



Remote
Health

Kursunterlagen

Gesunder Schlaf

Wie er dir bei der Selbstregulation hilft



Inhalt

- **Gesunder Schlaf**
Was bedeutet das?
- **Schlafstörungen**
- **Schlafentzug**
und seine Folgen
- **Natürliche Hilfsmittel**
Tipps, um besser zu schlafen

Gesunder Schlaf ^(1,2)

Was bedeutet das?



Warum schlafen wir?

- Entspannung und Erholung
- Erhaltung der Körperfunktionen
- Aktivierung des Immunsystems
- Abbau von Stoffwechselprodukten und schadhaften Zellen
- Ausleiten von Giftstoffen
- Regeneration der Muskeln
- Heilung von Wunden
- Nachwachsen von Haut und Haaren
- Verarbeitung der Erlebnisse des Tages
- Erweiterung des Gedächtnisses
- Erholung der Psyche



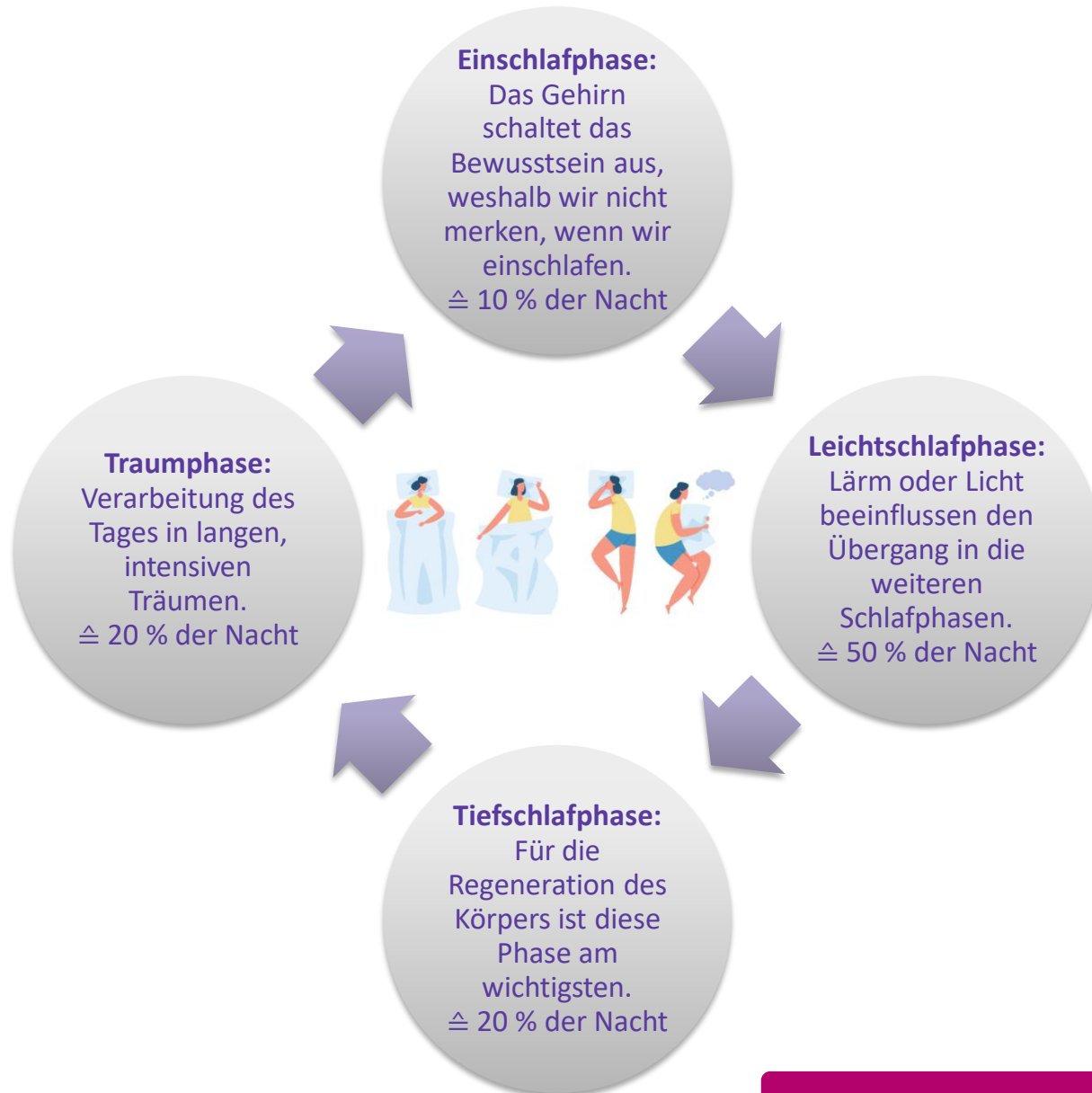
„Wir schlafen also, um gesund zu bleiben.“⁽¹⁾

Schlafphasen

Der Schlaf ist kein einheitlicher Zustand, sondern in mehrere Phasen unterteilt.

