

Webcast

Ein exklusives Angebot deiner BKK

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK



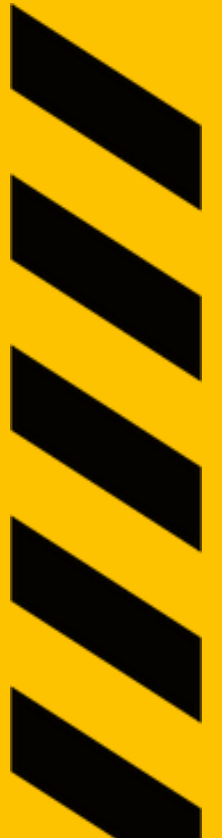
**“Zu müde zum Schlafen –
Wie Kopf und Körper wieder ins
Gleichgewicht kommen”**

**Referent: André Alesi
(Schlafwissenschaftler & M.A Health Science)**

22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr



Weitere Informationen und eine detaillierte Anleitung zur
Aktivierung der Barrierefreiheitsfunktionen finden Sie hier:





Institut für Schlaf und Regeneration





Human Recharging

Quelle: © Stefan Draschan, People Sleeping in Museums, 2015

DEIN WOHLBEFINDEN



GUTER SCHLAF

Schlaf und Wohlbefinden

Quelle: ROBERTOFERRARO.ART



IQ

Intelligenzquotient

- Kognitive Funktionen
- Aufmerksamkeit
 - Problemlösefähigkeit
 - Konzentration
 - Gedächtnis



EQ

Emotionaler Quotient

- Emotionale Stabilität,
- Selbstregulation
- Gesundes Stressmanagement



GQ

Gesundheitsquotient

- Hormonelle Regulation
- Immunsystem
- Stoffwechsel
- Herz-Kreislauf-System



SQ

Sozialer Quotient

- Kommunikation
- Empathie
- Soziale Kompetenz



PQ

Physischer Quotient

- Zellregeneration
- Muskelregeneration
- Physische Leistungsfähigkeit

**Stress und Schlaf –
die fünf Quotienten**

Schlafdauer (BRD, 2017)

- 6h 54min

Sleep gap (global; möchten vs. können)

- 1h 20min

Social Jetlag

- Differenz zw. Wochentag und Wochenende
- 60% Schlafdefizit unter der Woche

Schlafqualität

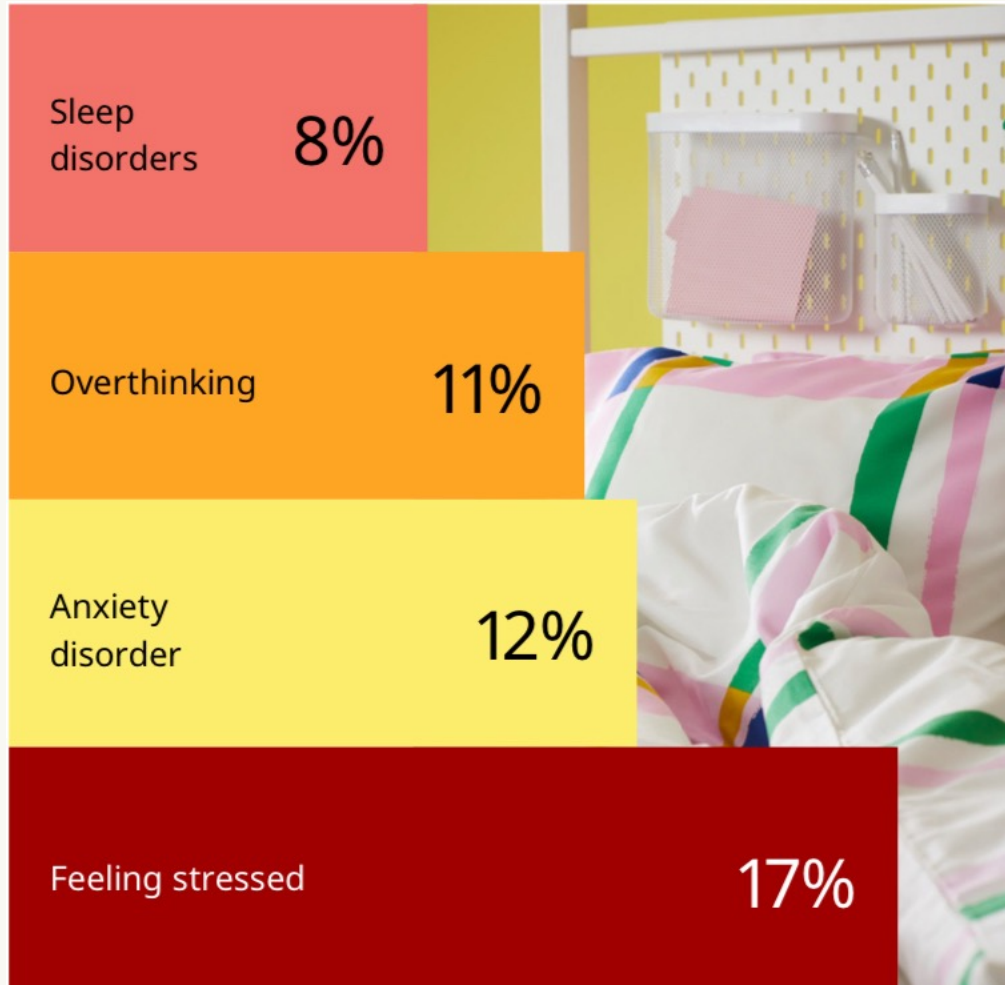
- 1/3 subjektiv schlechten Schlaf
- 1/3 fühlt sich nicht ausgeruht/ erholt

Schlafprobleme

- Ca. 1/3 berichtet von Ein- und Durchschlafproblemen

Aktuelle Schlafsituation

Quelle: IKEA Sleep Report 2025; Pronova BKK Schlafstudie 2024



Warum wird schlecht geschlafen?

