



Mental Health Week

Schlaf und Regeneration

- Einblick zu Schlaf und Regeneration
- Schlafstörungen
- Alltagsnahe Strategien und Faktoren für besseren Schlaf

Referentin: Pauline Mira Berner



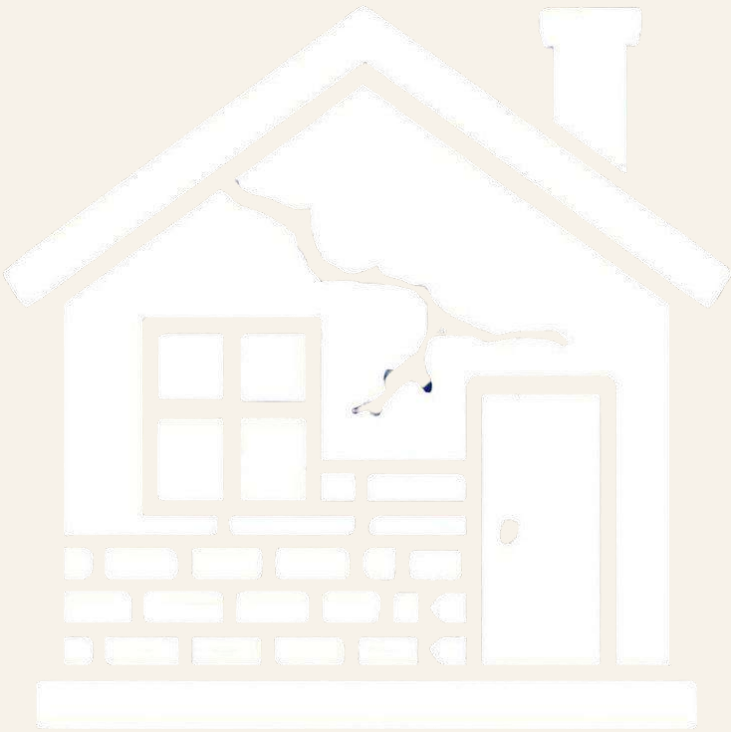
Ausbildung zum Schlafcoach finden:

<https://www.ahab-akademie.de/ausbildung-schlafcoach/>



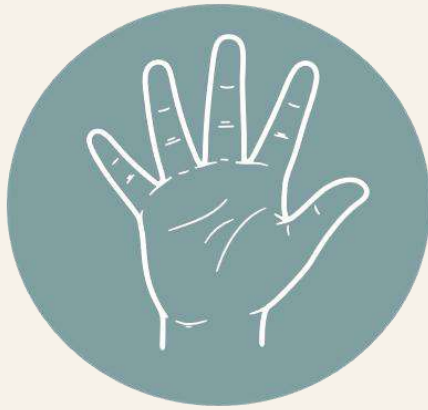
Regeneration

- lat.: *regeneratio* = “**Wiedererzeugung**”
- =Wiederherstellung von funktionalen Einheiten des Körpers
- Aktiver Prozess
- Lebenslanger Prozess

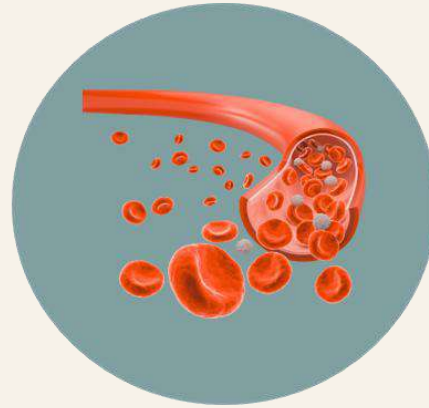




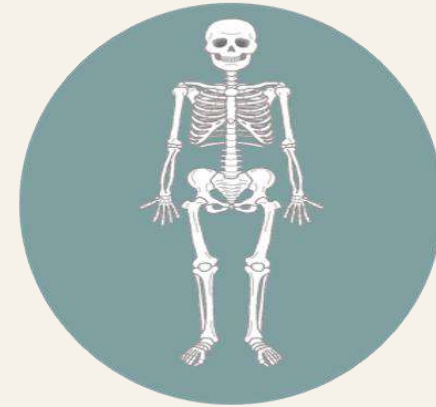
Regenerationsprozesse im Körper



28 Tage



30-120 Tage



10 Jahre



Regenerationsprozesse

am Tag



Laufende Reperatur
kleiner Zellschäden



Aufrechterhaltung des
Stoffwechsels



Immunabwehr und
geistige Widerstandskraft

in der Nacht



Tiefgreifende Erneuerungs-
prozesse auf allen Ebenen



(Muskel-)Wachstum



Gehirn sortiert sich neu



Regeneration Do's

☒ gesunde Ernährung 

☒ Bewegung



☒ Stressmanagement 

☒ Gesunde
Schlafgewohnheiten 

☒ soziale Beziehungen und
positive Emotionen 



Regeneration No Go's

 Fast Food

 wenig Bewegung

 Dauerstress ohne
Erholungsphasen

 Schlafentzug/-mangel

 Alkohol/Koffein



Körper:

Schlaf als Regenerationswunder

- Reperatur von Muskeln, Gewebe und Zellen
- Ausschüttung von Wachstumshormonen
- Stärkung des Immunsystems
- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems
- Hormonregulation
- Regulation des Stoffwechsels





Psyche:

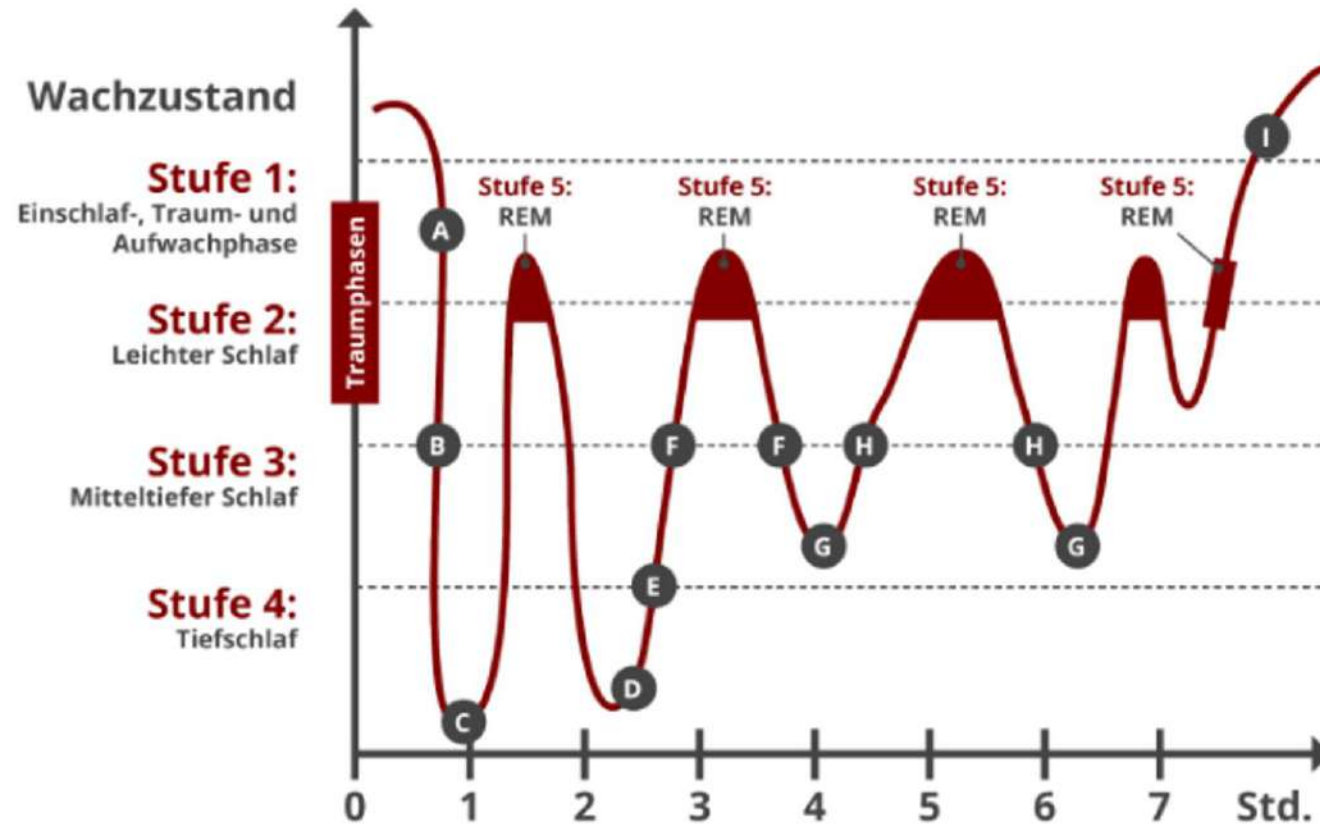
Schlaf als Regenerationswunder

- Reinigung des Gehirns von Stoffwechselprodukten
- Festigung von Gedächtnisinhalten
- Verarbeitung von Emotionen und Stress
- Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Wiederherstellung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Stabilisierung der psychischen Belastbarkeit und Stressresistenz



