

REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE

Schlafhygiene

Die Bedeutung und der Umgang mit Schlaf

Einleitende Fragen:

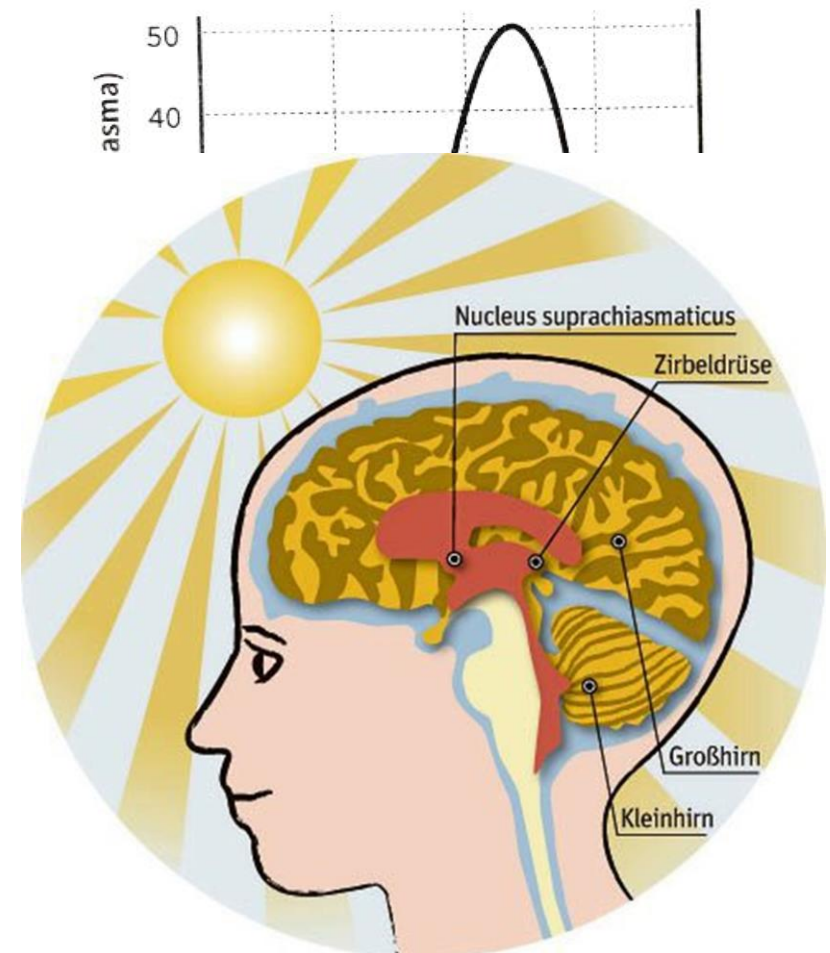
- Was wissen Sie über Schlaf?
- Was ist Schlaf und warum ist Schlaf so wichtig?
- Wo liegen Ihre persönlichen Schwierigkeiten mit Schlaf?

Inhaltsverzeichnis



- Basiswissen zum Schlaf
- Was sind Schlafstörungen?
- Was tun gegen Schlafstörungen?

- Schlafhormon **Melatonin** wird in der **Zirbeldrüse** produziert
 - Wandelt das am Tag gebildete Serotonin in der Dunkelheit in Melatonin um
- **Suprachiasmatischer Nucleus**
 - Innere Uhr
 - Wird durch das Tageslicht aktiviert