Quelle: IKEA Sleep Report 2025



Red Bull

2004: 2.0 Mrd Dosen

2020: 7.9 Mrd Dosen

2022: 11.6 Mrd Dosen

2025: 14.0 Mrd Dosen

Energydrinks

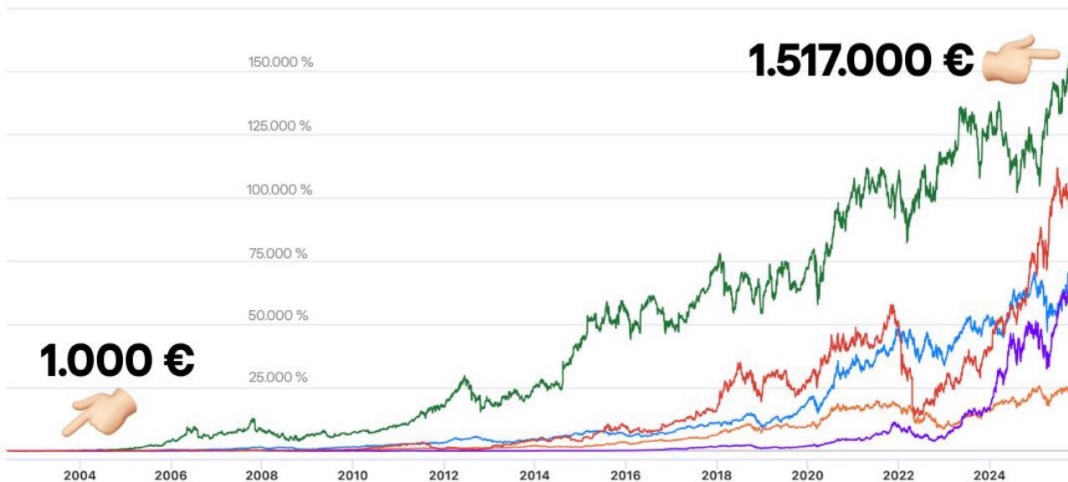
Quelle: Pressemitteilung Red Bull, Jan. 2025

So krass ist Monster Energy



Tech-Aktien sind im Hype. **Dabei gibt es einen viel größeren Gewinner** (wenn man ab 2002 guckt).

● **Monster** ● **Netflix** ● **Apple** ● **NVIDIA** ● **Amazon**

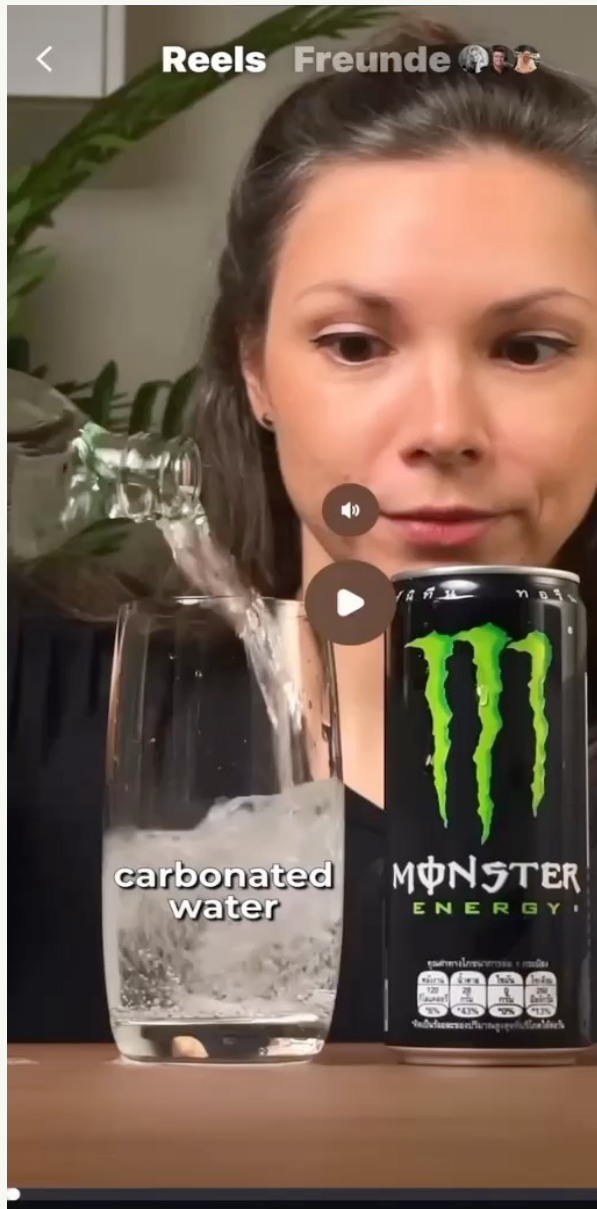


Hätten eure Eltern 2002 in Monster-Aktien investiert, wären aus **1.000 Euro jetzt 1,5 Million** geworden.