Man unterscheidet zwischen vier Phasen, die einen Zyklus bilden, welcher sich mehrere Male pro Nacht wiederholt.





Wie viel Schlaf benötigt man?

Wie viel Schlaf man benötigt ist individuell verschieden und altersabhängig.



Während Neugeborene im Durchschnitt 14 bis 17 Stunden Schlaf pro Tag benötigen, sinkt die Anzahl der Stunden bei Jugendlichen auf 8 bis 10 und bei Erwachsenen auf 7 bis 9.

Wichtig für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist nicht die Dauer, sondern die Qualität des Schlafes, d.h. für viele Menschen genügen 4 bis 6 Stunden, um sich während des Tages leistungsfähig und erholt zu fühlen.



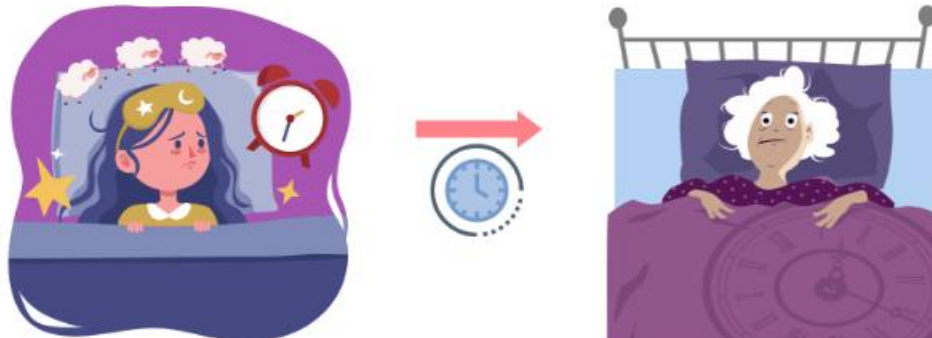
Schlafstörungen^(3,4)



Schlafprobleme vs. Schlafstörung

Hat man oft Probleme mit dem Einschlafen oder Aufwachen in der Nacht und dadurch keine Energie, um den Tag zu bewältigen, dann spricht man von **Schlafproblemen**.

Halten diese Probleme länger als einen Monat an, wird es von Fachleuten **Schlafstörung** oder auch Insomnie genannt.



Ursachen

Einschlafprobleme können verschiedene Ursachen haben, darunter zählen unter anderem Faktoren, wie Stress, Alkohol, Schichtarbeit und Schnarchen, aber auch viele Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Schlafapnoe oder das Restless-Legs-Syndrom.



Schlafentzug ⁽⁵⁾

und seine Folgen



Anders als bei den Schlafstörungen, wird dem Körper beim Schlafentzug der Schlaf willentlich oder unwillentlich vorenthalten, d.h. der Körper würde gerne zu Bett gehen, darf es aber nicht.



Folgen bei kurzfristigem Schlafentzug:

- Tagesmüdigkeit
- Sekundenschlaf
- Gereiztheit
- Konzentrationsschwäche
- Verringerung der Gedächtnisleistung
- Angstzustände
- Paranoia
- Reaktionsschwäche



! Diese Folgen sind ebenfalls bei
• Schlafstörungen zu erwarten

Folgen bei langfristigem Schlafentzug:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Schwächung des Immunsystems
- Alzheimer-Krankheit
- Parkinson-Krankheit
- starkes Übergewicht (Adipositas)
- Depressionen
- Schizophrenie



! Diese Folgen sind ebenfalls bei
• Schlafstörungen zu erwarten

Natürliche Hilfsmittel ⁽⁵⁾

Tipps, um besser zu schlafen



- **Finden eines Schlafrhythmus:**

Geht man immer zur gleichen Zeit ins Bett, merkt sich der Körper dies und schüttet zur Schlafenszeit das Hormon Melatonin aus.



- **Angenehme Schlafumgebung:**
Wichtige Faktoren sind: ein bequemes Bett, ein dunkler, ruhiger Raum und gute Belüftung.

- **Verzicht auf den Mittagsschlaf:**

Dauert der Mittagsschlaf länger als 10 bis 15 Minuten, fällt der Körper oft bereits in eine Tiefschlafphase. Das führt dazu, dass das Aufwachen am Nachmittag und das Einschlafen am Abend erschwert wird.

- **Vermeiden von Wachmachern:**

Koffein, Nikotin und Alkohol sollten mit Vorsicht genossen werden. Koffein in Form von Kaffee oder grünem Tee bleiben bis zu 5 Stunden im Blut erhalten.