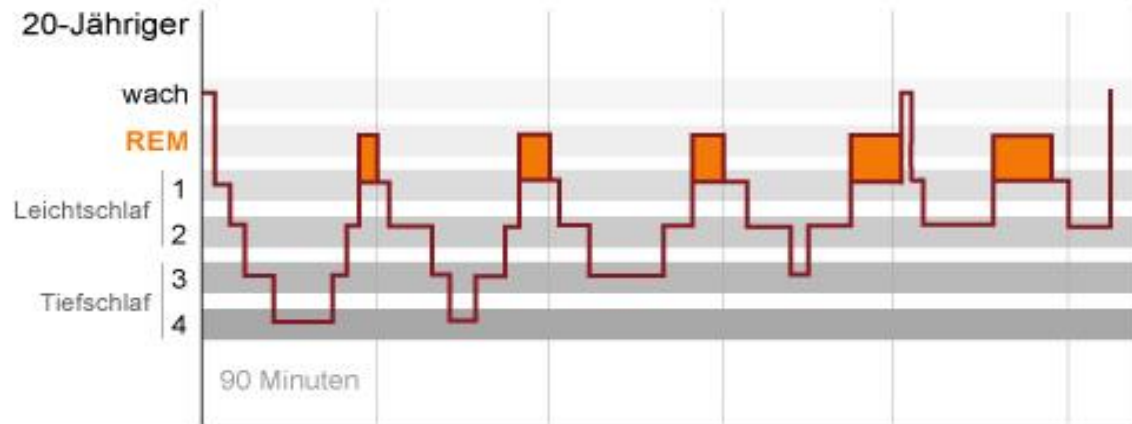


Schlafphasen

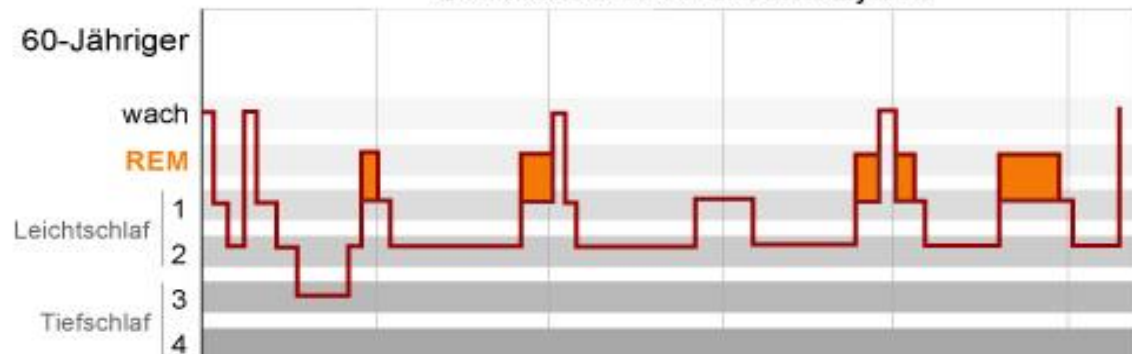
- Schlaf verläuft in Zyklen
 - Schlafstadium 1 = Einschlafphase
 - Schlafstadium 2 = Leichtschlafphase
 - Schlafstadien 3 und 4 = Tiefschlafphasen
- Nach etwa 70–90 Minuten kommt es zur REM-Phase („rapid eye movement“), auch Traumphase genannt
- Dieses Muster wiederholt sich, je nach Schlafdauer, ca. 4–5x pro Nacht
 - Änderung des Schlafprofils im Alter

Schlafphasen

Schlafphasen eines Menschen



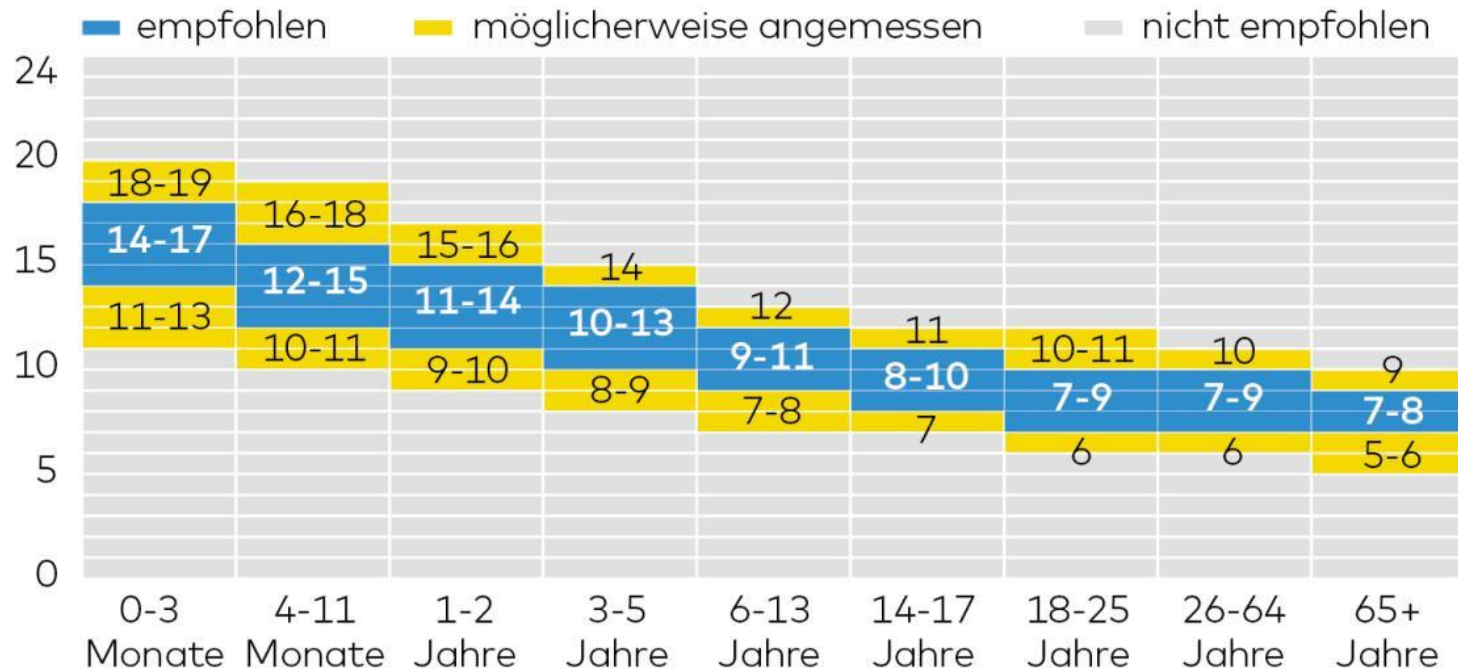
Schlafdauer in 90-Minuten-Zyklen



Wie viel Schlaf ist gesund?

Empfehlungen für die angemessene Schlafdauer

nach Altersgruppen, in Stunden



„Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.“

- **Falsch:** Tiefschlaf findet sich nur in der 1. Hälfte der Nacht und macht insgesamt max. 15–20% der Nacht aus. 50% der Nacht besteht aus Leichtschlaf.

„Schlafunterbrechungen zeugen von schlechtem Schlaf.“

- **Falsch:** Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll. Jeder Mensch wacht pro Nacht bis zu 30 Mal auf, wir vergessen es nur wieder. Können uns nur an Wachphasen erinnern, die 1-3 Minuten lang sind. Das nächtliche Aufwachen hat eine evolutionäre Bedeutung.

„Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste.“

- **Falsch:** Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes (mit hohem Tiefschlafanteil) tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.

„Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen.“

- **Falsch:** Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar.

Schlafstörungen

Gesellschaftliche Definition

- Schwierigkeiten ein- und/oder durchzuschlafen
- häufiges nächtliches Erwachen
- zu frühes Erwachen am Morgen, ohne danach wieder Schlaf zu finden

Wissenschaftliche Definition

Schlafstören sind Schlafprobleme, die:

- ✓ *über 4 Wochen anhalten*
- ✓ *mind. 3x wöchentlich auftreten*
- ✓ *mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit am Tag einhergehen*

Versch. Formen des gestörten Schlafes:

- Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Hypersomnien (Tagesschläfrigkeit)
- Schlaf-Wach-Rhythmusstörung (z.B. durch Schichtarbeit, Jetlag,...)
- Parasomnien (z.B. Schlafwandeln=Somnambulismus, Alpträume,..)

Auswirkungen von Schlafmangel

- Schlafmangel und das Herz-Kreislaufsystem
 - Fehlende Blutdruckabsenkung (Non-Dipping) erhöht das Risiko für koronare Herzerkrankung durch Ausschüttung von Stresshormonen.
 - Sig. Zusammenhang zu Herzschwäche und Rhythmusstörungen.
- Schlafmangel und der Stoffwechsel
 - Übergewicht
 - Diabetes Melitus Typ2
- Schlafmangel und das Immunsystem
 - Erhöht ist Infektanfälligkeit
 - Erhöht die Entzündungsprozesse im Körper
 - Mindert die Wundheilung

Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Routinen – richten Sie sich nach einem Schlafplan, also jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen gehen
2. Sport nicht zu spät am Abend – höchstens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen
3. Vermeidung von Substanzen, wie z.B. Kaffee, Koffein, Nikotin, Alkohol
4. Vermeidung von üppigen Mahlzeiten und Getränken
5. Verzicht nach Möglichkeit von Medikamenten, die den Schlaf verzögern oder stören

(Quelle: Stressbewältigung, Kaluza, 2018)

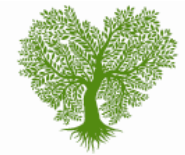
Tipps für einen gesunden Schlaf

6. Nach 15 Uhr nicht mehr schlafen („Nickerchen“)
7. Entspannung vor dem Zubettgehen (z.B. Lesen, Musikhören, Meditation, autogenes Training o.ä.)
8. Heißes Bad – dadurch sinkt die Körpertemperatur
9. Dunkles, kühles, „gerätefreies“ Schlafzimmer
10. Jeden Tag mindestens 30 Minuten Kontakt mit Sonnenlicht
11. Bleiben Sie nicht wach im Bett liegen

(Quelle: Stressbewältigung, Kaluza, 2018)

Schlafstörungen

- Umfangreiche Informationen und Schlafzentren in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website der Deutschen Stiftung Schlaf (www.Schlafstiftung.de).



REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!