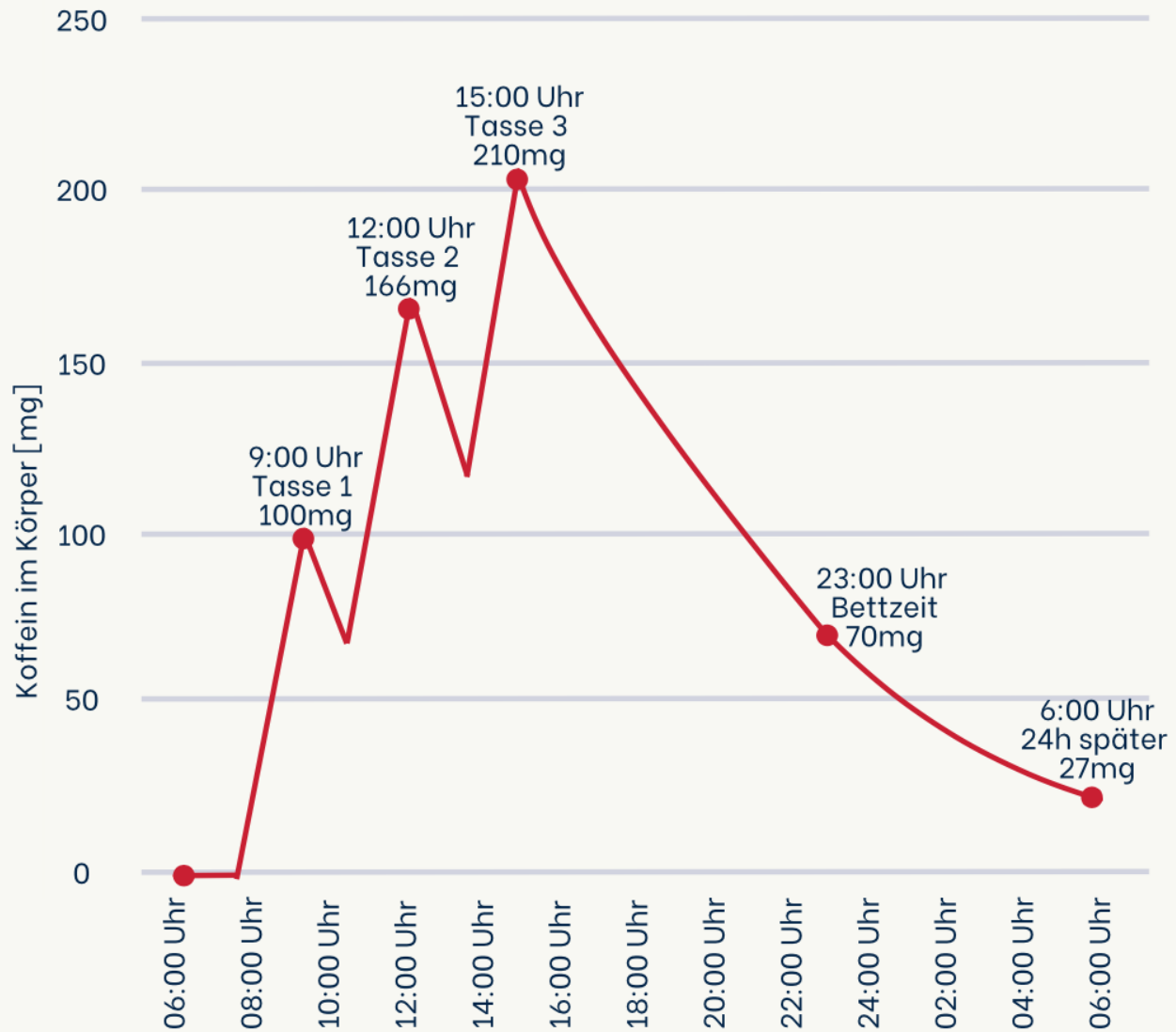
Q 1-3

Energydrinks

Quelle: Pressemitteilung Red Bull, Jan. 2025



Energydrinks



Metabolisches Koffein

Quelle: Berechnet nach
Remaining Caffeine = Initial Dose \times 0.5^(Time Passed/Half-Life)

NIKOTIN



Aufgenommenes Nikotin (Ø)

Zigaretten

1 – 3mg

Tabakerhitzer (Heets)

1 – 3mg

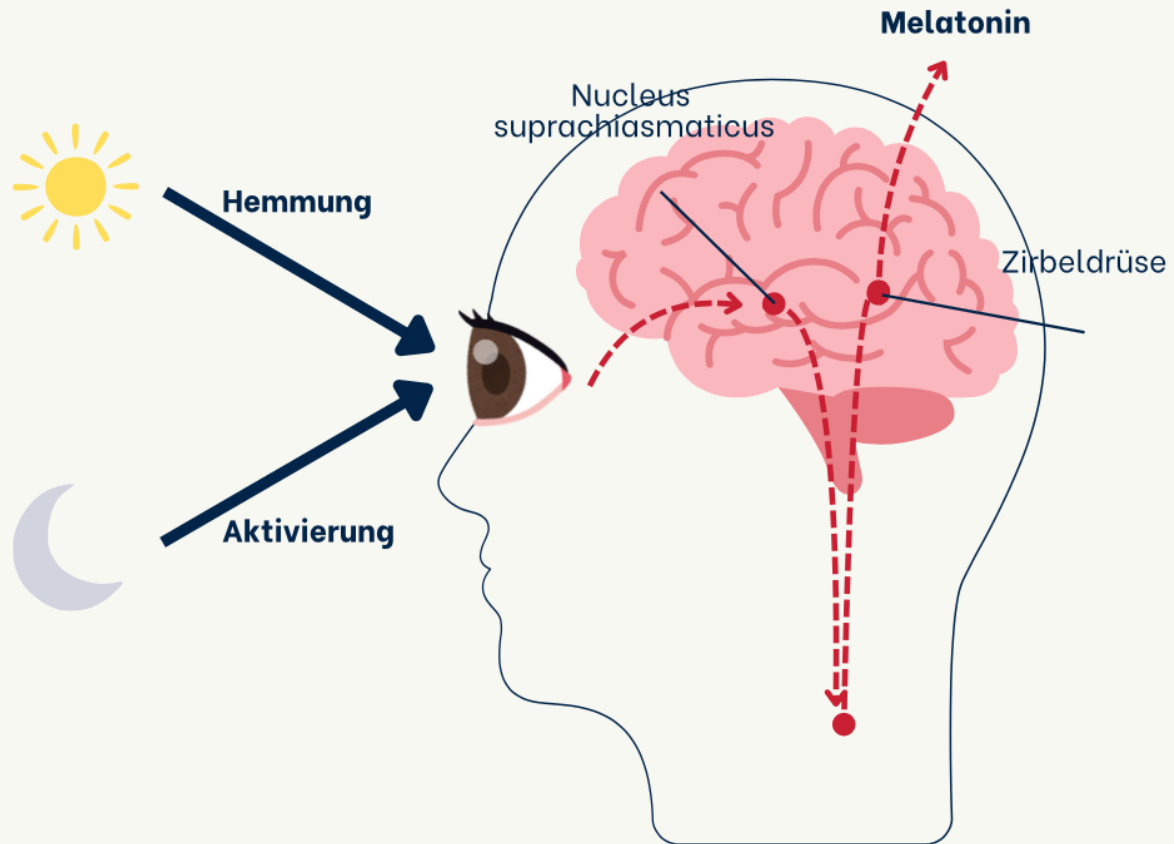
Vape / E-Zigarette

1 – 18mg

(Ca. 20 Zigaretten)

