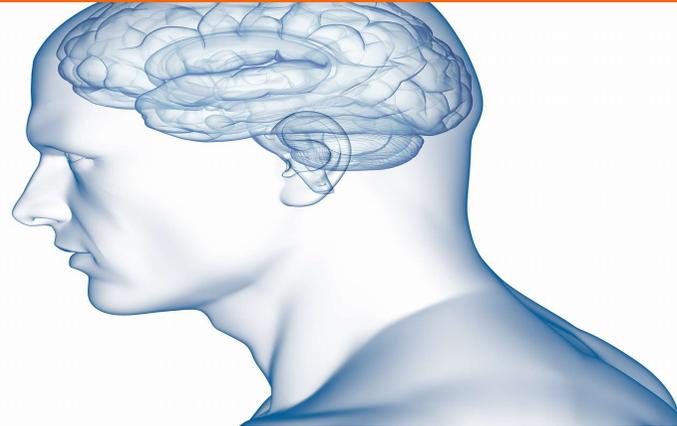
Warum bin ich heute wirklich hier?



Einflüsse des Schlafes



Einfluss auf Gehirn, Geist, Herz, Hormone, Immunsystem, Verdauung



Einfluss auf das Immunsystem

Schlafmangel erhöht die Infektanfälligkeit

Zellerneuerung (Haut, Haare, Aussehen)

sich Gesund schlafen

Abwehrkräfte stärken

korrekte Immunwirkung

Fazit

Guter Schlaf sichert die Gesunderhaltung.

Schlafmangel und mangelhafte Schlafgewohnheiten gefährden die Gesundheit.



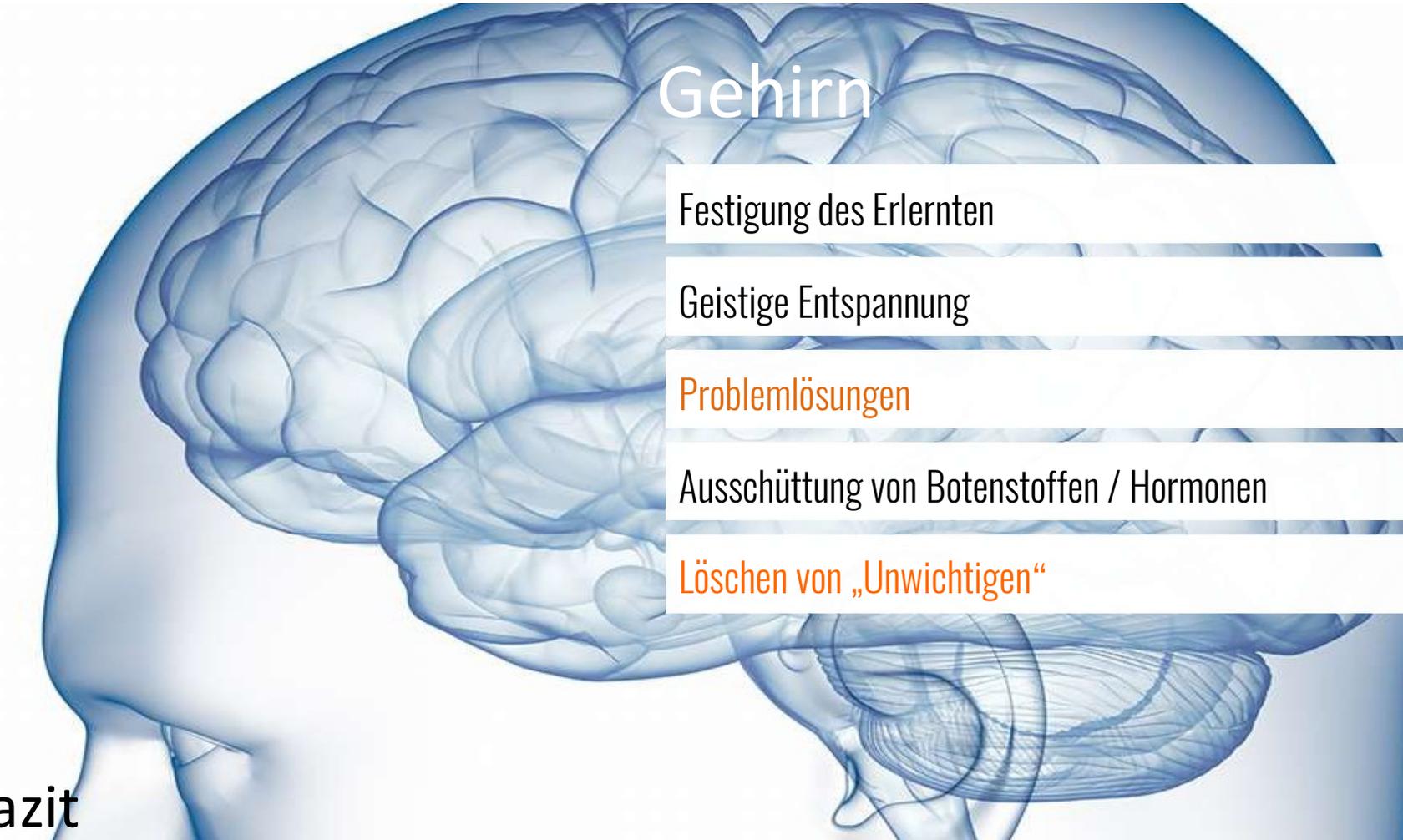
Quelle: Uni Tübingen & Uni Lübeck , Deutschland

