



Schlafedukation – wieder erholsam schlafen

Ein Live-Online-seminar in acht Modulen – Modul 2



Reflexion der letzten Kurseinheit

Zu welchem Thema des letzten Moduls haben Sie vielleicht noch eine Frage?

- Was reguliert meinen Schlaf-Wach-Rhythmus?
 - a) Prozess C: Circadianer Rhythmus
 - b) Prozess S: Schlafdruck
- Melatonin und Licht
- Circadianer Rhythmus im Lebensverlauf
- Empfohlene Schlafdauer



Live-Online-Umfrage

(Es sind mehrere Antworten möglich.)

Warum schlafen wir?

- A) Um den Energieverbrauch zu reduzieren bzw. um weniger essen zu müssen.
- B) Um „Unnötiges“ zu löschen und neu Gelerntes zu festigen.
- C) Um unser immunologisches System zu aktivieren.
- D) Um unser Gehirn „durchzuspülen“ und von Abbauprodukten zu befreien.
- E) Um Probleme kreativ zu lösen und Lösungsmöglichkeiten im Traum durchzuspielen.



Wozu ist Schlaf gut? – Adenosinabbau (I/II)

Schlaf baut Adenosin ab

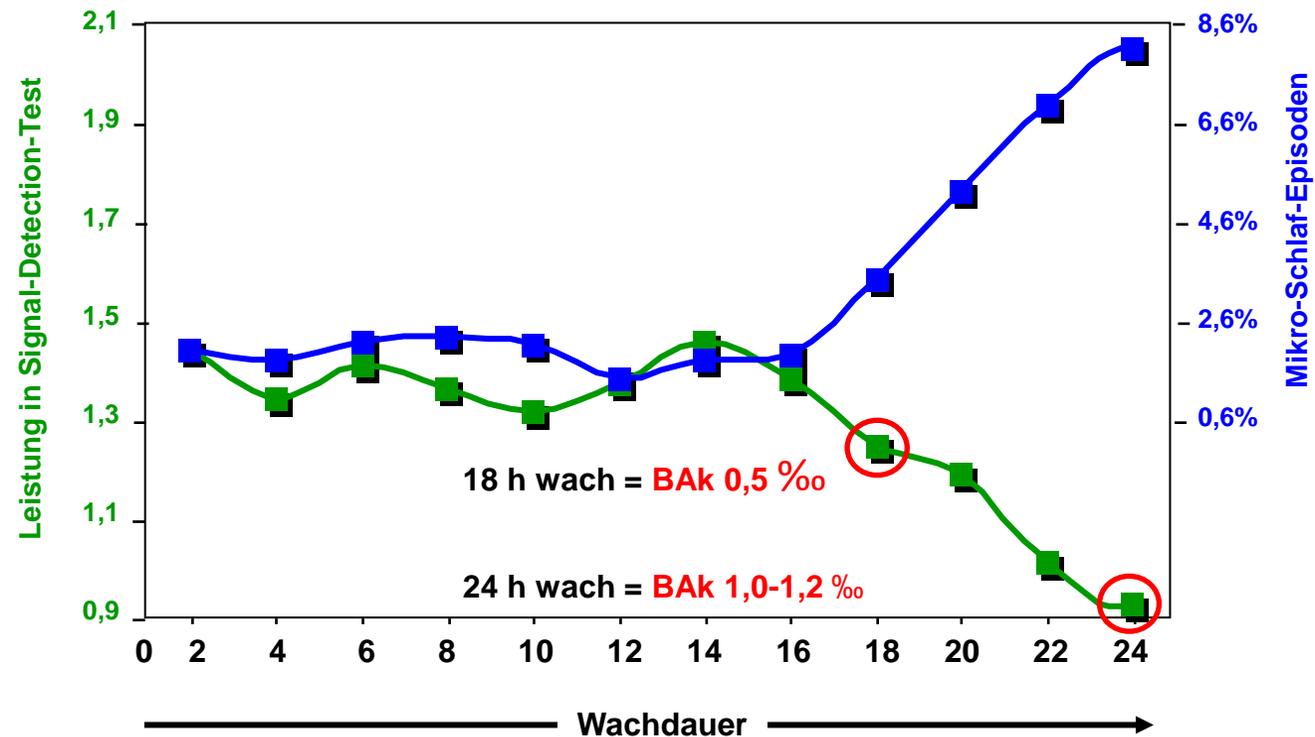


„Gebt den Menschen mehr Schlaf und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind“. Th. Fontane