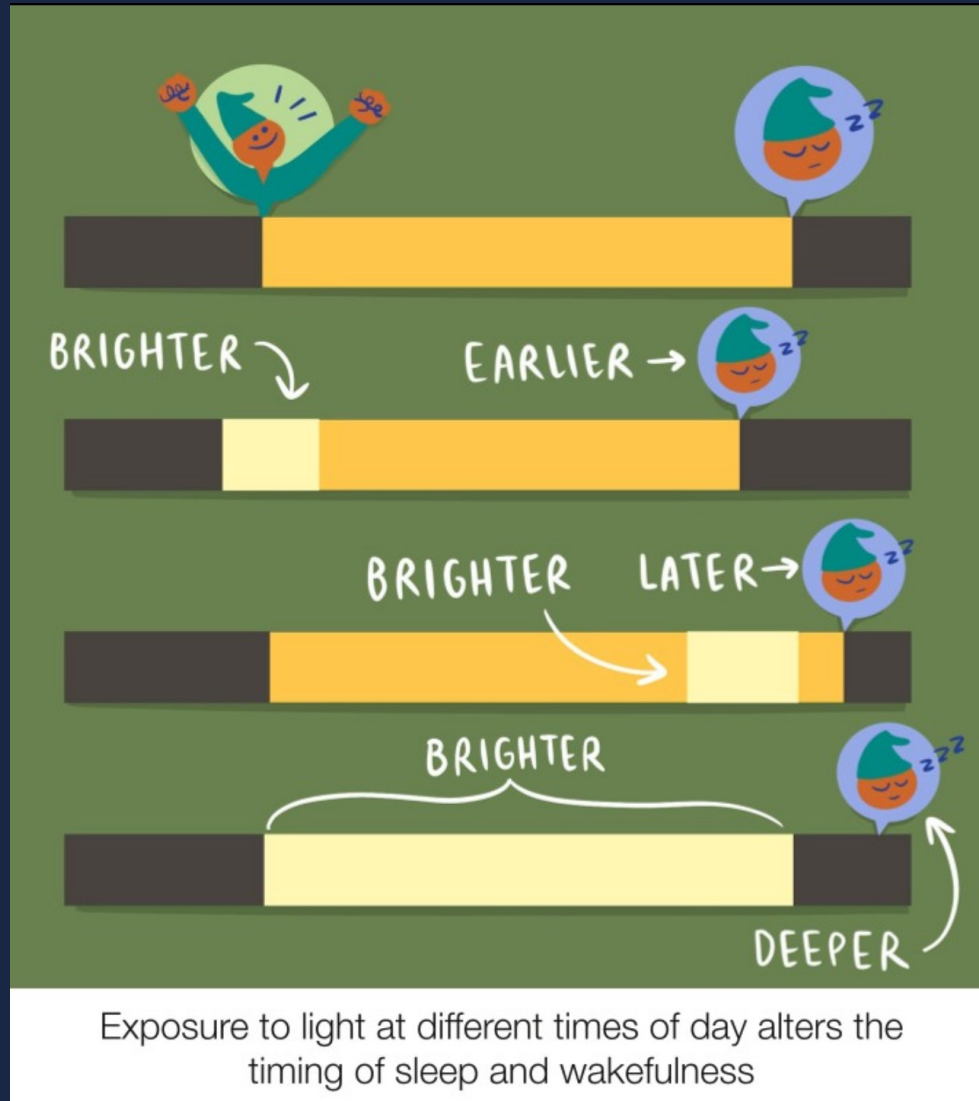
Snus / Nikotinbeutel

1 – 20mg



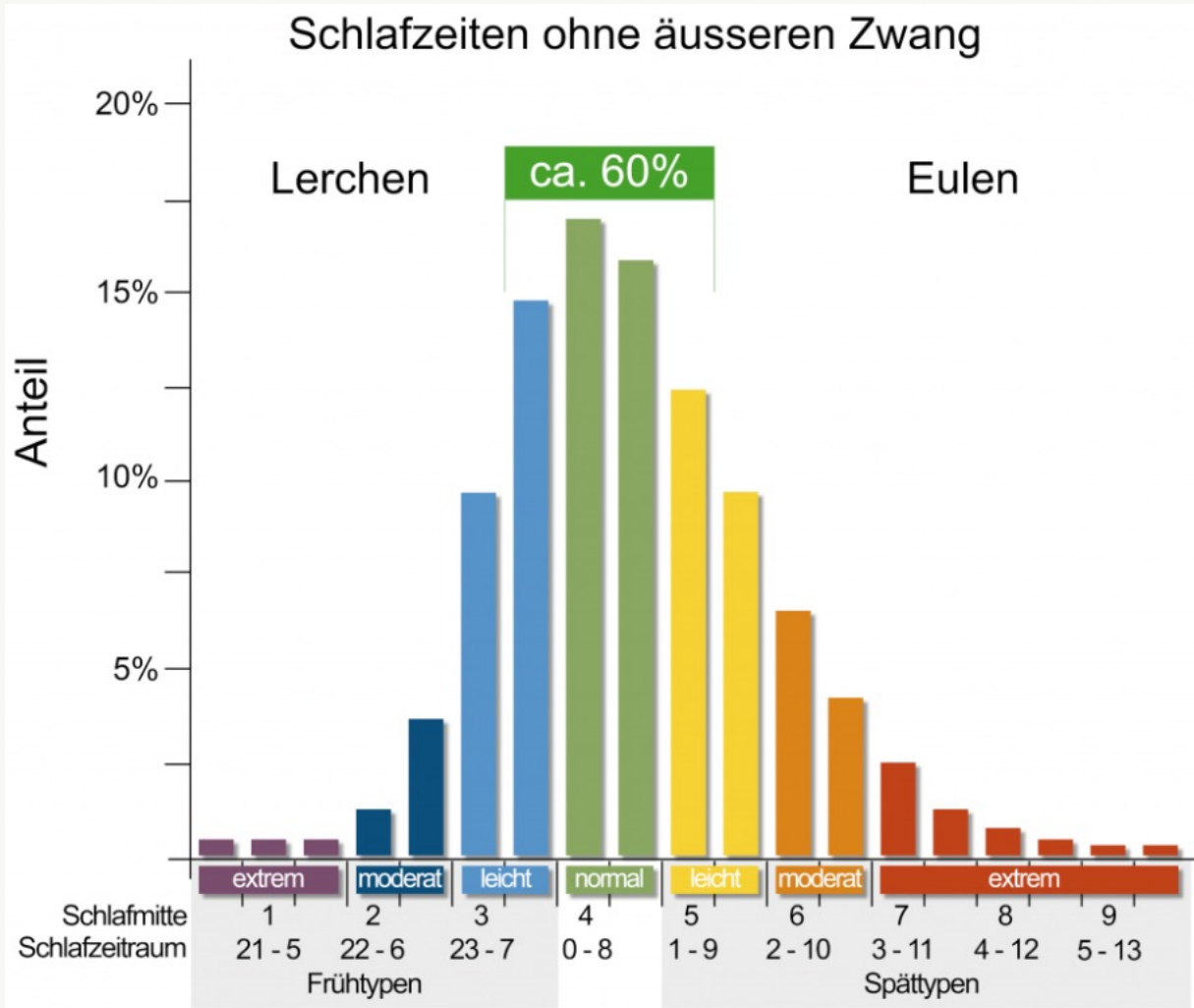
Tag und Nacht

Quelle: Hastings, Maywood & Brancaccio, 2018