Schlaf unterstützt
aktiv das Immunsystem

**Dauer des Schlafes
verbessert Immunsystem!**

W
S
V
n
k
die Funktion der sogenannten T-Zellen
sind.

Die Studie wurde im Journal of Experimental Medicine



Gehirn

Festigung des Erlernten

Geistige Entspannung

Problemlösungen

Ausschüttung von Botenstoffen / Hormonen

Löschen von „Unwichtigen“

Fazit

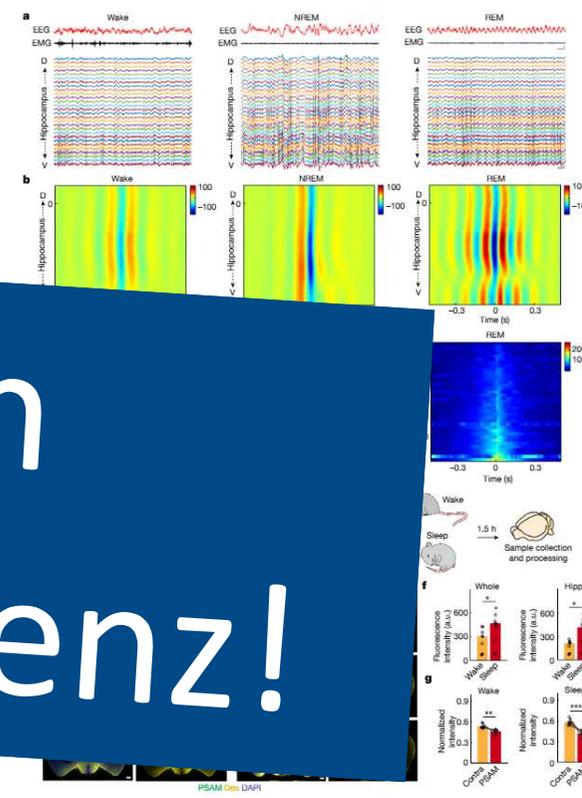
Ohne den erholsamen Traumschlaf
ist ihr Gehirn am nächsten Morgen nicht so leistungsfähig