Wozu ist Schlaf gut? – Adenosinabbau (II/II)

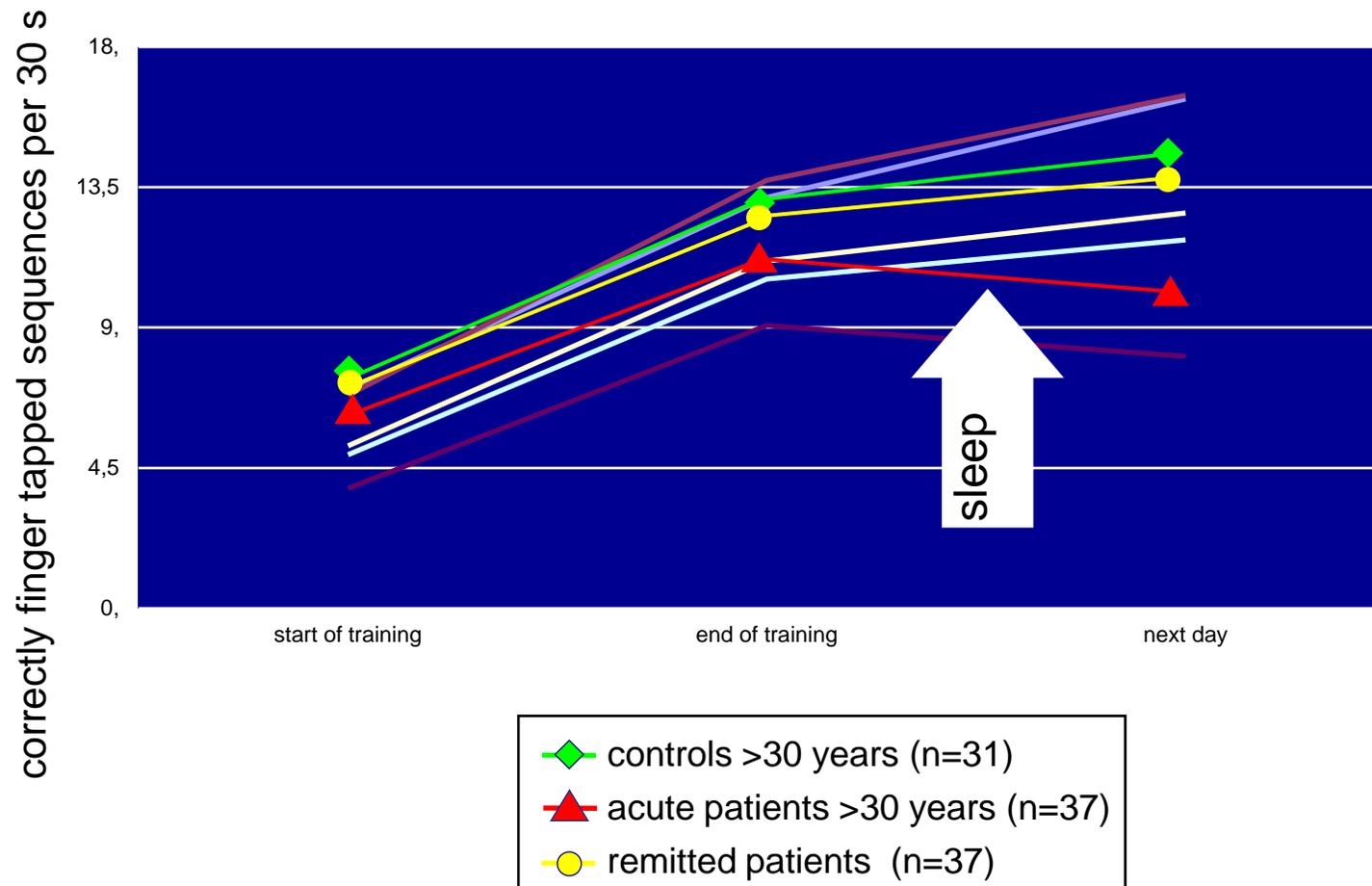
Adenosin reichert sich bei Wachheit an, Leistungsfähigkeit nimmt nach 16 h ab





Wozu ist Schlaf gut?

