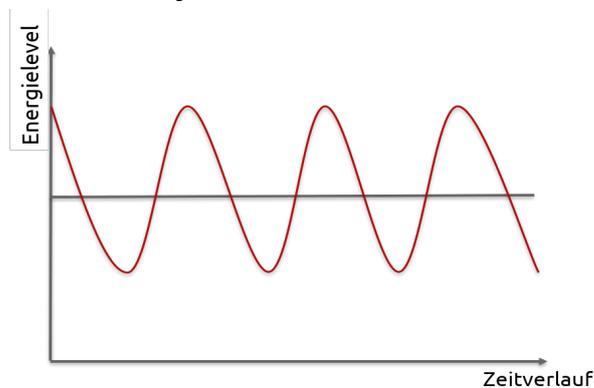


SCHLAF & REGENERATION

REGENERATION & ENERGIEMANAGEMENT

- Erneuerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Fehlende Regeneration führt zu:
 - › Müdigkeit und Schlafproblemen
 - › Gereiztheit & Unkonzentriertheit
 - › einem geschwächtem Immunsystem



- Denk daran, dein Energielevel unterliegt ständigen Schwankungen, daher ist es wichtig,
 - › die innere „Tankanzeige“ zu kennen: Mache bei sinkendem Energielevel eine Regenerationsübung
 - › passende Übungen im eigenen Werkzeugkasten zu haben
 - › Alarmsignale nicht zu ignorieren

REGENERATIONSTRATEGIEN KÖNNEN SEIN:

Kurzes Aufladen für zwischendurch

Mini- Bewegungspause

Augenentspannung

Ein paar Atemzüge an der frischen Luft

Glas Wasser trinken

Gesunder Snack

Volle Tankfüllung

Ausgewogene Ernährung

Yoga/ Body Scan/ PMR

Bewegung in der Natur

Soziale Kontakte

Ausreichend Schlaf

SCHLAF

WAS PASSIERT IM SCHLAF?



Verarbeitung von Emotionen und Informationen



Regulierung des Energiestoffwechsels



Herunterfahren des Körpers in einen „Energiesparmodus“



Erneuerung von Körperzellen

SCHLAF-FACTS

- Wichtigstes Hormon: Melatonin (Wird vom Hell-Dunkel-Tagesrhythmus gesteuert)
- Das persönliche Schlafbedürfnis ist genetisch festgelegt. Der Durchschnitt liegt zwischen 7 und 8 Stunden
- Langfristiger Schlafmangel kann zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen führen
- Den besten Zeitpunkt um zu Schlafen legt der sogenannte Chronotyp fest. Dieser genetisch festgelegte Typ steuert über unsere innere Uhr Schlafverhalten, Appetit oder Sexualität. Im Optimalfall richtest du deinen Alltag möglichst nach deinem Chronotypen aus.
- Generell werden zwei Schlaftypen unterschieden:

Eulen (Spättypen)

- › Kommen morgens schwerer aus dem Bett und sind abends eher aktiv
- › Leistungshoch am Nachmittag/Abend

Lerchen (Frühtypen)

- › Sind morgens früh wach und werden abends schneller müde
- › Leistungshoch ist morgens

DIE BESTEN TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF:

- Möglichst regelmäßige Schlafenszeiten
- Bei innerer Unruhe und Stress Entspannungstechniken nutzen
- Schlafzimmer kühl und dunkel halten
- Auf Displays ca. 1h bis 2 h vor dem Schlafen verzichten
- Kein Schweres und fettiges Essen am Abend
- Koffein 6 bis 8h vor dem zu Bett gehen vermeiden