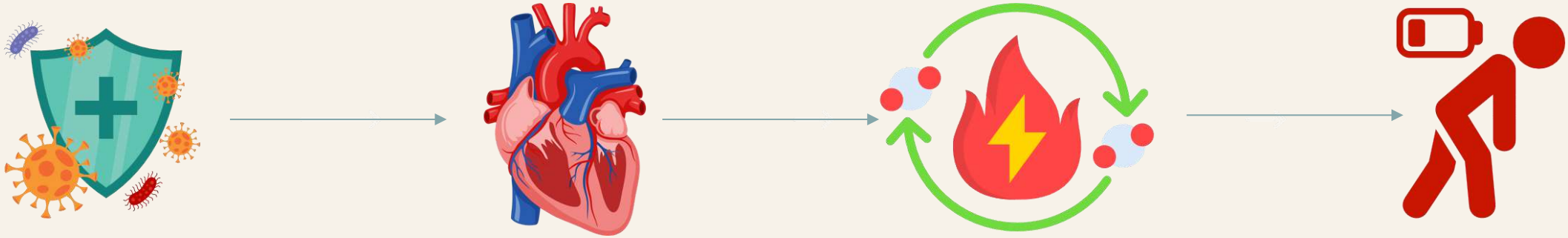


Schlafarchitektur





Körperliche Folgen mangelnder Regeneration



schwaches
Immunsystem

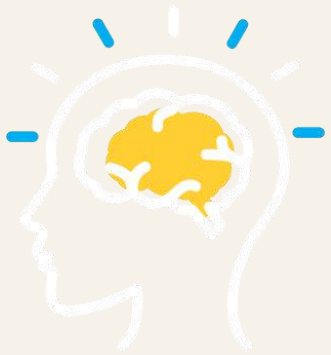
Herz-Kreislauf
Erkrankungen

Ungleichgewicht
des Stoffwechsels

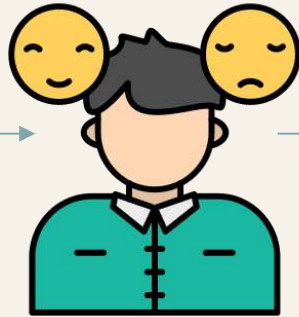
mangelnde
Leistungsfähigkeit



Psychische Folgen mangelnder Regeneration



Aufmerksamkeits- und
Konzentrationsprobleme



Emotionale Instabilität



Verminderte
Stressresistenz



mangelnde
Leistungsfähigkeit



Regenerationskiller Nr.1:

Stress



Kennzeichen einer stressbedingten Überforderungssituation:

Akut & Körperlich

- Verspannte Nackenmuskulatur
- Kopfschmerzen
- Herzklopfen
- Flacher, schneller Atem
- Appetitlosigkeit
- Bauchschmerzen

Chronisch & Körperlich

- Chronische Nacken- und Rückenmerzen
- Bluthochdruck
- Häufige Infekte
- Lange Erholungsdauer
- Morgendliche Erschöpfung

Akut & Psychisch

- Reizbarkeit
- Gedankenkreisen um Worst Case
- Entscheidungsblockade
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Black-Out-Momente

Chronisch & Psychisch

- Grübeln auch nach Feierabend
- Motivationsverlust (innere Leere)
- Substanzmissbrauch (Nikotin, Kaffee, etc.)
- **Ein- & Durchschlafprobleme**



Was sind Schlafstörer?

❌ Blaulicht/künstliches Licht

❌ Digitale Reizüberflutung

❌ Fast Food, Alkohol, Koffein

❌ Schichtarbeit/
wechselnde Routinen

❌ Stress ins Bett mitnehmen

❌ Eigenen Bio-Rhythmus
nicht beachten

A close-up, side-profile photograph of a woman with long, wavy brown hair sleeping peacefully in a bed. She is resting her head on a mustard yellow pillow and is covered by a matching mustard yellow blanket with a subtle white grid pattern. The background shows a white sheet. In the upper right corner, there is a white rectangular box containing the text "Wie können wir unseren Schlaf unterstützen?".

Wie können wir unseren
Schlaf unterstützen?

Schlafhygiene: Die Basics



Hier geht's zum Blogartikel:

**„Schlafhygiene: 10 Regeln für
besseren Schlaf“**

<https://www.ahab-akademie.de/ahab-blog/schlafhygiene-10-regeln-fuer-besseren-schlaf/>



