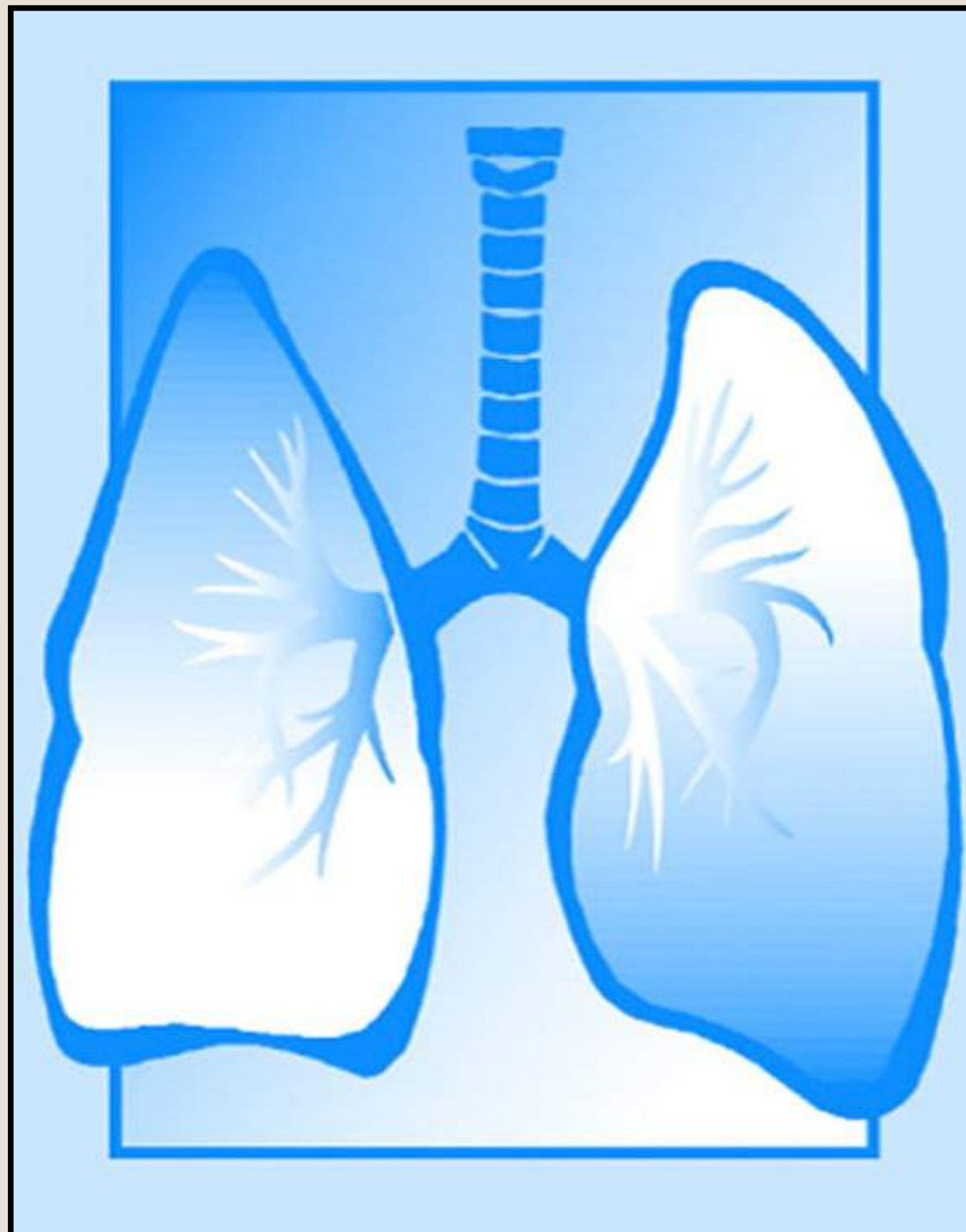


# Besser schlafen

## Initiative „Bekämpfung Sekundenschlaf“



### C. Wiederhold

**Pneumologische Gemeinschaftspraxis Fulda**

**B. Schratz**

**T. Wissner**

Pneumologie, Innere Medizin

Schlafmedizin - Schlaflabor (Zentrum für Schlafmedizin)