Schlaf ist für die Gedächtnisbildung bedeutsam





Wozu ist Schlaf gut?

Schlaf ist für die Gesundheit bedeutsam (Immunsystem, Herz, Stoffwechsel,...)





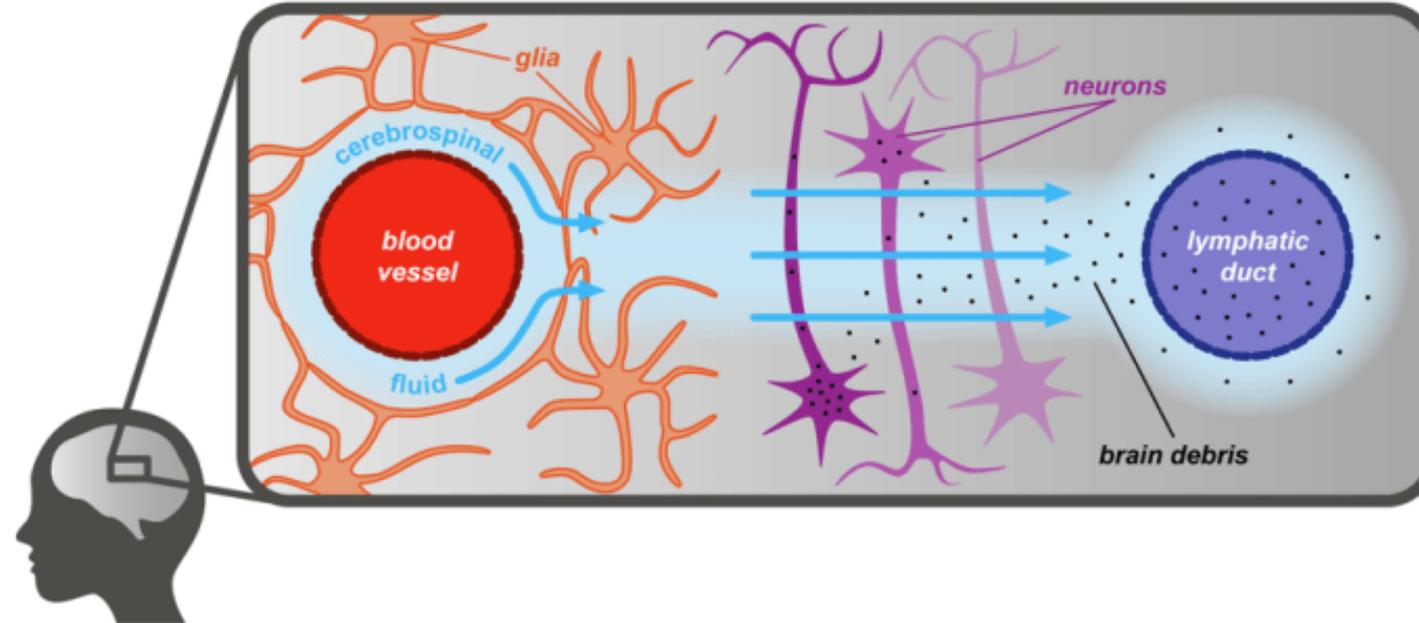
Richtige Schlafdauer senkt Herzinfarkt-Risiko





Wozu ist Schlaf gut?