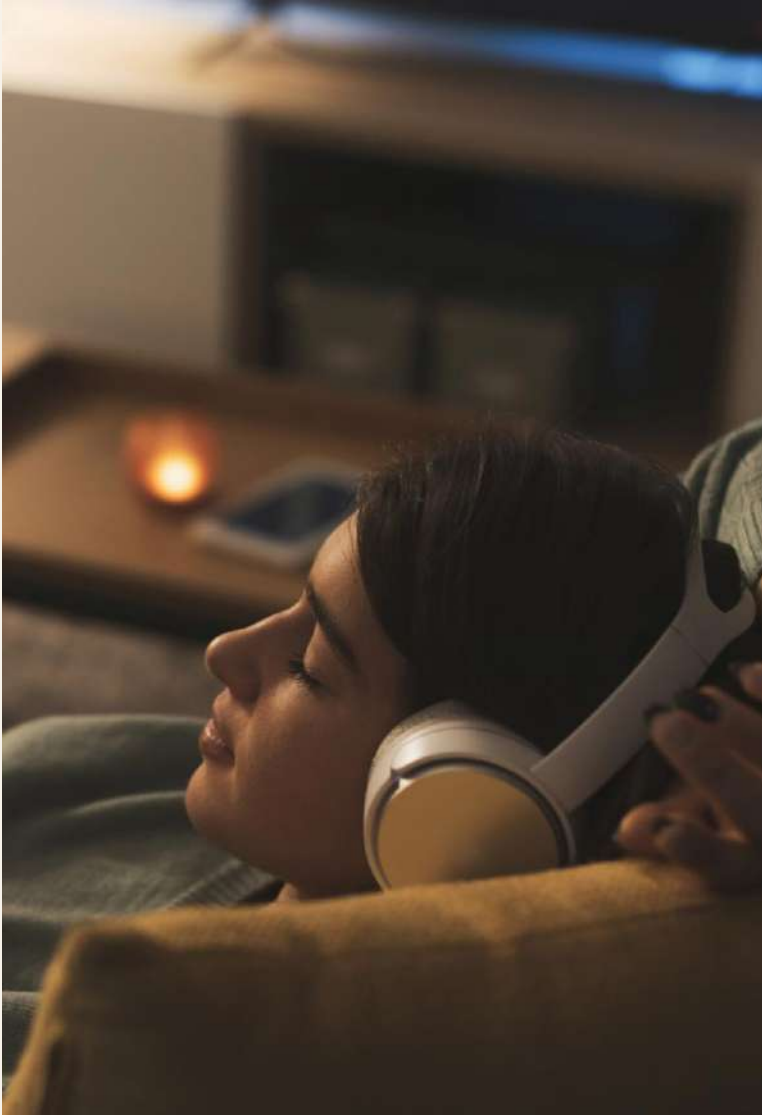


Abendroutine

Bewusster Übergang

Digital Detox

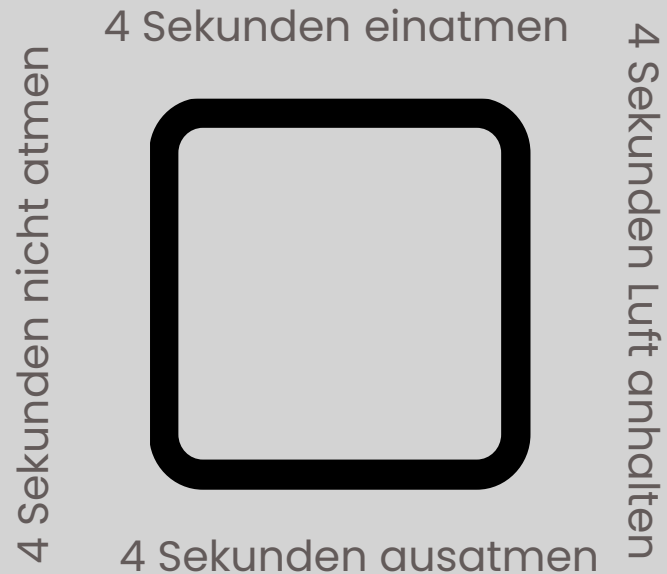
Signal für den Nachtmodus





Entspannungstechniken

Square Breathing (Box-Atmung)