Nächtlicher Großputz im Gehirn im REM - SCHLAF

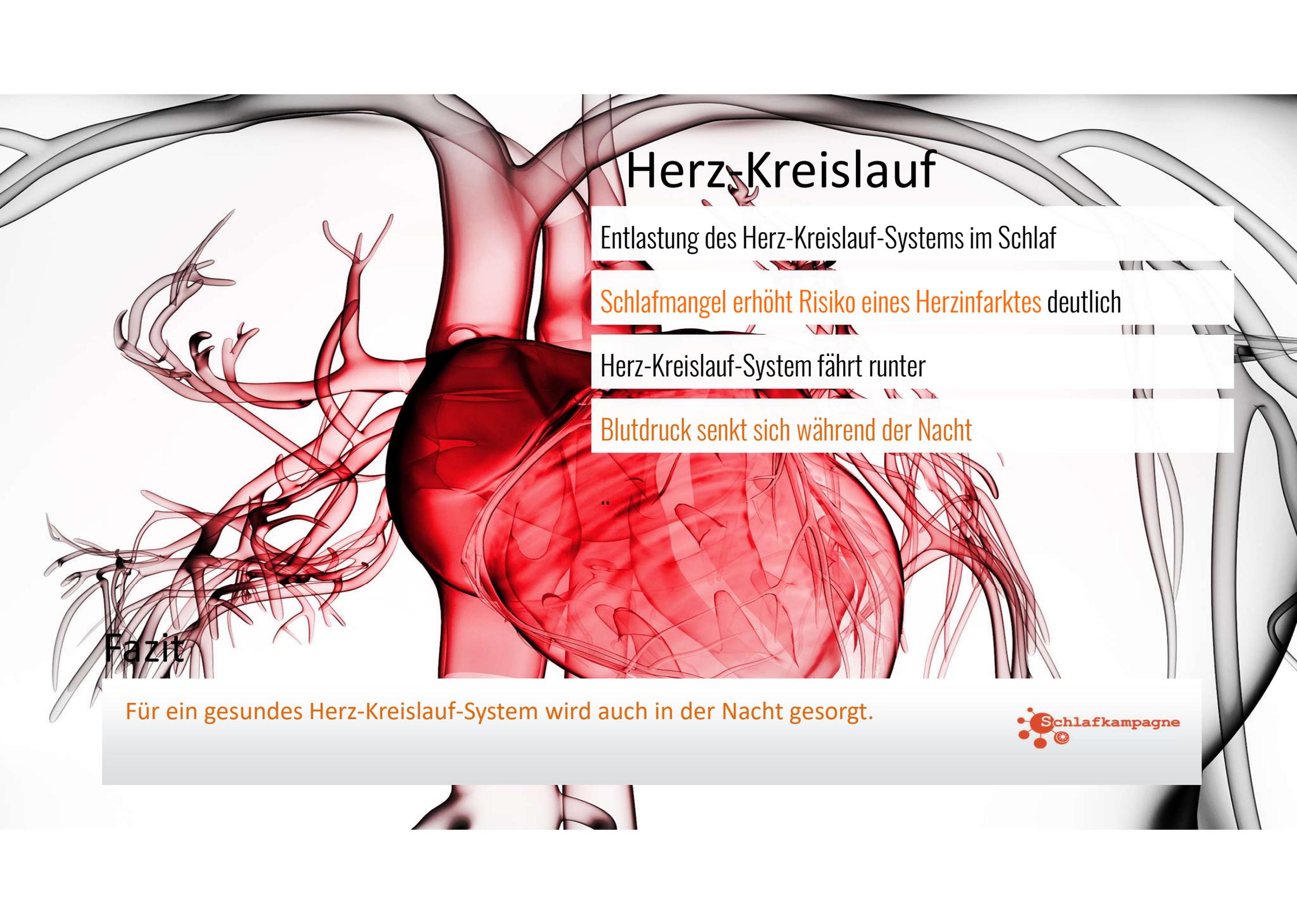
Quelle: Jonathan Kipnis von der Washington University in St. Louis

- Bei der Untersuchung narkotisierter und schlafender Mäuse fanden die Forschenden nun heraus, dass es eine koordinierte Aktivität von Neuronen ist, die die Bewegung der Liquorflüssigkeit durch das dichte Hirngewebe antreibt. Die Zellen erzeugen elektrische Impulse, die sich zu rhythmischen Wellen verteilen. Die mit Abfallstoffen angereicherte Flüssigkeit strömt dann in die Lymphgefäße. Die Lymphgefäße durchdringen die äußere Gewebeschicht, die das Gehirn umgibt.

Gehirn spülen
Parkinson / Demenz!



- Die Gehirne von Mäusen, die an Parkinson erkrankt sind, passen das Gehirn seine Reinigungsmethode an", so Jiang-Xie.



