

INS LAND DER TRÄUME: TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

VU 200101 - Gesundheitspsychologie

Sarah Ayan Kober, Darlene Alicia Hörle, Petrit-Johannes Miftari, Emilia
Kirisits, Kevin Olejnikow, Verena Kupetz

WAS IST SCHLAF EIGENTLICH?

Unser Schlaf kann in vier aufeinanderfolgende Stadien eingeteilt werden. Die ersten drei Stadien zählen dabei zum **Non-REM-Schlaf**, welcher eine regenerierende Wirkung auf uns hat.

01 SCHLAFSTADIUM 1

Darunter versteht man die Einschlafphase, also den Übergang vom Wachzustand zum Schlaf.

02 SCHLAFSTADIUM 2

Diese Phase beginnt nach ungefähr 50 Minuten. Sie zeichnet sich durch weniger leichtes Wecken und Muskelentspannung aus.

03 TIEFSCHLAF

Nach weiteren 20-30 Minuten fällt man in den Tiefschlaf

04 REM-SCHLAF

Im REM-Schlaf spielen sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Abläufen ab.



REM-SCHLAF

REM-Schlaf steht für
**Rapid-Eye-
Movement-Schlaf.**

Der Name kommt
davon, dass sich
während dieser Phase
die Augen hinter den
geschlossenen Lidern
schnell bewegen.

Eine wichtige Funktion des REM-Schlafs
ist seine Rolle bei der **Konsolidierung**
sowie der **Umstrukturierung von unseren**
Gedächtnisinhalten. Hierbei besteht die
Möglichkeit, dass wir diese als Träume
erleben.

Unser Körper ist dabei wie paralysiert
beziehungsweise erfahren unsere
Muskeln eine Blockade, um zu
verhindern, dass wir unsere Träume auch
körperlich erleben.

In einem typischen Schlafzyklus tritt der
REM-Schlaf 4-5 Mal wiederholt auf.



WÄHREND WIR SCHLAFEN...

... finden wichtige
Regenerationsvorgänge statt

... beschleunigt sich unsere
Wundheilung

... laufen Stoffwechsel und
Verdauung auf Hochtouren

... erholen sich Körper und
Geist

... wird unser Immunsystem
gestärkt

... werden schädliche
Abfallprodukte aus unserem
Gehirn entfernt

... verarbeiten wir die
Erlebnisse des Tages



SCHLAFPROBLEME – ODER SCHON KRANK?

Negative Folgen von Schlafmangel:

- Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Erschöpfung & Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit & Stressempfinden
- schnelleres Altern
- erhöhtes Risiko für:
 - Depressionen
 - epileptische Anfälle
 - hohen Blutdruck
 - koronare Herzkrankheiten
 - Migräne
 - Stoffwechselerkrankungen
 - Übergewicht



aber: Probleme beim Schlafen zu haben heißt nicht gleich, dass man eine Schlafstörung hat!

Häufigste Schlafstörung: Insomnie

- Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten trotz angemessener Gelegenheit und Umgebung zum Schlafen
- mindestens drei Nächte pro Woche seit mindestens drei Monaten

SCHLAF IN UNSERER GESELLSCHAFT

Diese 3 Uhren haben Einfluss auf unseren Schlaf, mittlerweile dominiert hierbei die Social Clock.

Social Clock
Darunter versteht man den Rhythmus unserer Gesellschaft, an den wir uns anpassen müssen.

Sun Clock
Wie der Name schon sagt, richten wir uns bei dieser Uhr nach den Tages- und Nachtzeiten, sprich hell oder dunkel.

Body Clock
Diese basiert auf unserem Chronotyp, also unsere sogenannte "innere Uhr". Somit wird individuell entschieden, wann man schlafen oder wach sein möchte.



TIPPS ZUM EINSCHLAFEN

Schlafhygiene

regelmäßiger Sport
nach dem Mittagessen auf Koffein
verzichten
vor dem Schlafen Alkohol und
schwere Mahlzeiten vermeiden

Schlafzimmer möglichst dunkel und
kühl

Füße und Hände sollten warm sein
schlaffremde Aktivitäten im Bett
vermeiden

regelmäßiger Schlaf-Wach-
Rhythmus

Progressive Muskelentspannung

einzelne Muskeln des Körpers erst
aktiv anspannen und danach
entspannen - dabei nacheinander
alle Körperteile durchgehen,
beginnend mit den Armen

→ körperliche Entspannung leitet
mentale Entspannung ein



Grübel- oder Sorgenstuhl

an einem Ort, der nicht das Bett
ist, über die Dinge nachdenken,
die einen beschäftigen

→ hilft dabei, mental zur Ruhe zu
kommen und Grübeln vor dem

Einschlafen zu
verhindern



Einschlafprobleme?