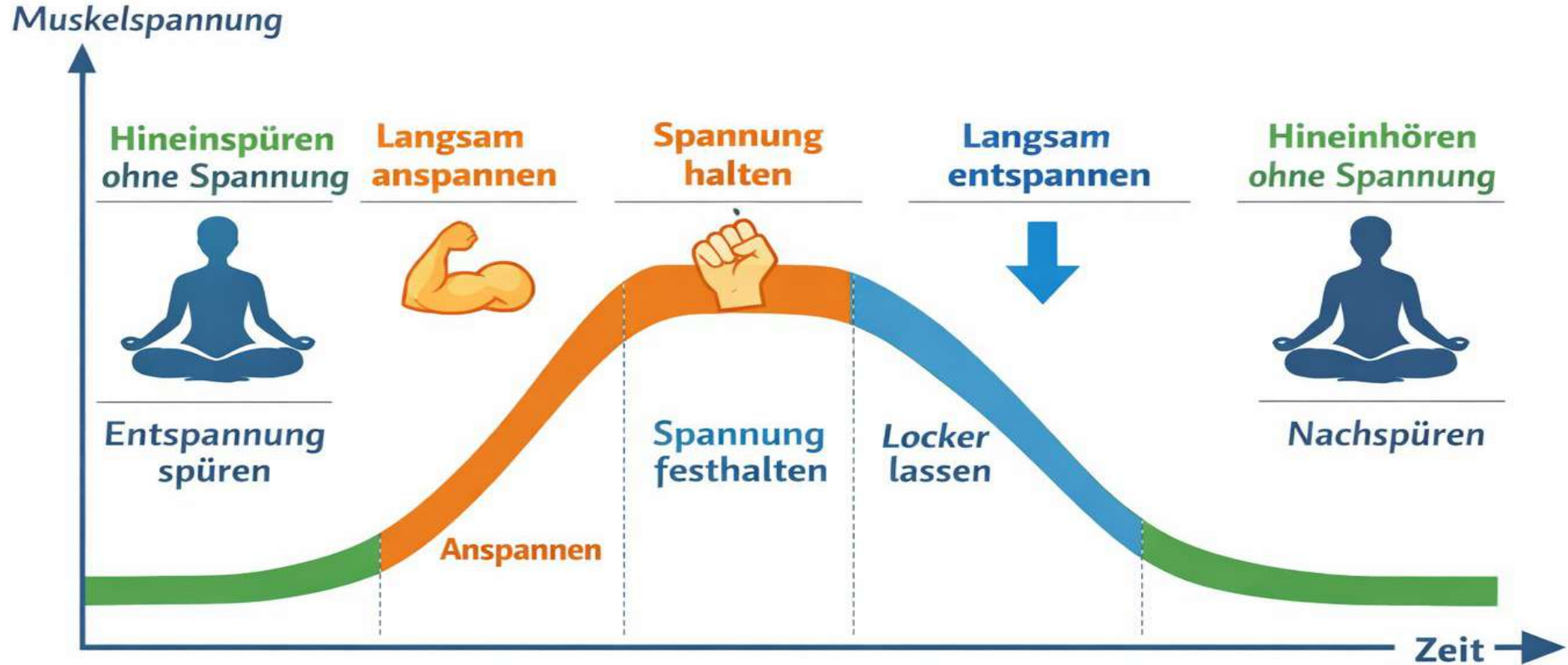
Senkung Herzfrequenz

Erhöhung Konzentration

Stressreduktion



Progressive Muskelentspannung





Am besten testen



Regeneration im Alltag



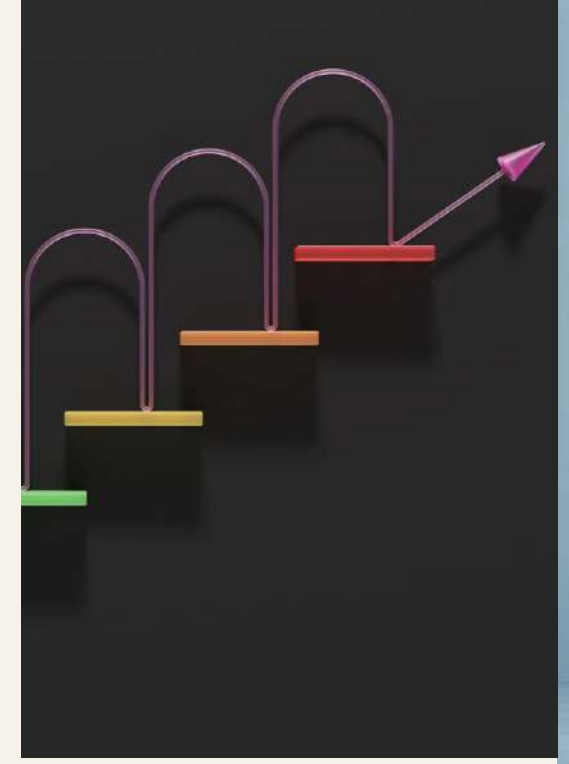
Mikropausen



Bewegung



Positive Momente



Step by Step



Kernbotschaften

1. Regeneration ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.
2. Nicht Stress macht uns krank, sondern fehlende Erholung nach der Belastung. Stressmanagement ist ein Unterschätzter Faktor für Regeneration.
3. Schlaf ist die wirkungsvollste Form der Regeneration: Körper und Gehirn nutzen die Nacht, um zu reparieren, zu verarbeiten und neue Energie aufzubauen.
4. Schon kleine Gewohnheiten – wie bewusste Pausen, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung – können Stress reduzieren und die Regeneration nachhaltig verbessern.



Ihr persönlicher nächster Schritt:

Was passt in meinen Alltag und was probiere ich diese Woche aus?



Mental Health Week



Okt
12

Psychische Gesundheit stärken - Strategien für ein positives Mindset



Okt
13

Schlaf & Regeneration - Erholung als Leistungsvoraussetzung



Okt
14

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung - rechtssicher umsetzen



Okt
15

Resilienz im Berufsalltag - Mit Belastungen gelassener umgehen



Okt
16

Mental Load - woran merke ich, dass die mentale Belastung zu hoch ist?





Zum Nachlesen:

- Zahlreiche Blog-Beiträge zum Thema PME, Schlaf, Stressbewältigung etc.
- Thema finden und starten



Mental Health Week

Wir freuen uns über Bewertungen!