Allergologie

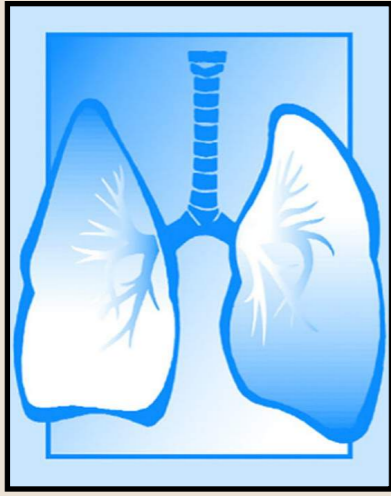
Pneumologische Onkologie

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000

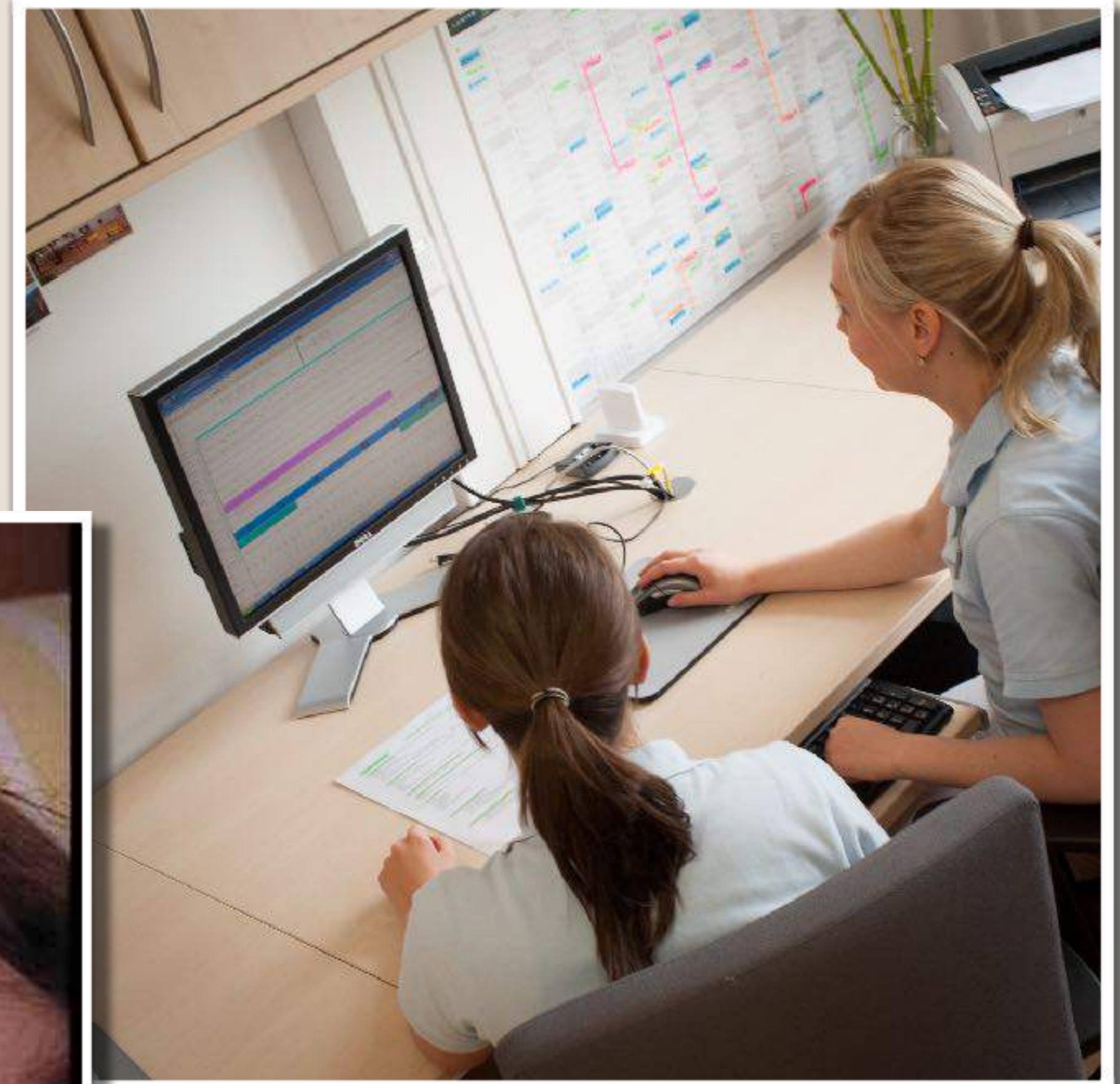
und der MAAS der BGW

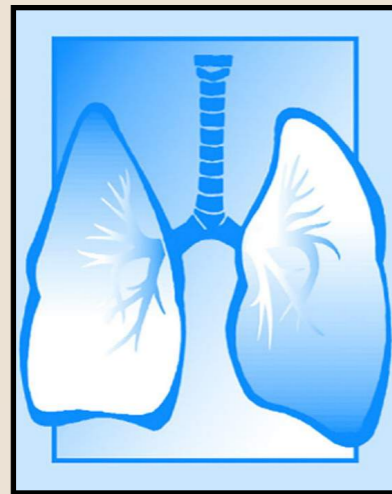
Akkreditiert von der DGSM

(Dtsch. Ges. f. Schlafforschung und Schlafmedizin)