Herz-Kreislauf

Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems im Schlaf

Schlafmangel erhöht Risiko eines Herzinfarktes deutlich

Herz-Kreislauf-System fährt runter

Blutdruck senkt sich während der Nacht

Fazit

Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird auch in der Nacht gesorgt.



Quelle: Krebsforschergruppe F.Campos Rodriquez, Spanien

Krebsrisiko durch
Schlaf-Apnoe Syndrom je Alter und
Intensität bis
66% erhöht

**Apnoe erhöht deutlich
das Krebsrisiko!**

Die
Herz
Es v
In d
dass mit zunehmender
nächtlichen Sauerstoffsättigung eine Zunahme
des **Krebsrisikos zu verzeichnen** war.

Hormone

Melatonin: Regelt Tag-Nacht-Rhythmus

Östrogene: Wichtig für die Empfängnis

Testosteron: Verantwortlich für Spermienproduktion und Wachstum

Cortisol: Stoffwechselformon, Abbau Fett, Aktivierung Leber

Wachstumshormon HGH: Regelt das Wachstum

Fazit

Eine gestörte Hormonproduktion wirkt sich negativ auf viele Bereiche unseres Lebens aus.

Stoffwechsel & Verdauung

Verdauung

Im Schlaf wird das Hungergefühl durch Leptin gesenkt

Wichtige Stoffwechselprozesse finden Nachts statt

Schwere fetthaltige Speisen stören den Verdauungsprozess

Abbau von Alkohol stört wegen der Aktivität der Leber das Durchschlafen

Fazit

Mangelnder Schlaf beeinflusst unser Körpergewicht.