Danke für die Aufmerksamkeit



Gibt es weitere Fragen?
Gerne melden unter:
berner@ahab-akademie.de



Quellen

- Alcantara, C., et al. (o. D.). Can HRV Biofeedback Improve Short-Term Effort Recovery? Implications for Intermittent Load Sports. *PMC*.
- Aloui, A., et al. (o. D.). Effects of sleep restriction on cognitive and physical performance in elite karate athletes: A randomized crossover study. *PMC*.
- AOK Gesundheitsmagazin (2022): Welche Schlafmittel gibt es? <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/welche-schlafmittel-gibt-es/>
- Australian Sports Commission. (2025, 11. September). *Sports Performance Recovery*. Clearinghouse for Sport.
- Charest, J., & Grandner, M. A. (o. D.). Sleep and Athletic Performance: A Multidimensional Review of Physiological and Molecular Mechanisms. *PMC*.
- Cheng, J., et al. (o. D.). Effectiveness of Recovery Strategies After Training and Competition in Endurance Athletes: An Umbrella Review. *PMC*.
- Doherty, R., et al. (o. D.). Improving Sleep Quality to Enhance Athletic Activity–The Role of Nutrition and Supplementation: A Mini-Short Review. *PMC*.
- Dupuy, O., et al. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., et al. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245.
- Laumonier, T., & Menetrey, J. (2017). Mechanisms Regulating Muscle Regeneration: Insights into the Interrelated and Time-Dependent Phases of Tissue Healing. *PMC*.
- McGorm, H., et al. (o. D.). Post-exercise Recovery: Cooling and Heating, a Periodized Approach. *PMC*.
- Milewski, M. D., et al. (o. D.). Sleep Quality and Cognitive Skills Impact Neurocognitive Function and Reduce Sports-Related Injury Risk. *PMC*.
- Nedergaard, M., & Goldman, S. A. (o. D.). Glymphatic system in neurological disorders and implications for brain health. *PMC - NIH*.
- Pilcher, J. J., & Morris, D. M. (2020). Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety. *Frontiers in Psychology*, 11(45). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00045>
- Reddy, O. C., et al. (o. D.). The Sleeping Brain: Harnessing the Power of the Glymphatic System through Lifestyle Choices. *PMC*.
- Roberts, L. A., et al. (o. D.). The Importance of Recovery in Resistance Training Microcycle Construction. *PMC*.
- Roberts, S. S., et al. (o. D.). The Sleep and Recovery Practices of Athletes. *PMC*.
- Vitale, J. A., et al. (2024). From Food Supplements to Functional Foods: Emerging Perspectives on Post-Exercise Recovery Nutrition. *PMC - NIH*.
- Vitale, K. C., et al. (2019). Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. *PMC*.
- Vleck, V., et al. (o. D.). Recovery Strategies in Endurance Athletes. *PMC - NIH*.
- Xie, L., et al. (2013). Sleep-Dependent Clearance of Brain Metabolites via the Glymphatic System: Implications for Alzheimer's Pathophysiology. *PMC*.
- *A Narrative Review of the Impact of Sleep on Athletes: Sleep Restriction Causes and Consequences, Monitoring, and Interventions*. (o. D.). *PMC*.
- *Regeneration und Schlaf als fundamentale Leistungsvoraussetzungen im Leistungssport: Eine wissenschaftliche Systemanalyse*. (o. D.).

Nachreichung Schlafmedikamente



Diese Schlafmittel gibt es in Deutschland:

Rezeptfreie Schlafmittel:

- Phytotherapeutika (pflanzliche Präparate)
- einige Antihistaminika

Verschreibungspflichtige Schlafmittel:

- Benzodiazepine und Benzodiazepin-Rezeptor-Agonisten (sogenannte Z-Substanzen)
- sedierende Antidepressiva
- Antipsychotika
- einige Antihistaminika
- Melatonin in höherer Dosierung

Immer ärztlich
absprechen!

Pflanzliche Schlafmittel ohne Rezept

Rezeptfrei und frei zugänglich: Wer in Deutschland auf der Suche nach einem leichten Schlafmittel ist, wird in fast jeder Apotheke oder Drogerie fündig. Pflanzliche Mittel, die bei Schlafstörungen und Unruhezuständen helfen sollen, sind beliebt. **Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume sind die gängigsten Vertreter der als schlaffördernd geltenden Pflanzen.** Es gibt die Mittel in Form von Tabletten, Dragees, Tropfen oder Tee.

- **Vorteile:** Sie sind frei verkäuflich und es sind keine schweren Nebenwirkungen erwartbar.
- **Nachteile:** Es gibt keine aussagekräftigen Studien, die einen Beweis für ihre Wirkung erbringen. Außerdem sind allergische Reaktionen, Bauchkrämpfe und Übelkeit möglich und einige der pflanzlichen Schlafmittel reagieren mit anderen Beruhigungsmitteln.