# Schlaflabor (Pneumologische Gemeinschaftspraxis)

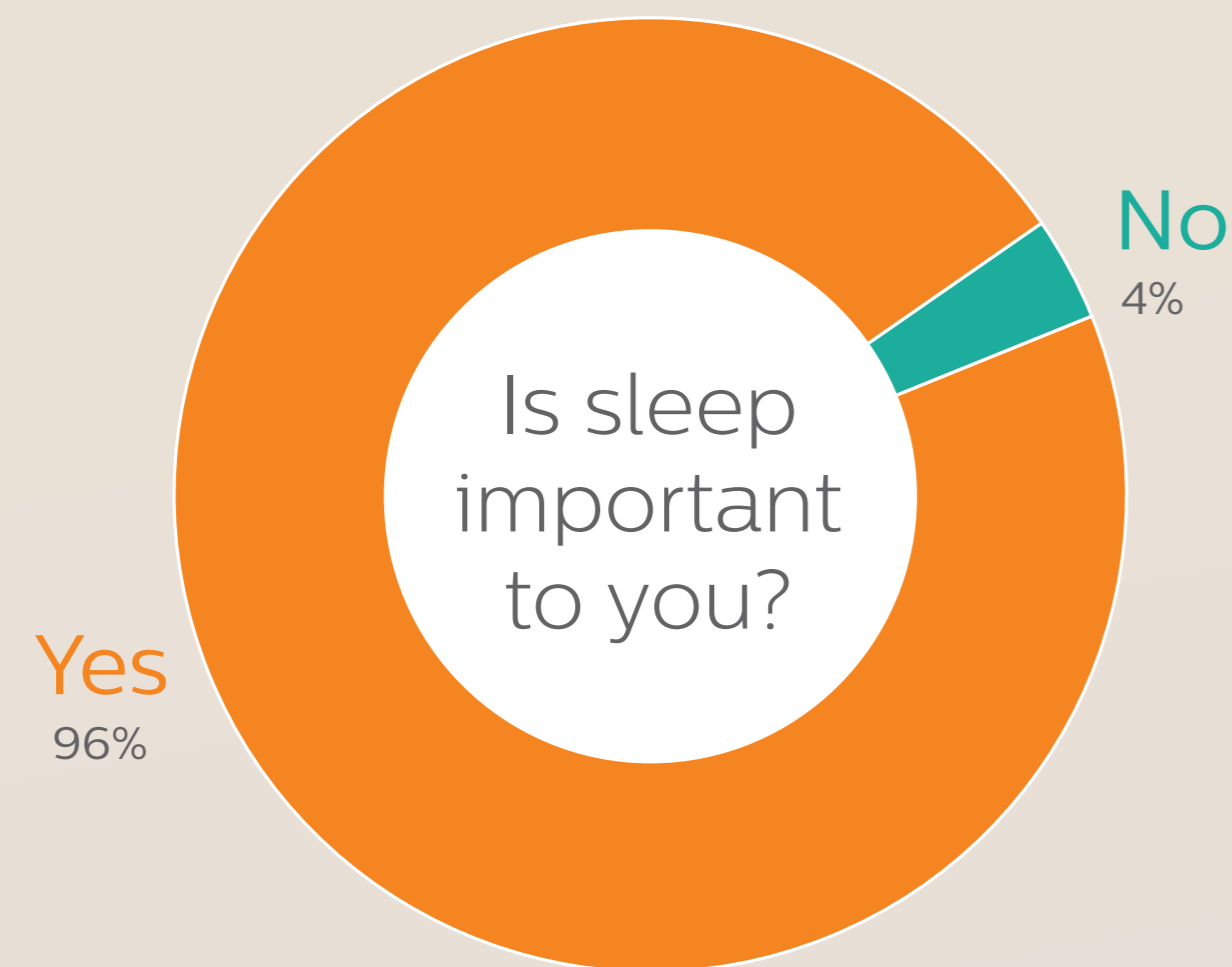