Geistige Verfassung

Stimmung / Gereiztheit / Aggressivität

Entscheidungsfindung

Erhöhte Depressionsgefahr

Vergesslichkeit

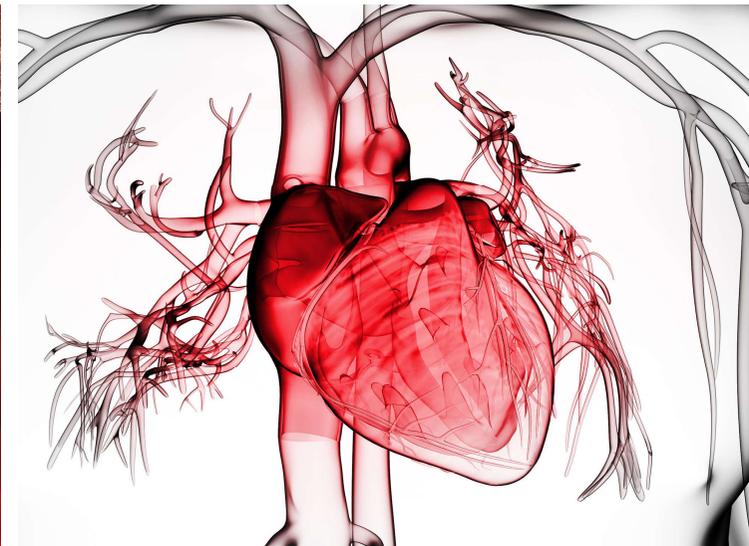
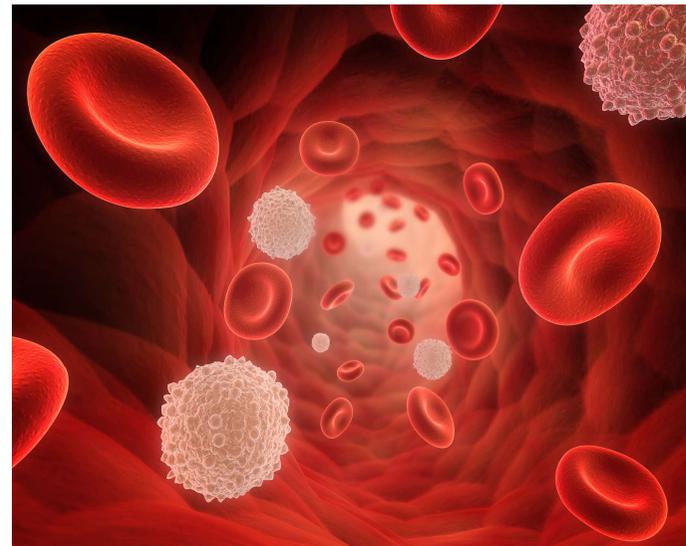
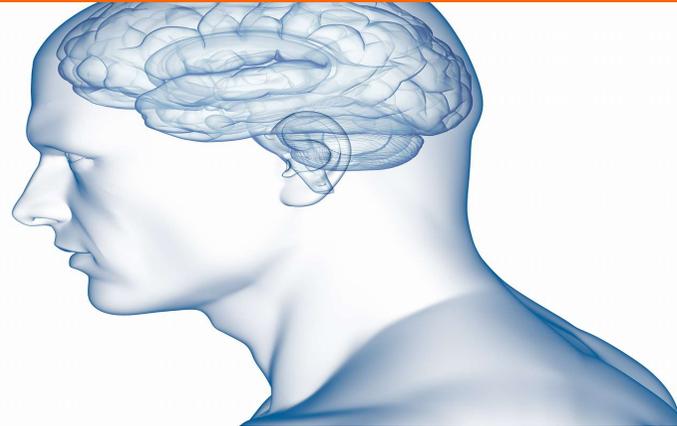
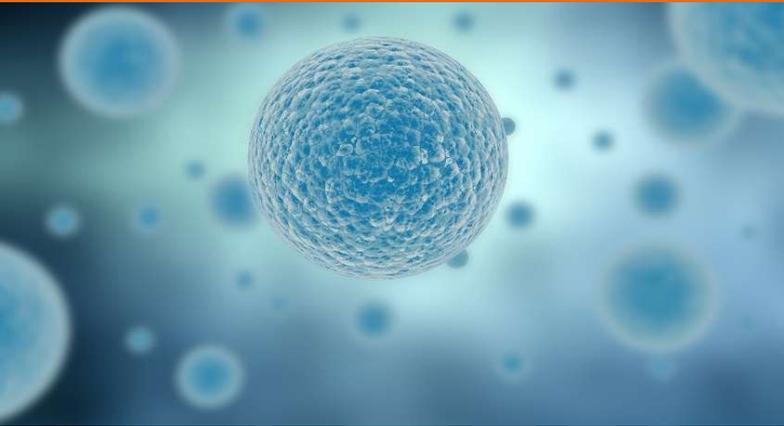
Orientierung

Fazit

Schlafen Sie eine Nacht drüber!