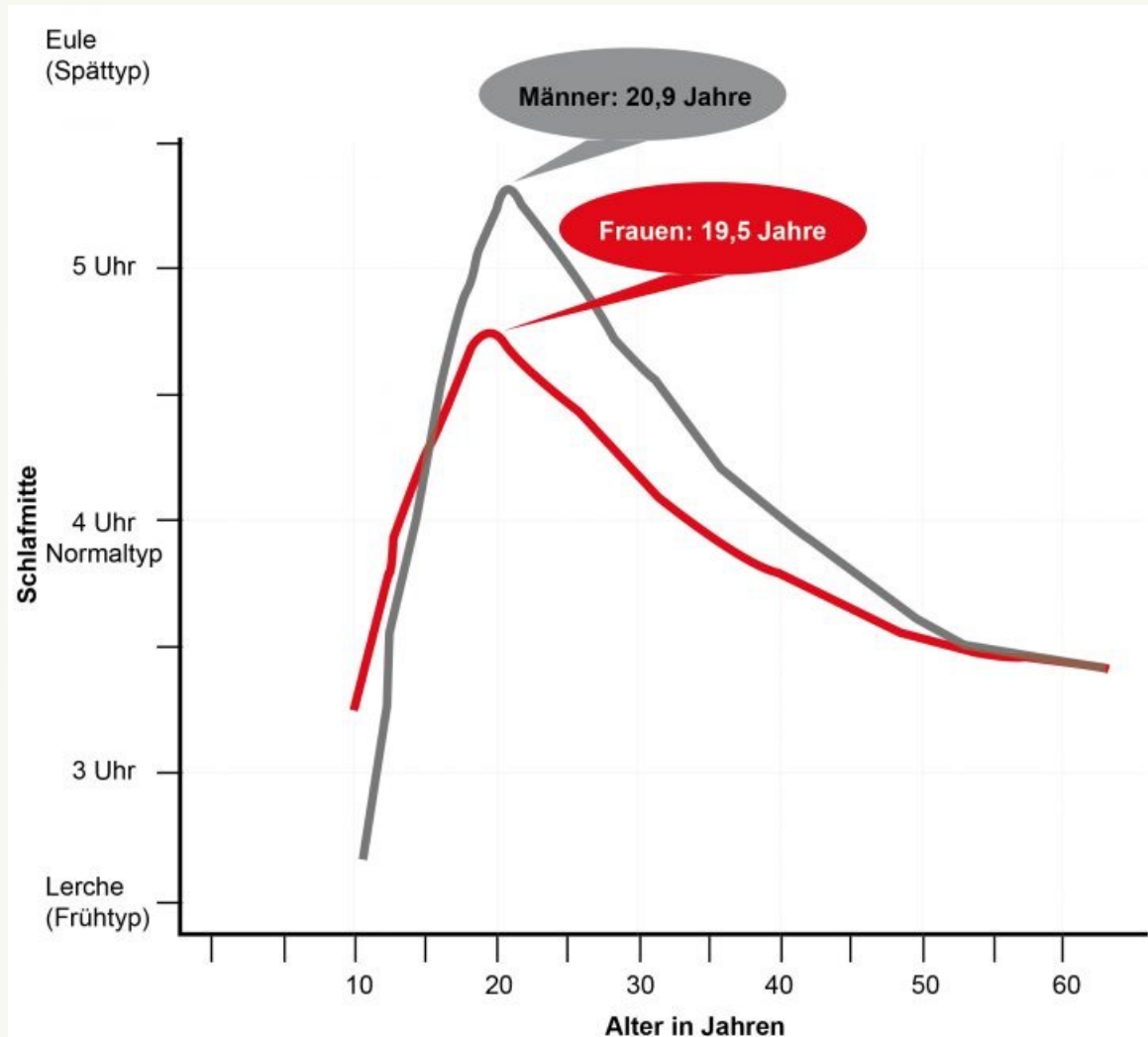
Einfluss von Licht auf den Schlaf/Wach-Rhythmus

Quelle: Evidence-based public health messaging on the non-visual effects of ocular light exposure