Antihistaminika als Schlafmittel

Wer unter **Allergien** leidet, kennt diese Mittel. Lange Zeit hatten Antihistaminika für Allergiker und Allergikerinnen eine besonders störende Nebenwirkung, die Personen mit Schlafstörungen aber zugutekommt: Müdigkeit. Bei neueren Produkten ist diese Nebenwirkung nur noch selten und deutlich geringer ausgeprägt. Manche Wirkstoffe (zum Beispiel Diphenhydramin und Doxylamin) sind ohne Rezept in einer Apotheke erhältlich, andere sind verschreibungspflichtig, wie Hydroxyzin und Promethazin.

- **Vorteile:** Sie sind teilweise frei verkäuflich und meist gut verträglich.
- **Nachteile:** Es konnte bisher nicht sicher nachgewiesen werden, ob Antihistaminika wirklich bei Schlafstörungen helfen. Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schwindel, Mundtrockenheit und Konzentrations- sowie Sehstörungen sind möglich.

Die Einnahme von Antihistaminika sollte stets (sowie besonders bei manchen Vorerkrankungen wie Prostatabeschwerden) mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden.

Melatonin als Schlafmittel

Melatonin ist eng mit unserem **Schlaf-Wach-Rhythmus** verknüpft. Das Hormon wird vor allem gebildet, sobald es dunkel wird, um nachts (gut) schlafen zu können. Zudem steuert es den Wechsel zwischen Wachsein und Schlafen innerhalb eines Tages. Auf diese Wirkung zielen Melatonin-haltige Schlafmittel ab. **Es gibt in Deutschland sowohl melatoninhaltige Medikamente als auch melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel.** Die verschreibungspflichtigen Medikamente sind nur für eine Kurzzeitbehandlung körperlich gesunder Personen ab 55 Jahren zugelassen, mit einigen wenigen Ausnahmen (zum Beispiel sind einzelne Präparate auch für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit durch **Autismus** bedingten Schlafstörungen zugelassen).

- **Vorteile:** Es sind keine schweren Nebenwirkungen bekannt. Als Nahrungsergänzungsmittel ist Melatonin ohne Rezept zum Beispiel im Drogeriemarkt erhältlich. Studien deuten auf eine mögliche Wirkung bei (Ein-)Schlafstörungen hin.
- **Nachteile:** Weitere Studien sind notwendig, um eine Wirkung bei Schlafstörungen nachzuweisen. Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Unruhe sind möglich. Wenn noch andere Medikamente eingenommen werden, sollte eine Einnahme nur unter ärztlicher Beratung stattfinden.

Nachreichung Schlafmedikamente



Immer ärztlich
absprechen!

Antidepressiva und Antipsychotika als Schlafmittel

Medikamente, die in der Behandlung von psychischen Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen, kommen teilweise auch als Schlafmittel zum Einsatz. Zur Behandlung von Schlafstörungen eignen sich zum Beispiel **Antidepressiva**, deren Wirkungsprofil eher sedierend ist (zur Erklärung: Es gibt auch antriebssteigernde Antidepressiva). Sie werden vor allem bei Patienten und Patientinnen mit **Depressionen** angewendet, die als begleitendes Symptom ihrer Depression auch unter Schlafstörungen leiden. Werden Antidepressiva bei Schlafproblemen verordnet, die nicht im Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung stehen, handelt es sich um einen sogenannten Off-Label-Use.

- **Vorteile:** Antidepressiva machen nicht süchtig oder körperlich abhängig, es kann aber trotzdem zu Unruhe und anderen kurzfristigen Nebenwirkungen kommen, wenn sie wieder abgesetzt werden. Sie können bei Schlafstörungen helfen, die durch Depressionen verursacht sind.
- **Nachteile:** Es ist noch nicht viel über Wirkungen, Nebenwirkungen, Verträglichkeit und Langzeitwirkung von Antidepressiva bei Schlafstörungen bekannt.

Für Antipsychotika, spricht Medikamente gegen Psychosen, sieht es ähnlich aus. Einige haben eine eigenständige Zulassung für die Therapie von Schlafstörungen (Anwendung vor allem im Bereich der Altersheilkunde), andere sind nur in Zusammenhang mit akuten, psychotischen Erkrankungen zugelassen.

- **Vorteile:** Einige Mittel wirken beruhigend und fördern die Müdigkeit.
- **Nachteile:** Wissenschaftliche Belege für die Wirkung bei Schlafstörungen fehlen bisher. Sie können zudem zu Nebenwirkungen führen, wie innere Unruhe, Übelkeit, allergische Reaktionen oder Herzrhythmusstörungen. In Kombination mit **Alkohol** und anderen Medikamenten sind unerwünschte Wirkungen möglich.