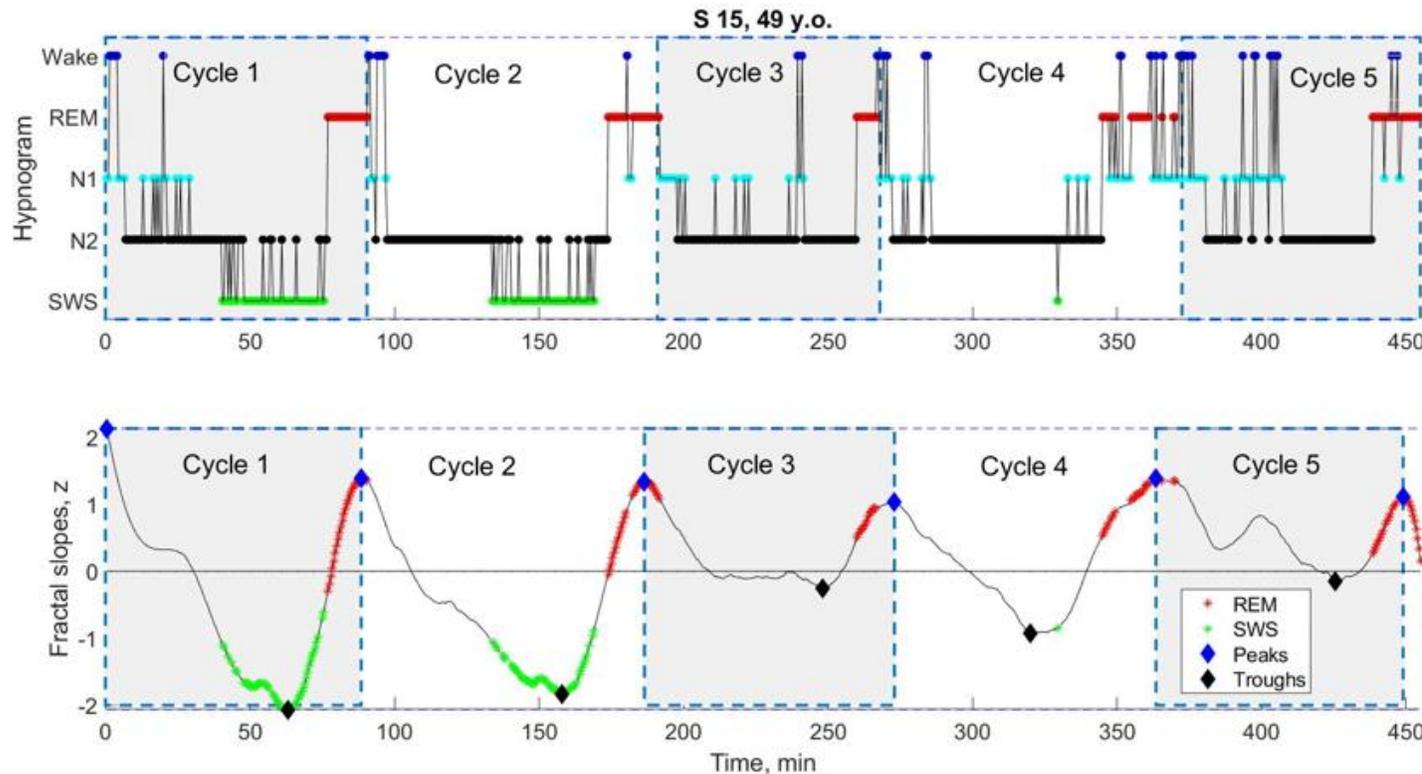
Im Schlaf ist das Glymphatische System hauptaktiv





Wenn ich schlafe, welche Schlafstadien durchlaufe ich?

Hypnogramm eines 26-jährigen Gesunden mit 5 Schlafzyklen:



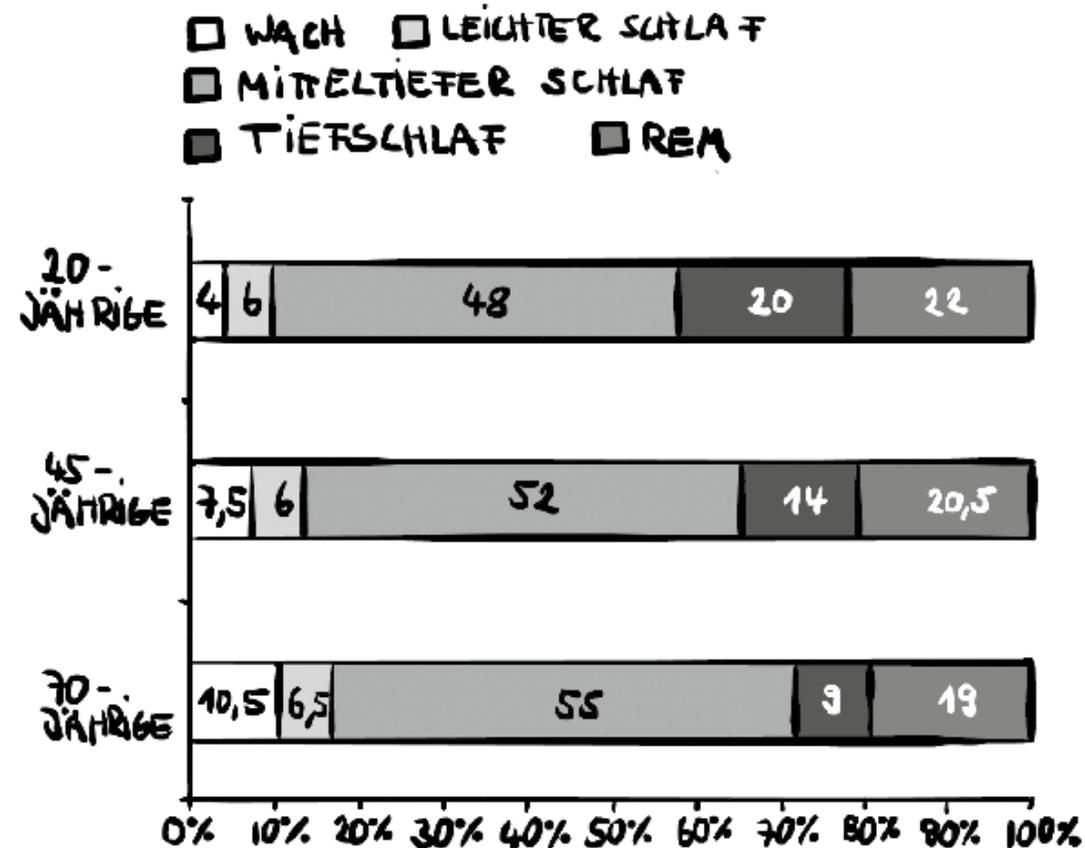
a) Manuell erstellt:

- Wake = Wach
- N1/N2 = Leichtschlaf
- SWS = Tiefschlaf
- REM = REM-Schlaf („Traumschlaf“)

