



## Gesunder Schlaf

### Erholsam schlafen – wach am Morgen

Die Folgen fehlender Erholung durch Schlaf sind Gründe für typische Gesundheitsprobleme. Der Körper, unser Abwehrsystem und das Gehirn brauchen erholsamen Schlaf, um sich zu regenerieren und Kraft für den nächsten Tag zu schöpfen. Wenn Einschlafprobleme und Unruhe den Schlaf beeinträchtigen, ist es schwer, frisch und erholt in den Tag zu starten. In diesem Kurs wird analysiert, wie es zu einer Schlafstörung kommen und wie jeder seinen Schlaf wieder verbessern kann. Es wird über die Mythen rund um den Schlaf diskutiert und erklärt, wie ein gesunder Schlafrhythmus aussieht.

#### Ihr Nutzen

- Sie kennen wissenschaftliche Hintergründe des Schlafes
- Sie kennen Fakten und Mythen rund um den Schlaf
- Sie kennen verschiedene Hilfsmittel und Tipps, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern
- Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit durch Schlafhygiene beim Wiedereinstieg in die Arbeitswelt

#### Inhalte

- Warum schlafen wir? - Der Sinn des Schlafes
- Wissenswertes rund um den gesunden Schlaf
- Mythen rund um den Schlaf
- Gestörter Schlaf
- Gesunder Schlafrhythmus und Schlafhygiene
- Tipps gegen Schlaflosigkeit
- Medikamente und pflanzliche Mittel gegen Schlaflosigkeit

#### Methoden

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

#### Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer

#### Zeit

Siehe Monatsplan

#### Anmeldung

über Ihren Berater