



# IFBG-Portfolio

## Maßnahmen



# Wer wir sind

## Das Team hinter dem IFBG

Vor rund 14 Jahren fing alles an. Damals – im Jahr 2007 – startete unser Teammitglied, Dr. Utz Niklas Walter, sein erstes BGM-Projekt bei einer staatlichen Behörde in Baden-Württemberg. Da die Nachfrage nach wissenschaftlich-fundierter Beratung in den Folgejahren anstieg, gründete er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen im Jahr 2013 das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit Sitz in Konstanz.

Inzwischen ist unser Team auf über 20 Personen angewachsen. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Unternehmen und Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes mithilfe unserer Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.



**„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“**

Mit dieser Vision verfolgen wir das Ziel, eine eigene Gesundheitskultur zu schaffen, deren Grundpfeiler Ehrlichkeit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Zusammenhalt, Selbstbestimmtheit und Flexibilität sind.



# Unsere Arbeitsschwerpunkte



## Standort Nord (Oldenburg)

**Team:** ca. 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

**Arbeitsbereiche:** Analysen und Maßnahmen

**Qualifikationen:** Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



## Standort Süd (Konstanz)

**Team:** ca. 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

**Arbeitsbereiche:** Analysen und Maßnahmen

**Qualifikationen:** Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

# Was Sie erwartet – der Ausblick

● Online   ● Analog (vor Ort)   ● Hybrid



-  Schlaf & Erholung
-  Stress & Digitale Balance
-  Ernährung & Trinken
-  Bewegung & Ergonomie
-  Führung
-  Gesundheitskommunikation

„Durch Webinare sind Sie und Ihre Beschäftigten zeitlich flexibel und können ohne große Aufwände spannende BGM-Themen etablieren.“

Dr. Fabian Krapf, Managing Partner, IFBG

# Webinar

Interaktiver Online-Impuls zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Unsere Webinare verstehen sich als **Mix aus einem klassische Impulsvortrags und einem Seminar**. Die Teilnehmenden werden interaktiv eingebunden – durch Live-Umfragen und eine ausführliche Live-Fragerunde am Ende. Da die Teilnehmenden ihre Fragen anonym stellen können, werden in der Regel auch sehr persönliche und außergewöhnliche Fragen gestellt.

## + Vorteile im Überblick

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** (08:00 – 20:00) und ortsunabhängig.
- Bereitstellung eines Webinar-Tools oder Nutzung Ihres internen Tools.
- Teilnahme auch mit **allen mobilen Endgeräten** möglich.

## + Ablauf

- Erstellung einer Anmeldeseite und Bereitstellung des Anmeldelinks.
- Bis zu **40 Minuten interaktiver Vortrag**.
- Bis zu **20 Minuten Fragerunde**.
- Teilnahme von **bis zu 1.000 Beschäftigten** möglich (inkl. Statistikbericht).

## + Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere renommierten **Gesundheitsexpertinnen und -Experten**.
- Darstellung durch eine passgenaue Präsentation + ggf. **Live-Umfragen**.
- **Technischer Support**, der sich direkt an Ihre Beschäftigten richtet.
- Inkl. Versand der **Präsentationsfolien** (PDF).



60 Minuten

**1.350 €**

(zzgl. USt.)

### Aufzeichnung

- + 650 € (Kunden < 999 MA)
- + 950 € (Kunden > 2.500 MA)
- + 1.350 € (Kunden > 5.000 MA)

Alle Preise verstehen sich zzgl. USt.

# La, Le, Lu, gut schlafen kannst auch Du

Praxistipps für den Alltag und die „Allnacht“

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen und Schlafzyklen**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und deren Auswirkungen.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine **wohnliche Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Wie sich **Medienkonsum** auf das Thema Schlaf und Erholung auswirkt.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (Gedankenkarussell).

## 6. Offene Fragerunde

# Gesunder Schlaf und Schichtarbeit

Was kann ich tun, wenn's nicht klappt?

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf und Schichtarbeit

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf Schlafphasen und Schlafzyklen: **Die Innere Uhr und Schichtarbeit**.
- Bedeutung von **Chronotypen** und Ursachen von Schlafproblemen.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine **wohnliche Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.