b) Automatische Auswertung mittels Computer-Algorithmus

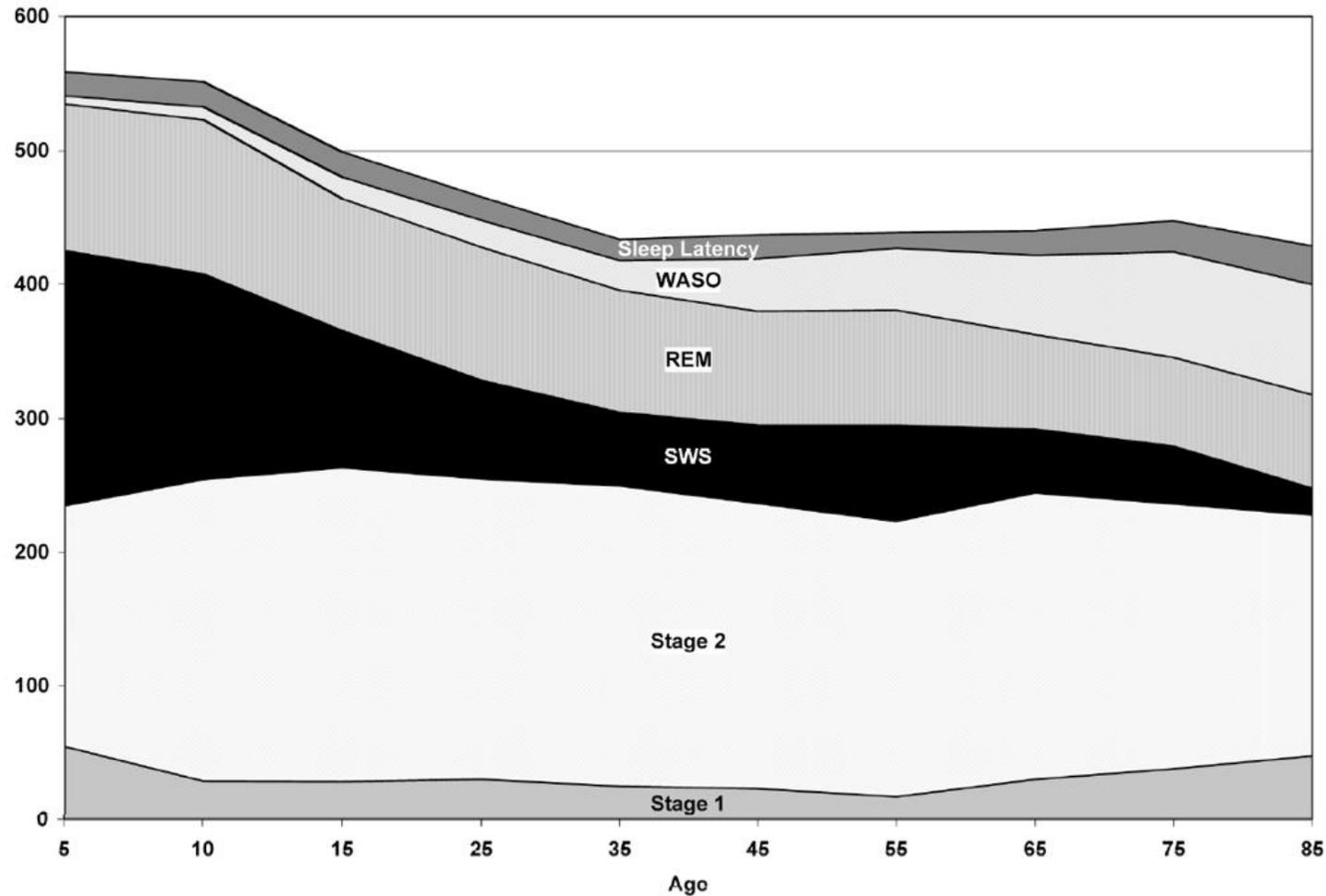


Schlafstadien je nach Lebensalter: Tiefschlaf nimmt ab



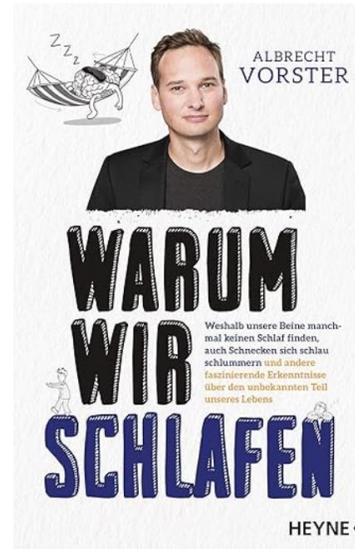


Schlafstadien je nach Lebensalter: Tiefschlaf (SWS) nimmt ab





Optionale Literaturempfehlungen, nicht verpflichtend



Erscheinungsjahr: 2018
Auflage des Buches: 1.
ISBN: 978-3-442-17791-2

2019
1.
978-3453206090

2023
1.
978-3407756923



Ausblick auf nächsten Termin (Modul 3)

- Gibt es einen optimalen Chronotypen?
- Was ist „sozialer Jetlag“?
- Schichtarbeit und die damit verbundenen Schlafprobleme
- Tipps und Tricks bei Schichtarbeit



Aufgabe: Fragebogen ausfüllen – eigener Chronotyp? 1/4

1. Bitte lesen Sie jede Frage sorgfältig durch, bevor Sie antworten.
2. Beantworten Sie bitte alle Fragen, auch dann wenn Sie sich bei einer Frage unsicher sind.
3. Beantworten Sie die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge.
4. Beantworten Sie die Fragen so schnell wie möglich. Es sind die ersten Reaktionen auf die Fragen, die uns mehr interessieren als eine lange überlegte Antwort.
5. Beantworten Sie jede Frage ehrlich. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