- **Körperliche Bewegung:**

Sport fördert den Abbau von Anspannungen und erschöpft unsere Muskeln. Man sollte allerdings 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen auf sportliche Aktivität verzichten.



- **Leichtes Abendessen:**

Fetthaltige und proteinreiche Mahlzeiten, als auch zu große Portionen am Abend können den Schlaf beeinflussen.

- **Meiden von blauem Licht:**

Auf Handys und Fernseher sollte vor dem Schlafengehen verzichtet werden, da die Blauanteile im Display die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verhindern.

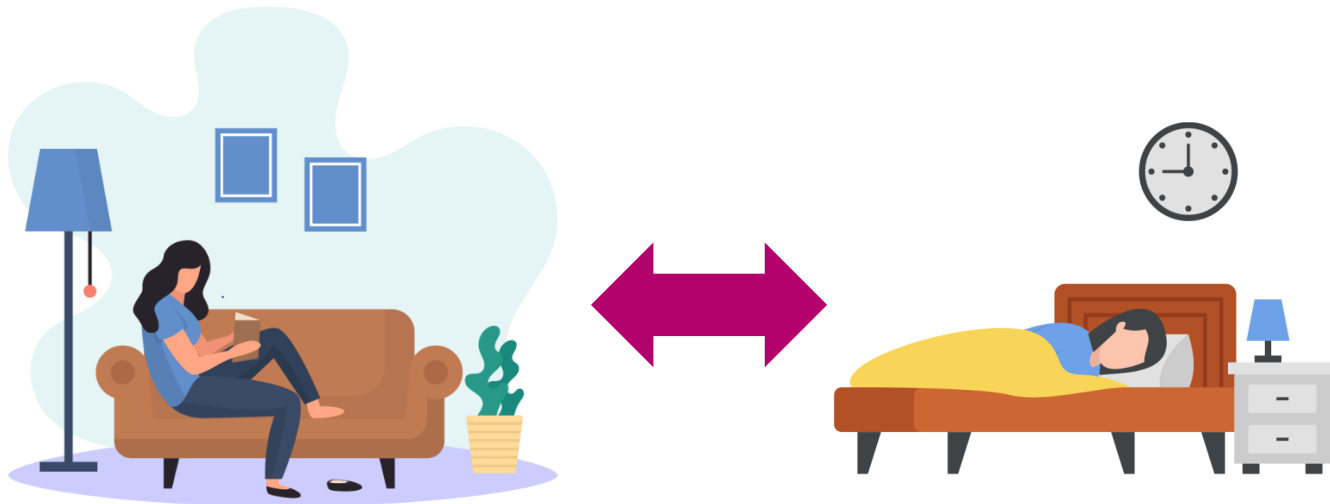


- **Vermeiden auf die Uhr zu sehen:**

Sieht man auf die Uhr und merkt, dass ein Großteil der Nacht bereits vorbei ist, erhöht das den Druck und das Einschlafen fällt noch schwerer.

- **Schlafen im Schlafzimmer:**

Das Schlafzimmer sollte eine Ruhezone sein, in der Arbeiten verboten ist. Bei Einschlafproblemen ist es hilfreich das Schlafzimmer zu verlassen und eine leichte Tätigkeit zu betreiben, wie z.B. Lesen. Wird man müde, kann man sich wieder zurück ins Bett begeben.



Es ist wichtig auf seinen Körper zu hören und ihm ausreichend Schlaf zu geben, damit er erholt, energievoll und gesund in den Tag starten kann.

Gesunder Schlaf ist daher ein wichtiger Faktor für die Selbstregulation!



Quellen:

1. somnoLAB. (2022, Julie 15). Schlaf- Was ist das? <https://www.somnolab.de/gesunder-schlaf/schlaf-was-ist-das/>
2. Deutsche Familienversicherung. (2018, Julie 10). Gesunder Schlaf: Wie schlafen unseren Körper beeinflusst. <https://www.deutsche-familienversicherung.de/krankenhauszusatzversicherung/ratgeber/artikel/gesunder-schlaf-wie-schlafen-unseren-koerper-beeinflusst-und-vor-allem-eines-ist-gesund/>
3. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (2021, Oktober 6). Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie). <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html>
4. Scherb, A. (2022, März 4). Schlafentzug: Ursachen und Unterschiede zur Schlafstörung. <https://meinschlaf.de/schlafprobleme/schlafentzug-ursachen-5365/>
5. AOK Redaktion. (2020, August 20). Einschlafhilfe: 9 gute Tipps, die uns besser einschlafen lassen. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/einschlafhilfe-9-gute-tipps-die-uns-besser-einschlafen-lassen/>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autorin: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Design: Lulu Jiang, M.A., Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial und Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu