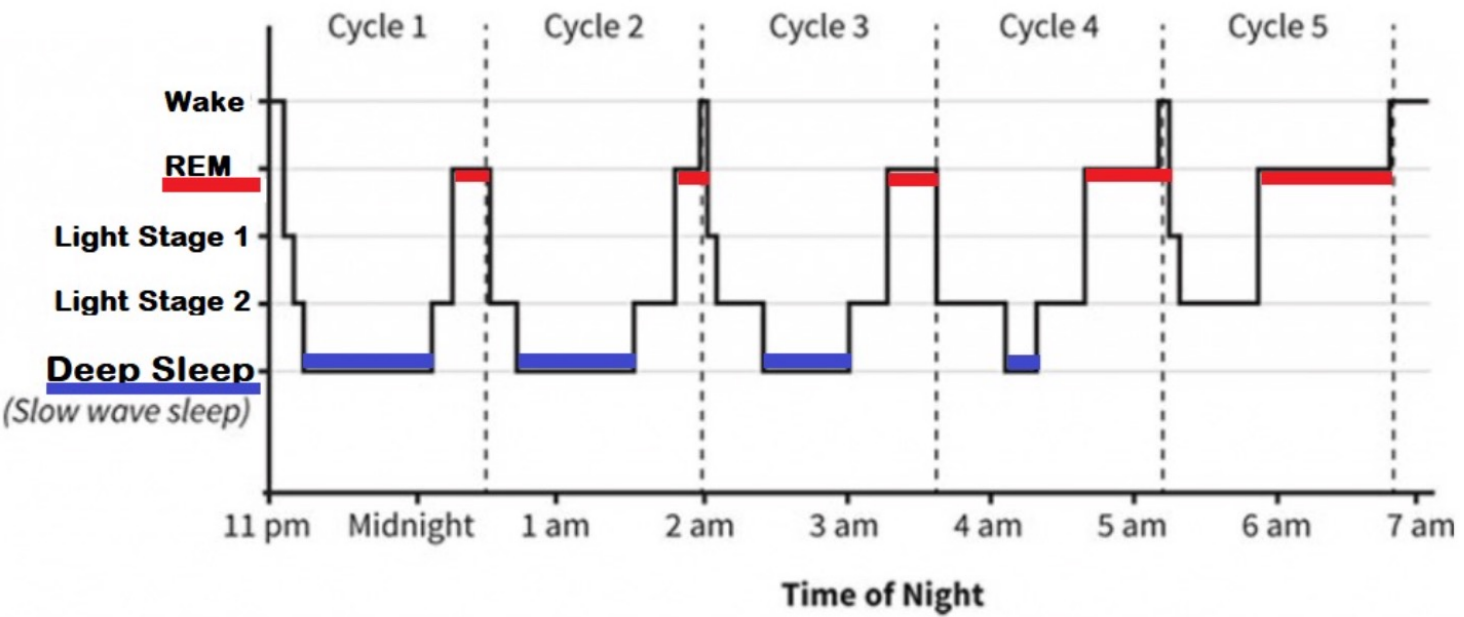
Chronotypen in der Gesellschaft

Quelle: MCTQ – LMU München, Grafik: Michael Wieden, aliamos GmbH



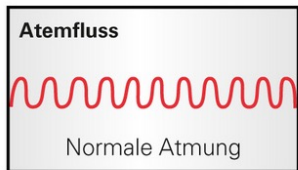
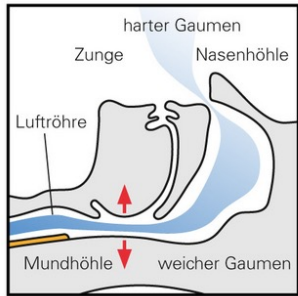
Chronotypen und Alter

Quelle: Till Roenneberg, LMU München und Zeit Online

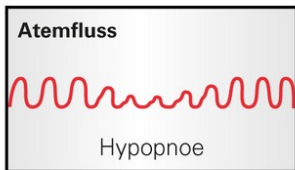
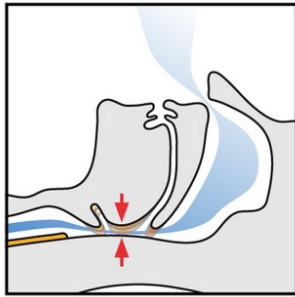


Hypnogramm

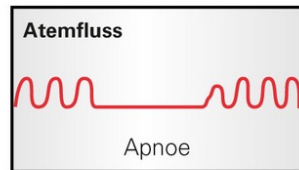
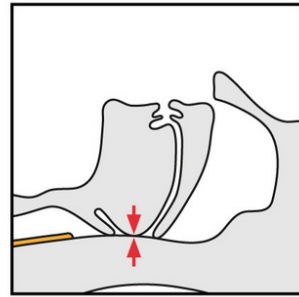
Freie Atemwege



Verengte Atemwege bei einer obstruktiven Hypopnoe



Verschlossene Atemwege bei einer obstruktiven Apnoe



OSA

Obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist eine schlafbezogene Atemstörung, bei der die oberen Atemwege während des Schlafs wiederholt kollabieren oder verengt werden, was zu Atempausen führt

Fragebogen STOP-BANG OSA RISIKO

Institut für
Schlaf und Regeneration
Bahnhofstr. 21
78713 Schramberg
+49 (0)7422 240666
hallo@institut-schlaf.de

E-Mail:

Ausgefüllt von: Kunde Angehörige Behandler Datum:
Name: Geb.:

Schnarchen?

Schnarchen Sie laut (so laut, dass es durch geschlossene Türen hörbar ist oder dass Ihr(e) Bettnachbar(in) Sie nachts mit dem Ellbogen anstößt, weil Sie schnarchen)? Ja Nein

Müde?

Sind Sie tagsüber oft müde, erschöpft oder schläfrig (schlafen Sie z. B. beim Autofahren ein)? Ja Nein

Aufgefallen?

Ist es schon einmal jemandem aufgefallen, dass Sie im Schlaf aufhören zu atmen oder keine Luft mehr bekommen/nach Luft schnappen? Ja Nein

Blutdruck?

Haben Sie Bluthochdruck oder werden Sie dagegen behandelt? Ja Nein

Body Mass Index über 35 kg/m??

Ja Nein

Sind Sie über 50 Jahre alt?

Ja Nein

Große Kragenweite? (Gemessen um den Kehlkopf)

Bei Männern: Haben Sie eine Kragenweite von 43 cm oder mehr?
Bei Frauen: Haben Sie eine Kragenweite von 41 cm oder mehr? Ja Nein

Geschlecht =Männlich?

Ja Nein

Bewertungskriterien:

Für die allgemeine Bevölkerung

Niedriges OSA-Risiko: 0-2 Fragen mit Ja beantwortet

Mittleres OSA-Risiko: 3-4 Fragen mit Ja beantwortet

Hohes OSA-Risiko: 5-8 Fragen mit Ja beantwortet

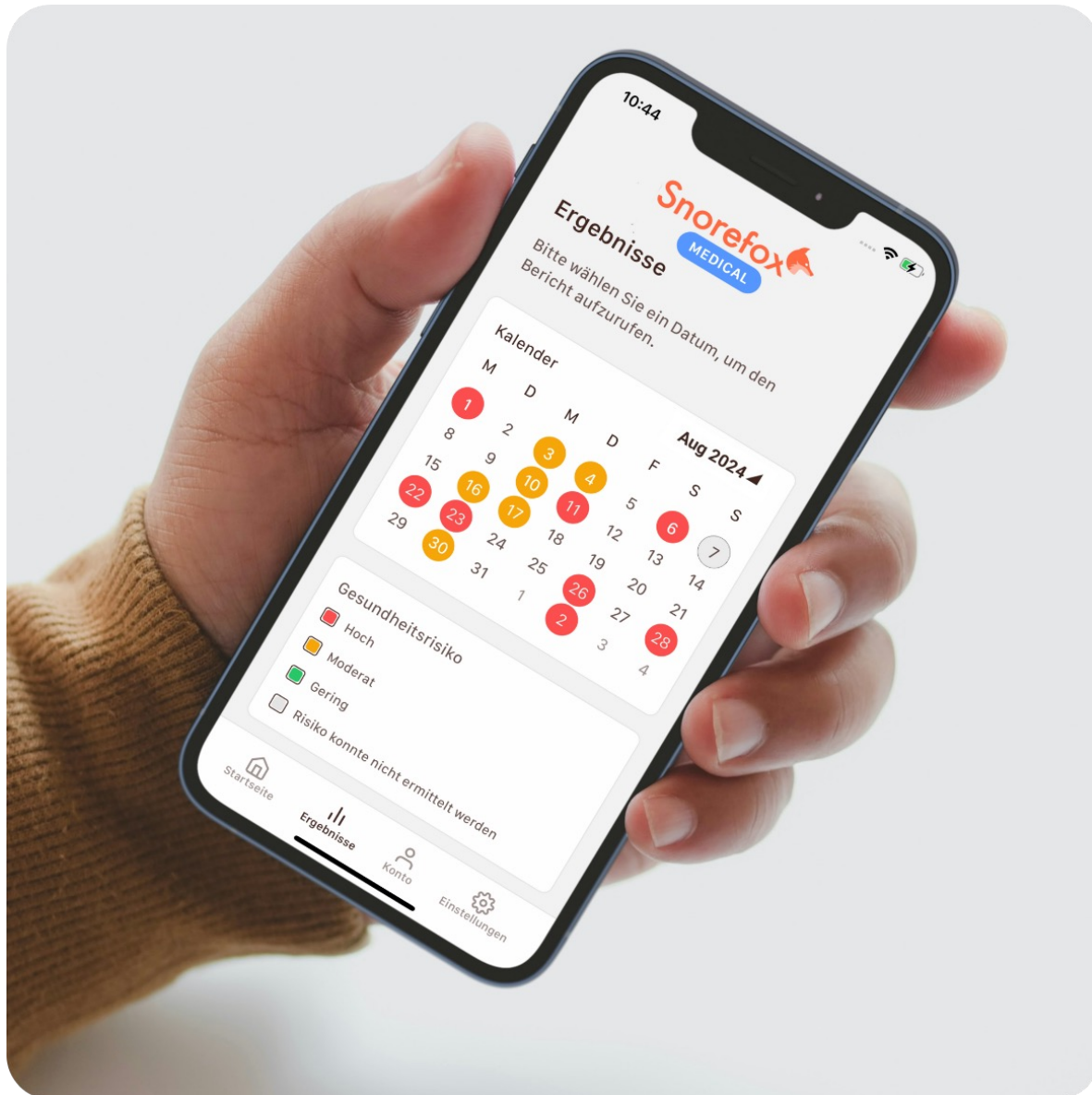
oder mindestens 2 der 4 ersten Fragen mit Ja beantwortet + männliches Geschlecht

oder mindestens 2 der 4 ersten Fragen mit Ja beantwortet + BMI > 35 kg/m²

oder mindestens 2 der 4 ersten Fragen mit Ja beantwortet + Halsumfang (43 cm bei Männern, 41 cm bei Frauen)

Weitere Informationen bei www.stopbang.ca
Modifiziert nach Chung F et al. Anesthesiology 2008; 108:812-21, Chung F et al Br J Anaesth
2012; 108:766-75, Chung F et al J Clin Sleep Med Sept 2014

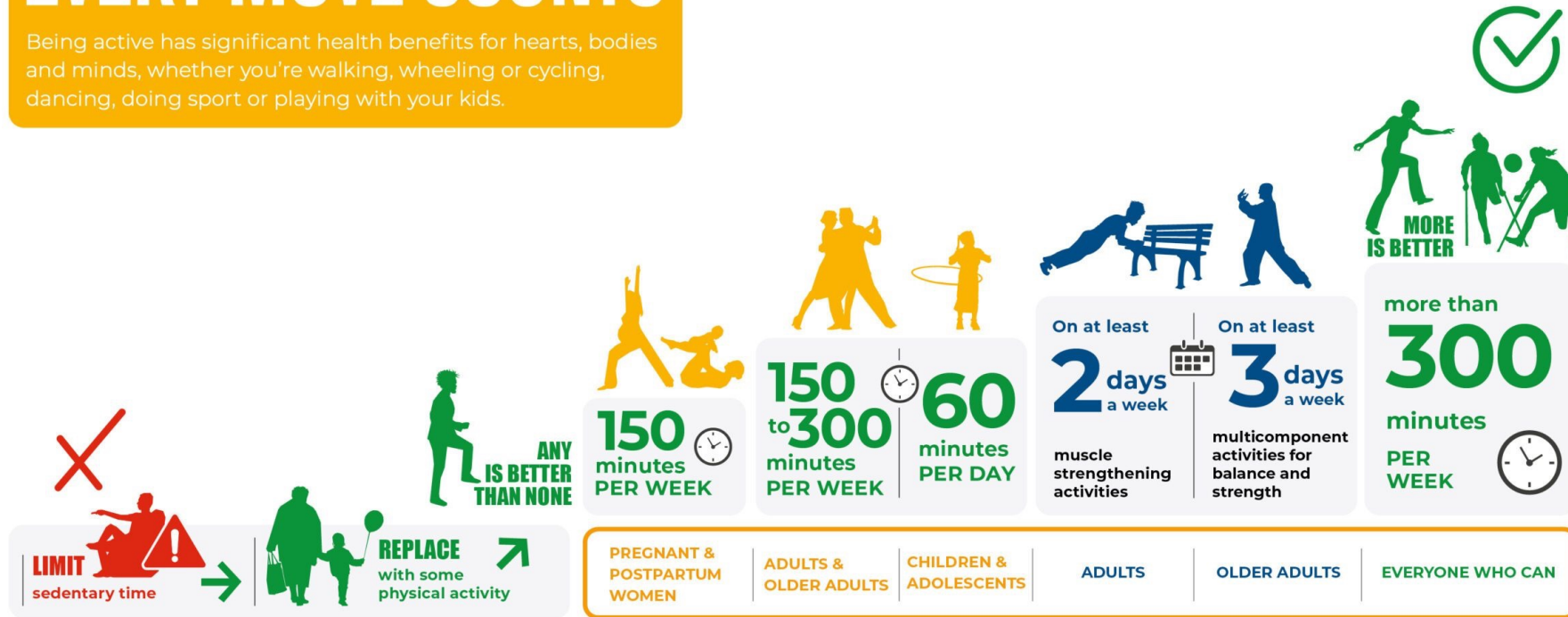
Stop-Bang Fragebogen



App: Snorefox

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity





Cardio

vs.