Benzodiazepine und Z-Substanzen

Benzodiazepine sind wohl die klassischen und stärksten Beruhigungs- und Schlafmittel. Sie wirken **angstlösend**, dämpfend und entkrampfend. **Sie verkürzen nachweislich die Einschlafzeit und lassen einen länger schlafen. Klingt gut, kann aber auch gefährlich sein.** Die Wirkung von Benzodiazepinen kann für mehrere Stunden und sogar Tage bestehen bleiben. Dadurch fühlen sich Betroffene womöglich gar nicht erholt, sondern noch schläfrig und auch die Schlafqualität ist unter Umständen schlechter. Außerdem können das Reaktionsvermögen, die Konzentration und Aufmerksamkeit deutlich reduziert sein, was besonders im Straßenverkehr und beim Bedienen von Maschinen gefährlich ist. Durch die muskelentspannende Wirkung haben ältere Personen zudem ein erhöhtes Sturzrisiko. Dazu kommt: **Diese Schlafmittel machen schnell abhängig.** Bereits zwei Wochen reichen aus und der Körper hat sich womöglich an die Medikamente gewöhnt und verlangt nach einer höheren Dosis.

Z-Substanzen wirken ähnlich wie Benzodiazepine, doch gehören sie zu einer anderen Substanzgruppe. Es handelt sich um die sogenannten Benzodiazepin-Agonisten, die auch Z-Substanzen genannt werden, weil ihre Namen (Zopiclon, Zaleplon und Zolpidem) alle mit Z beginnen. Sie werden schneller als Benzodiazepine im Körper abgebaut, sodass ihre Wirkung etwas weniger nachhallt. Dennoch können sie noch am Folgetag beeinträchtigen und auch schnell zu einer Abhängigkeit führen.

- **Vorteile:** Benzodiazepine und Z-Substanzen zeigen eine starke, nachgewiesene Wirkung bei Schlafstörungen.
- **Nachteile:** Sie führen schnell zu einer Abhängigkeit und können noch am Folgetag beeinträchtigen. Es kann zu zahlreichen, teils schweren Nebenwirkungen kommen. Beim Absetzen sind Entzugserscheinungen möglich, die den eigentlichen Symptomen der Schlafstörung ähneln.



Material Summenatmung

Diese Technik erzeugt durch summende Geräusche Vibrationen im Körper, die beruhigend wirken.

Setze dich bequem hin und schließe die Augen.

Atme tief ein.

Beim Ausatmen mache ein summendes Geräusch wie eine Biene (Mmm).

Wiederhole dies für 5-10 Minuten.



Material Gehmeditation

**Diese
Technik
kombiniert
langsames
Gehen mit
bewusster
Atmung.**

Wähle einen ruhigen Ort zum Gehen.

Atme tief ein, während du drei Schritte machst.

Atme tief aus, während du drei Schritte machst.

Wiederhole dies für 10-20 Minuten.



Material Progressive Muskelentspannung

**Diese Technik
kombiniert
Atemübungen
mit PMR.**

Setze oder lege dich bequem hin.

**Spanne eine Muskelgruppe an (z.B. Füße),
während du tief einatmest.**

**Entspanne die Muskelgruppe, während du
ausatmest.**

**Arbeite dich langsam durch die verschiedenen
Muskelgruppen deines Körpers (Beine, Bauch,
Arme, Schultern, Gesicht).**



Material Progressive Muskelentspannung

Machen Sie es sich bequem, beide Füße am Boden.

Dicht an die Lehne vom Stuhl

Sie können die Augen schließen, wenn Sie mögen. Alles ist freiwillig – und ein Hinweis vorab: Wer akute Beschwerden an Rücken oder Nacken hat, spannt nur so weit an, dass es gerade noch angenehm ist – niemals bis ins Schmerzhafte.

Atmen Sie dreimal tief ein ... und langsam aus. ...

Wir starten mit den Händen...

Jetzt ballen Sie beide Hände zu Fäusten und atmen tief ein – richtig fest ...

spüren Sie die Anspannung bis in die Unterarme ...

halten Sie ... atmen nochmal ein

und lassen Sie langsam los und atmen aus.

Hände öffnen, locker lassen ...

spüren Sie, wie die Spannung abfließt. ...

Ruhig weiteratmen...

Ziehen Sie jetzt beide Schultern hoch zu den Ohren, als wollten Sie den Kopf darin verstecken ... tief einatmen dabei

...halten ...

Tief einatmen

und fallen lassen.

Lassen Sie die Schultern ganz schwer werden und langsam fallen.

Atmen Sie ruhig weiter. ...

Tief einatmen und kneifen Sie jetzt Augen und Mund kräftig zusammen wie ein Kind, das Zitronensaft bekommen hat

... halten ...

und langsam lösen und ausatmen.

Weicher Kiefer, glatte Stirn. ...

Ruhig weiter atmen

Und die Beine: Einatmen und Vom Fuß bis zum Oberschenkel... machen Sie sie ganz fest

... halten ...

und loslassen und ausatmen.

Spüren Sie, wie die Beine schwer werden. ...

Nehmen Sie drei ruhige Atemzüge

... bewegen Sie Hände und Füße...

spüren in den Körper hinein ...

und kommen Sie langsam zurück.

Öffnen Sie die Augen.

Kurze Rückfrage: Hat sich etwas verändert, verglichen mit vorher?