Integriere eine

progressive

Muskelentspannung in

deine Abendroutine!



Chronotyp Test - Welcher Schlaftyp bin ich?

Welcher Schlaftyp bin ich? Bestimme mit diesem kostenlosen Chronotyp-Test, Deinen Schlaftyp. Der Fragebogen ist wissenschaftlich fundiert.

✓ nomadperformance / Mar 22, 2023



Interessiert daran,
welcher Schlaftyp du
bist?

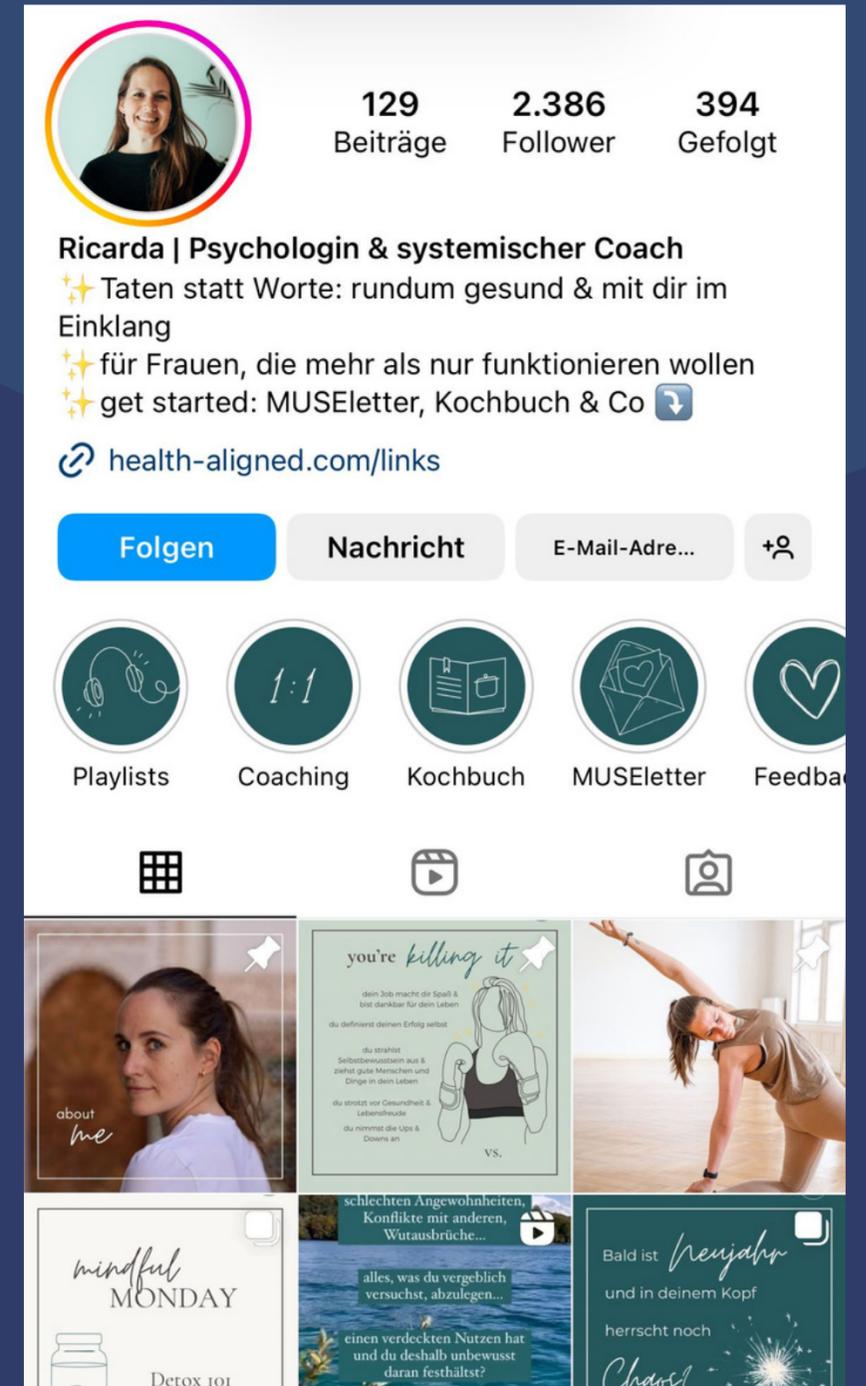
Falls euer Interesse an gesundheitspsychologischen Themen noch nicht gestillt ist, empfehlen wir euch die Website oder das Instagram-Profil unserer Referentin Dr. Ricarda Schleupner!