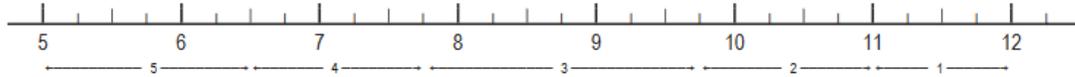
Optionalen Link, zuletzt geprüft am 05.05.2024

<https://www.ifado.de/files/images/anwendung/D-MEQ.pdf>

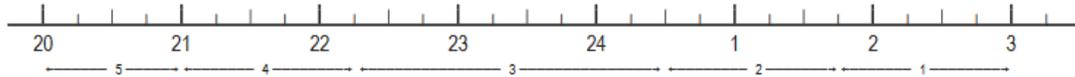


Aufgabe: Fragebogen ausfüllen – eigener Chronotyp? 2/4

1. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, wann würden Sie dann aufstehen ?



2. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Abend völlig frei gestalten könnten, wann würden Sie dann zu Bett gehen ?



3. Wie sehr sind Sie von Ihrem Wecker abhängig, wenn Sie morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen müssen ?

- Überhaupt nicht abhängig 4
 Etwas abhängig 3
 Ziemlich abhängig 2
 Sehr abhängig 1

4. Wie leicht fällt es Ihnen üblicherweise morgens aufzustehen ?

- Überhaupt nicht leicht 1
 Nicht sehr leicht 2
 Ziemlich leicht 3
 Sehr leicht 4

5. Wie wach fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Überhaupt nicht wach 1
 Ein bisschen wach 2
 Ziemlich wach 3
 Sehr wach 4

6. Wie ist Ihr Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Sehr gering 1
 Ziemlich gering 2
 Ziemlich gut 3
 Sehr gut 4

7. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Sehr müde 1
 Ziemlich müde 2
 Ziemlich frisch 3
 Sehr frisch 4

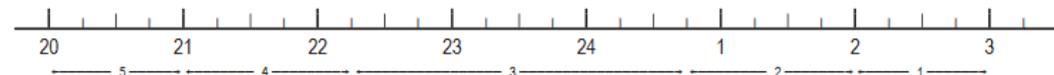
8. Wenn Sie am folgenden Tag keinerlei Verpflichtungen haben, wann gehen Sie dann – verglichen mit Ihrer üblichen Schlafenszeit – zu Bett ?

- Selten oder nie später 4
 Weniger als eine Stunde später 3
 1 – 2 Stunden später 2
 Mehr als 2 Stunden später 1

9. Sie haben beschlossen, sich körperlich zu betätigen. Ein Freund rät Ihnen, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 7 und 8 Uhr. Ausgehend von Ihrem eigenen Wohlbefinden, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein ?

- Ich wäre gut in Form 4
 Ich wäre ziemlich in Form 3
 Es wäre ziemlich schwierig für mich 2
 Es wäre sehr schwierig für mich 1

10. Um wieviel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis, schlafen zu gehen ?





Aufgabe: Fragebogen ausfüllen – eigener Chronotyp? 4/4

Die 19 Fragen des D-MEQ lassen sich leicht beantworten und leicht auswerten. Der Zeitbedarf für die Beantwortung liegt bei etwa 10 Minuten. In der Papierversion sind den Antworten jeweils bestimmte Ziffern zugeordnet. Die bei Fragen 3 bis 9 sowie 11 bis 16 und 19 rechts von der angekreuzten Antwort stehenden Ziffern und die bei Fragen 1, 2, 10 und 18 unterhalb der angekreuzten Uhrzeiten, bei Frage 17 unterhalb des 5. (letzten) Kreuzes stehenden Ziffern werden aufaddiert.

Basierend auf den Summenscores erfolgt eine 5-stufige Kategorisierung:

- **definitiver Abendtyp (14 – 30)**
- **moderater Abendtyp (31 – 41)**
- **Neutraltyp (42 – 58)**
- **moderater Morgentyp (59 – 69)**
- **definitiver Morgentyp (70 – 86)**

Optionaler Link zum **Online-Fragebogen** inklusive Online-Auswertung:

<https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>

Zuletzt am 05.05.2024 abgerufen