Strength
training



Mental Health und Schlaf

- Insomnie ist einer der wichtigsten klinischen Marker für Burn-out-Erkrankungen
- 3er Regel: Über einen Zeitraum von 3 Monaten, min. 3x pro Woche (Schlafstagebuch)

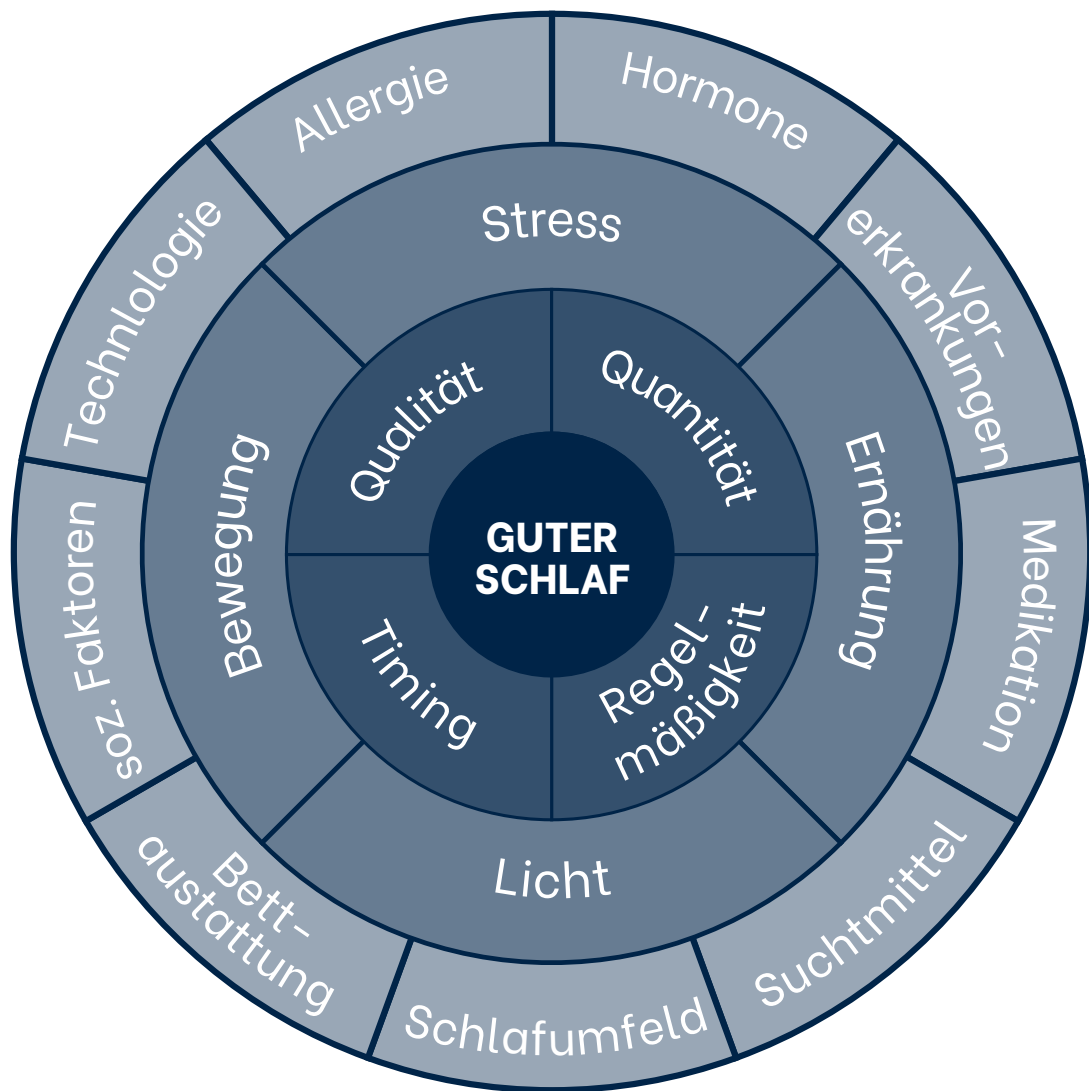


Angst vs. Dankbarkeit

Dankbarkeitstagebuch

Wofür bist du dankbar?

- ✓ Ich bin Klug
- ✓ Ich bin Stark
- ✓ Ich bin in Sicherheit
- ✓ Ich werde geliebt
- ✓ Ich kann alles schaffen was ich möchte
- Am Abend: Positiver Rückblick auf den Tag
- Grübelstuhl kann helfen



**Präventive Maßnahme
Schlafhygiene**



Diese 4 Dinge entscheiden über deinen Schlaf: QQRT

📌 Qualität. Quantität. Regelmäßigkeit. Timing.

Makro Bausteine
für guten Schlaf



Q - Qualität

Achte darauf, dass du die meiste Zeit im Bett schläfst - und nicht wach liegst.

☞ *Über 80% Schlaf-Effizienz gelten als gut.*



Q - Quantität

Die meisten Menschen brauchen 7-9 Stunden Schlaf.

☞ *Plane dabei ein realistisches Zeitfenster - nicht nur die Netto-Zeit im Bett.*

Schlaf Effizienz

Schlaf Dauer



R - Regelmäßigkeit

Gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehe gleich auf - auch am Wochenende.

👉 *Dein Schlaf liebt Rhythmus, nicht Spontanität.*



T - Timing

Dein Schlaf folgt deinem Chronotyp.

👉 *Finde dein persönliches Zeitfenster - nicht jedes "22:30 Uhr" passt für jeden.*

Rhythmus

Chronotyp

André Alesi

www.institut-schlaf.de



Kommende Webcasts

Alle Webcasts werden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.
Am Ende des Webcasts erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

„Zusammen sind wir weniger allein – Strategien
gegen die Einsamkeit im Arbeitsalltag“
25.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

„Zu müde zum Schlafen – Wie Kopf und Körper
wieder ins Gleichgewicht kommen“
22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

Resilient & ready: Mentale Tools für Young
Professionals“
10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

„Wirksam führen in schwierigen Zeiten“
23.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Persönliche Krisen verhindern und
überwinden“
14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Weitere Informationen zur Kampagne erhalten Sie hier:



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Dein Feedback



Teilnahme- bescheinigung



Kontakt für Fragen: info@bkv-verein.de

**BKV - Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.**
Albrechtstraße 22
10117 Berlin

