



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

REGENERATION & GESUNDHEIT

Schlaf verstehen. Erholung gestalten.

Rhythmus, Schlafdruck und Erholung verstehen - mit 14-Tage-Plan und Schlafprotokoll.

12

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Schlafprobleme differenziert einordnen
- KVT-I und einfache Veränderungen unterscheiden
- Schlaf und Tagesfunktion sinnvoll beobachten

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Schlaf verbessern ohne Leistungsdruck

Dieser Band verbindet die bisherigen Schlaf- und Regenerationsfassungen. Er hilft, Schlafgelegenheiten, Rhythmus und Belastung zu beobachten und einen überschaubaren Veränderungsplan zu entwickeln. Eine perfekte Nacht ist kein realistisches tägliches Leistungsziel.

**Verstehen**

Schlafdruck und Rhythmus unterscheiden.

**Einordnen**

Andere Schlafstörungen und Belastungen erkennen.

**Umsetzen**

Eine passende Veränderung überprüfen.

Eine wichtige Behandlungsoption

Bei chronischer Insomnie ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie, kurz KVT-I oder CBT-I, eine Behandlung erster Wahl. Sie umfasst mehr als allgemeine Schlafhygiene und kann auch strukturiert digital angeboten werden. [1]

Sicherheit im Alltag

Bei ausgeprägter Tagesschläfrigkeit nicht Auto fahren oder gefährliche Maschinen bedienen. Lautes Schnarchen mit Atempausen, plötzliches Einschlafen, anhaltende Beinunruhe oder deutliche psychische Belastung gehören in eine medizinische Abklärung.

WISSEN & PRAXIS

Zwei Prozesse und eine Gelegenheit

Der homöostatische Schlafdruck steigt während des Wachseins und sinkt im Schlaf. Der zirkadiane Prozess organisiert die zeitliche Lage von Schlafbereitschaft und Wachheit. Beide wirken mit der tatsächlich verfügbaren Schlafgelegenheit zusammen.

Baustein	Bedeutung	Alltagsbezug
Schlafdruck	Regulation abhängig von vorangegangener Wach- und Schlafzeit.	Sehr lange oder späte Nickerchen können den Nachtschlaf beeinflussen.
Zirkadianer Rhythmus	Zeitliche Organisation durch die innere Uhr, unter anderem synchronisiert durch Licht.	Aufstehzeit, Tageslicht und Schichtarbeit sind relevante Kontextfaktoren.
Erregungsniveau	Gedanken, Emotionen und körperliche Aktivierung beeinflussen das Einschlafen.	Arbeitsdruck und Grübeln gehören in die Planung.
Schlafgelegenheit	Ungestörte Zeit und geeignete Rahmenbedingungen.	Lange Arbeit, Pflegeaufgaben oder Lärm können die Gelegenheit begrenzen.

Molekularer Hintergrund

CLOCK und BMAL1 gehören zu den Transkriptionsfaktoren der molekularen zirkadianen Uhr. Diese Biologie lässt sich nicht in eine allgemein gültige minutengenaue Bettzeit oder ein persönliches Supplementziel übersetzen.

Welche dieser Ebenen begrenzt meinen Schlaf derzeit am stärksten?

Das ist erst der Anfang.

Schlaf & Regeneration

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Rhythmus und Schlafdruck
- 14-Tage-Plan
- Schlafprotokoll

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/