## 5. Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen und dem Schlafrhythmus

- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Wie sich **Medienkonsum** auf das Thema Schlaf und Erholung auswirkt.
- Tipps für den **persönlichen Schlafrhythmus** (z. B. bei Schichtwechsel, Vorschlafen etc.).

## 6. Offene Fragerunde

# Schlafstörungen

Ursachen, Diagnostik und praktische Tipps

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf und Schlafstörungen

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen und Schlafzyklen**.
- Blick auf die Bereiche und Ursachen von **Schlafstörungen**.
- Einblick in die **Diagnostik** von Schlafstörungsbereichen.
- Ursachen von Schlafproblemen und entsprechende **Hilfestellungen**.
- Einbindung von interaktiven Elementen.

## 4. Praktische Tipps und Tricks gegen Schlaflosigkeit

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Wie sich **Medienkonsum** auf das Thema Schlaf und Erholung auswirkt.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).
- Was tun bei **Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten** (z. B. Grübelstuhl).

## 5. Offene Fragerunde



# Mittagsschlaf und „Vorschlafen“

Was muss ich dabei beachten?

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf und Schlafpausen

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **innere Uhr**.
- Hintergründe zum Phänomen „**Mittagstief**“.
- Bedeutung und Nutzen von **Schlafpausen** für die eigene Gesundheit.
- Einbindung von interaktiven Elementen.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zum richtigen „nappen“

- **Tipps für den Mittagsschlaf** (Schlafdauer, Zeitpunkt, Vorbereitung, Hilfsmittel etc.).
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- **Mythos oder Wahrheit?** (Schlüssel-Schlaf, Espresso-Schlaf etc.)
- **Einschlaftechniken** (z. B. Ruhebild, Atemübungen, paradoxe Intention).

## 5. Offene Fragerunde

# Sandmännchens Top-Tipps

## Schlaf und Träume

### 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

### 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Fakten zum Thema **Träumen** bei Nacht.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



### 3. Grundlagen zum Schlaf und Träume

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Antworten auf die Fragen, **wann und warum wir träumen?**
- Was sind überhaupt **Alpträume** und was steckt dahinter?
- Einbindung von interaktiven Elementen.

### 4. Praktische Tipps und Tricks zum Thema Träume

- Tipps für einen **erholsamen Schlaf**.
- **Einschlaftechniken** (z. B. Ruhebild, paradoxe Intention)
- Einblick in die Methoden zur Förderung der **Traumerinnerung**.
- Einblick in die Methoden zur Überwindung von **Alpträumen**.

### 5. Offene Fragerunde

# Jeder ist seines Schlafes Schmied

## Helferchen zur Schlafoptimierung

### 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

### 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



### 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von Schlafproblemen und entsprechende **Hilfestellungen**.

### 4. Praktische Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

### 5. Schlafgadgets – Helferchen zur Schlafoptimierung

- Einblick in die Anwendungsbereiche von **Schlaf-Gadgets**.
- Alles rund um Schlafgadgets wie **Schlafmetronome, Lichtwecker, Binaurale Beats und Co.**
- **Vor- und Nachteile** verschiedener Schlafgadgets.

### 6. Offene Fragerunde

# Schlaf und Medienkonsum

Wie kann der Schlaf verbessert werden?

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.
- Zahlen und Fakten: **Mediennutzung** und Auswirkungen.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss von Licht**.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- **Ernährung und Bewegung** sowie **Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Techniken zum **Digital Detox** und Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

## 6. Offene Fragerunde

# Moderne Schlafhygiene

Mehr als Ohropax und Schäfchen zählen

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss von Licht**.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- Moderne Helferchen zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- Tipps zur richtigen **Ernährung** vor dem Zubettgehen.
- **Bewegungsrituale** und **Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und Tricks gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