[@healthaligned](https://www.instagram.com/healthaligned)



<http://www.health-aligned.com>



QUELLEN

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Becker-Carus, C. (2022). *Schlaf im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/schlaf>

Benedict, C., Barclay, J. L., Ott, V., Oster, H., & Hallschmid, M. (2013). Acute sleep deprivation delays the glucagon-like peptide 1 peak response to breakfast in healthy men. *Nutrition & diabetes*, 3(6), e78. <https://doi.org/10.1038/nutd.2013.20>

Ford, E. S., Cunningham, T. J., & Croft, J. B. (2015). Trends in Self-Reported Sleep Duration among US Adults from 1985 to 2012. *Sleep*, 38(5), 829–832. <https://doi.org/10.5665/sleep.4684>

Högl, B. (2023). *Besser Schlafen: wie erholsamer Schlaf Gehirn und Körper fit hält und uns länger gesünder leben lässt*. Wien: Brandstätter.

John Hopkins Medicine. The Science of Sleep: Understanding What Happens When You Sleep. The Johns Hopkins University. Abgerufen 31. Dezember, 2023, von <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-science-of-sleep-understanding-what-happens-when-you-sleep>

Junghanns, K. (2020). Psychotherapie der Schlafstörung. *Psychother Psychosom Med Psychol*, 70(12), 519-532. <https://doi.org/10.1055/a-1254-4399>

Lavrnja, I., Ajdzanovic, V., Trifunovic, S., Savic, D., Milosevic, V., Stojiljkovic, M., & Pekovic, S. (2014). Cortical ablation induces time-dependent changes in rat pituitary somatotrophs and upregulates growth hormone receptor expression in the injured cortex. *Journal of neuroscience research*, 92(10), 1338–1349. <https://doi.org/10.1002/jnr.23408>

Mander, B. A., Marks, S. M., Vogel, J. W., Rao, V., Lu, B., Saletin, J. M., Ancoli-Israel, S., Jagust, W. J., & Walker, M. P. (2015). β -amyloid disrupts human NREM slow waves and related hippocampus-dependent memory consolidation. *Nature neuroscience*, 18(7), 1051–1057. <https://doi.org/10.1038/nn.4035>

Mullington, J. M., Chan, J. L., Van Dongen, H. P., Szuba, M. P., Samaras, J., Price, N. J., Meier-Ewert, H. K., Dinges, D. F., & Mantzoros, C. S. (2003). Sleep loss reduces diurnal rhythm amplitude of leptin in healthy men. *Journal of neuroendocrinology*, 15(9), 851–854. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2826.2003.01069.x>

QuickStats: Percentage* of Currently Employed Adults Aged ≥ 18 Years Who Reported an Average of ≤ 6 Hours of Sleep[†] per 24-Hour Period, by Employment Category[§] - National Health Interview Survey, United States, 2008-2009 and 2017-2018¶. (2020). *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 69(16), 504. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6916a5>

Roenneberg, T., Winnebeck, E. C., & Klerman, E. B. (2019). Daylight Saving Time and Artificial Time Zones – A Battle Between Biological and Social Times. *Frontiers in Physiology*, 10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00944>

Schmid, S. M., Hallschmid, M., Jauch-Chara, K., Born, J., & Schultes, B. (2008). A single night of sleep deprivation increases ghrelin levels and feelings of hunger in normal-weight healthy men. *Journal of sleep research*, 17(3), 331–334. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00662.x>

Smail, E., Maher, B., Moore, A., Kuo, P. L., Wu, M., Low, D., Stone, K., & Spira, A. (2021). Links of Sleep Duration with Biomarkers of Accelerated Aging: the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Innovation in Aging*, 5(Suppl 1), 665–666. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.2512>

Spiegel, K., Leproult, R., L'hermite-Balériaux, M., Copinschi, G., Penev, P. D., & Van Cauter, E. (2004). Leptin levels are dependent on sleep duration: relationships with sympathovagal balance, carbohydrate regulation, cortisol, and thyrotropin. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 89(11), 5762–5771. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-1003>

Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS medicine*, 1(3), e62. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>

Zhu, G., Cassidy, S., Hiden, H., Woodman, S., Trenell, M., Gunn, D. A., Catt, M., Birch-Machin, M., & Anderson, K. N. (2021). Exploration of Sleep as a Specific Risk Factor for Poor Metabolic and Mental Health: A UK Biobank Study of 84,404 Participants. *Nature and science of sleep*, 13, 1903–1912. <https://doi.org/10.2147/NSS.S323160>