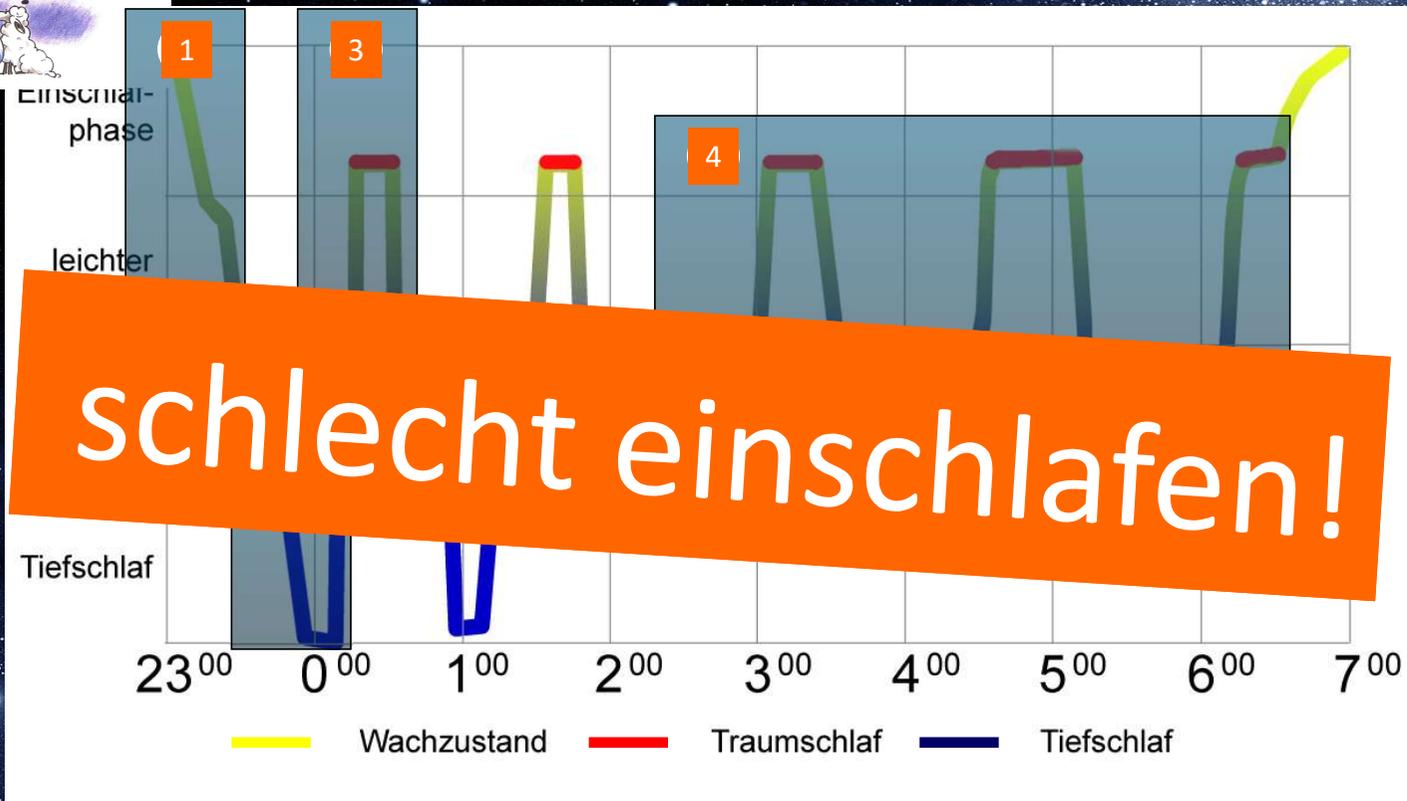
Einfluss auf Gehirn, Geist, Herz, Hormone, Immunsystem, Verdauung



Schlafphasen



Was passiert wann?



- (1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung
- (2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!
- (3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung)
- (4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Durchschlafen – Wann – Wie oft?