## 6. Offene Fragerunde

# Schlaf und Erholung im Spitzensport

Guter Schlaf und Leistungsfähigkeit

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** Schlaf im Spitzensport.
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Schlafprobleme bei **Spitzensportlern**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss auf den Spitzensport**.
- Bedeutung von Schlaf für die **Regeneration** und die Wiederherstellung der **Leistungsfähigkeit**.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der Schlafbedingungen und gegen **Jetlag/First-Night-Effekt**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

## 6. Offene Fragerunde

# Grübelst Du noch oder schläfst Du schon?

Tipps und Tricks für eine gedankenlose Nacht

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss von Licht**.
- Physiologische Hintergründe zum **Grübeln in der Nacht**.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- Tipps zur **Ernährung und Bewegung** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Ansätze gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).
- Tipps und Tricks gegen das **Grübeln** in Verbindung mit **Achtsamkeit**.

## 6. Offene Fragerunde

# Die optimale Schlafumgebung

Tipps und Tricks für eine gedankenlose Nacht

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss von Licht**.

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** im Allgemeinen.
- Tipps zur Gestaltung des **Oberbetts und Unterbetts** sowie **Jetlag und First-Night-Effekt**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- Tipps zur **Ernährung und Bewegung** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

## 6. Offene Fragerunde



# Gute Nacht, Arbeitswelt!

Die 10 besten Tipps für Beschäftigte und Unternehmen

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen und Tipps zum Schlaf

- Blick auf **Schlafphasen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen**.
- Die **10 besten Schlaftipps** für Beschäftigte.

## 4. Tipps für Organisationen auf Verhaltensebene

- Informationen zu verschiedenen **verhaltenspräventiven Maßnahmen** (z. B. Kampagnen, Vorträge, 3D-Parcours, Online-Coaching, Workshops etc.).

## 5. Tipps für Organisationen auf Verhältnisebene

- Informationen zu verschiedenen **verhältnispräventiven Maßnahmen** (z. B. Schlafbotschafter-Ausbildung, Chronotypbestimmung, Anpassung des Schichtsystems, bauliche Maßnahmen wie z. B. Ruheräume etc.).

## 6. Offene Fragerunde

# Führt Schlafmangel zu Übergewicht?

Oder ist es umgekehrt?

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Grundlagen zum Schlaf

- Ursachen von **Schlafproblemen**.
- Weitere **Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Die **Innere Uhr** und der Einfluss von **Übergewicht**.
- Schlaf – eine „**köstliche Erfindung**“.



## 3. Entwicklung der Übergewichtsprävalenz

- Entwicklung die **Übergewichtsprävalenz** von 1975–2016.
- Darstellung der **Entwicklungen weltweit und in Deutschland**.

## 4. Führt Schlafmangel zu Übergewicht – oder umgekehrt?

- Einfluss von **Schlafmangel auf Übergewicht**.
- Einfluss von **Übergewicht auf Schlafmangel**.
- Zusammenführung der **Korrelation und Erklärungsansatz**.

## 5. Praktische Tipps und Tricks zum Ernährungsverhalten

- Tipps für den **richtigen Zeitpunkt des Essens** vor dem Schlaf.
- Auswahl bestimmter, **zu empfehlender Lebensmittel**.
- Auswahl bestimmter, **nicht zu empfehlender Lebensmittel**.
- Einfluss von **Flüssigkeiten** auf das Schlafverhalten.

## 6. Offene Fragerunde

# Schlaf und Erholung

Beispielhafte Referenzprojekte

3D-Parcours

Webinar

 **LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

**enercity**  
positive energie

Live-Stream  
mit Q&A



In diesen und vielen weiteren Organisationen haben wir innerhalb der DACH-Region verschiedene Maßnahmen zum Thema **Schlaf und Erholung** umgesetzt:

- Virtueller Schlafzimmer-Check.
- Ausbildung von Schlafbotschaftern.
- Vorträge und Webinare zu diversen schlaf-bezogenen Themen
- Aufsuchende Schlafmützen und vieles mehr.

Schulung

**rnv**  
GmbH

Online-Portal  
„letsleep“

Guerilla-  
Aktion

Workshop

 **Volksbank**  
Ulm-Biberach eG

**burda**

 **DSM**

● Online    ● Analog (Vor Ort)    ● Hybrid