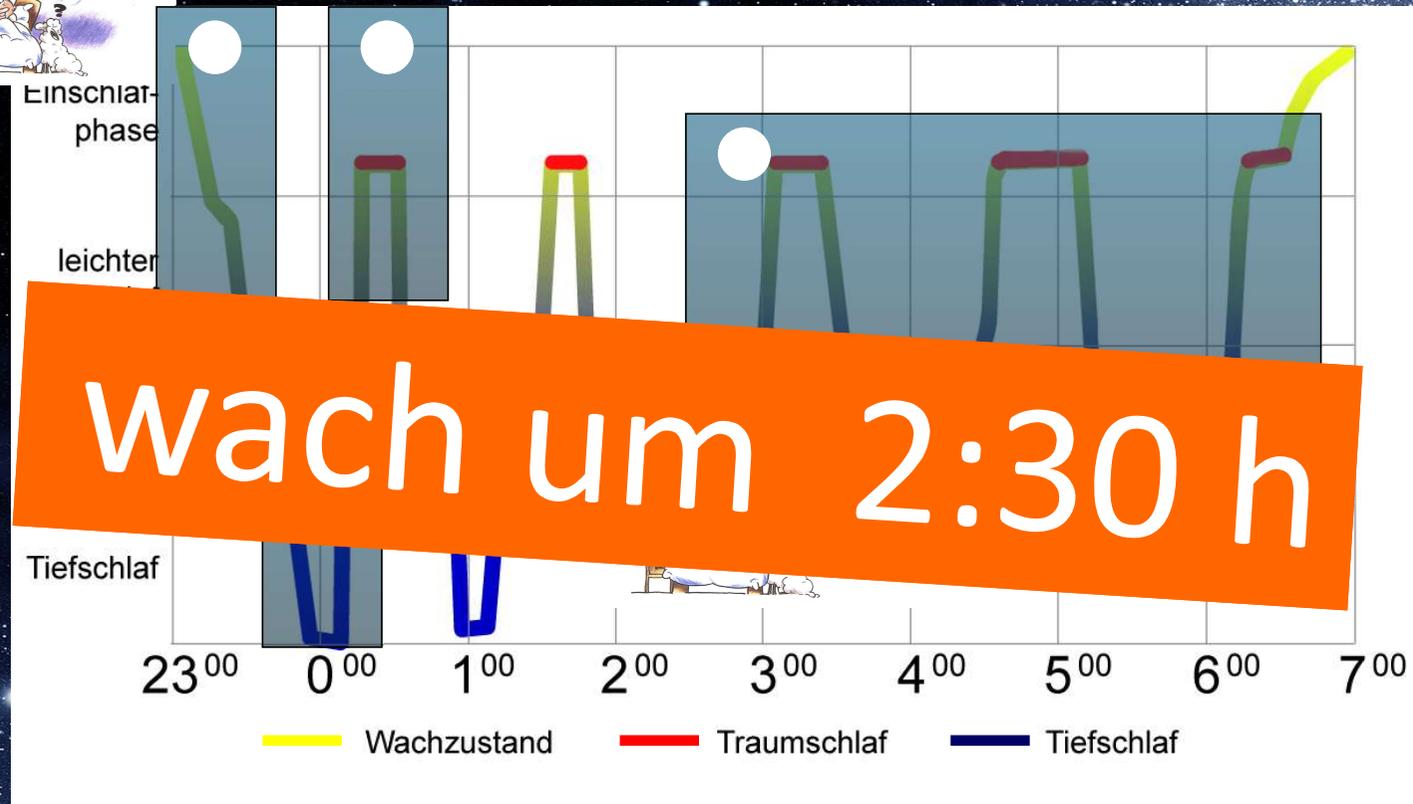


wach um Uhr ?

Schlafphasen



Was passiert wann?



- (1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung
- (2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!
- (3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung)
- (4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger

Einschlafen – wann genau und warum?



um M 17 = Müdigkeit 17!

TOP TIPPS

Schlafstruktur M1 7!



Das Zeitfenster zwischen Müdigkeit und dem Einschlafen ist wie ein Bus, der pünktlich an der Haltestelle hält. In diesem Moment spürt man, wie der Körper zur Ruhe kommen will, und man hat 17 min lang die Chance, schnell und sanft einzuschlafen. Verpasst man jedoch dieses Fenster, ist es, als hätte man den Bus verpasst. Man steht an der Haltestelle und wartet – unruhig und ohne Ziel. Der nächste „Müdigkeitsbus“ kommt erst nach etwa 90 Minuten, da der Körper in Zyklen arbeitet.

Grübelstuhl!



- Der Grübelstuhl ist dein Ort, um den Tag und deine Gedanken zu ordnen – bevor man ins Bett geht. Bewusst auf den Stuhl setzen, um Sorgen oder Grübeleien zu verarbeiten, anstatt sie mit ins Bett zu nehmen. So wird das Grübeln vom Schlafen getrennt. Sobald man ins Bett geht, ist der Kopf frei, und das Bett wird wieder ein Ort des Schlafs und der Erholung. Der Grübelstuhl hilft, eine klare Grenze zu setzen und sorgt so für einen ruhigeren, erholsameren Schlaf. aufstehen
- Festen Ort nutzen
- Gedanken bewusst zulassen
- Gefühle aufschreiben
- Notizen dort lassen



VCF - Kontaktkarte
Alle Webseiten



Website
www.markus-kamps.de

ALLZEIT GUTEN SCHLAF
IHR

Markus Kamps

LEBE DEINEN SCHLAF, SCHLAF DEIN LEBEN

18 31 20





brainLight

RESEARCH & SCIENCE

Eine Zoominar-Reihe von und mit Prof. Dr. Argang Ghadiri

Geheimnis Schlaf

Präventologe & Schlafcoach Markus Kamps

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