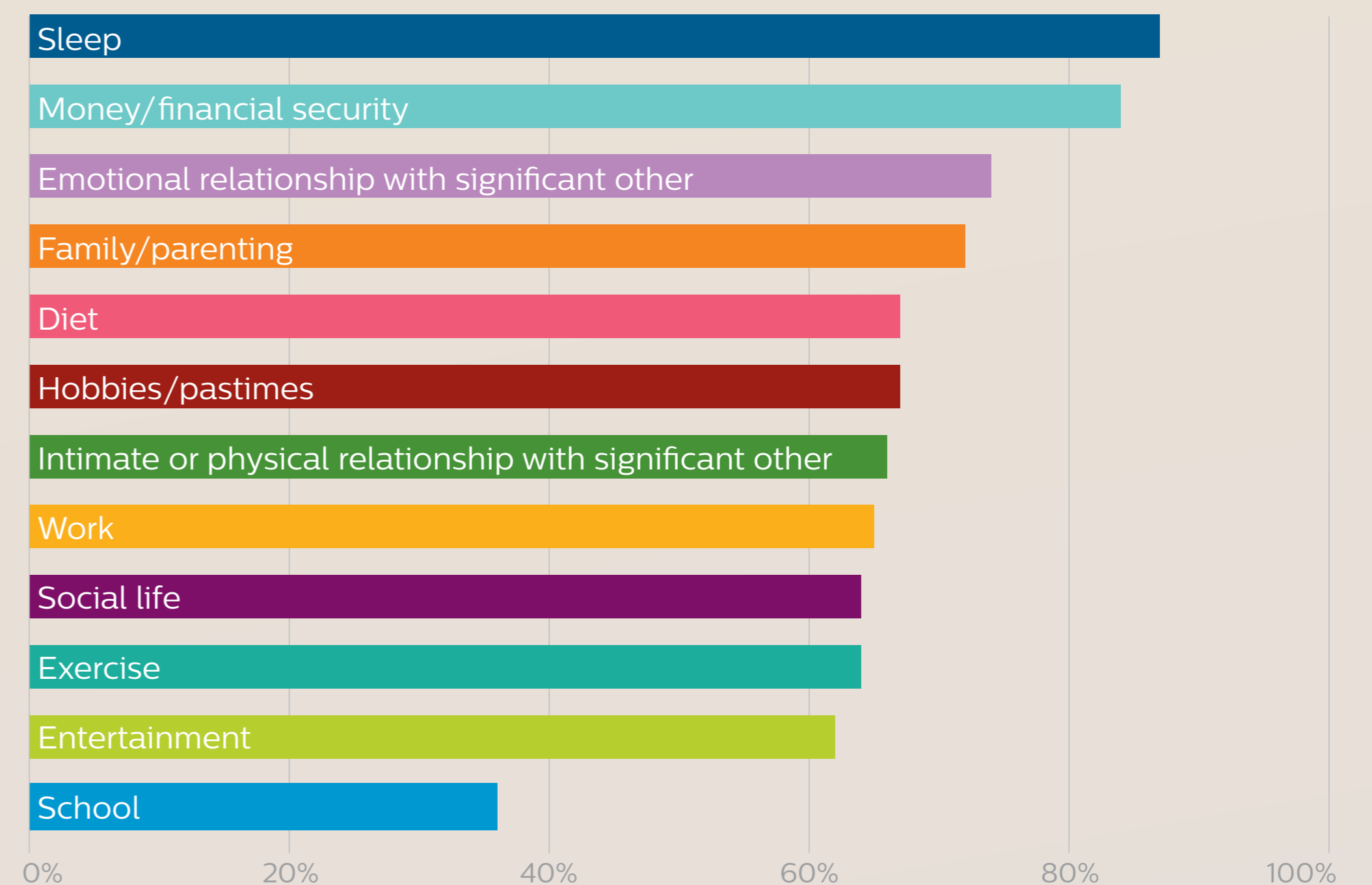
# Besser schlafen - Wie wichtig ist uns der Schlaf

## How much do people value sleep?

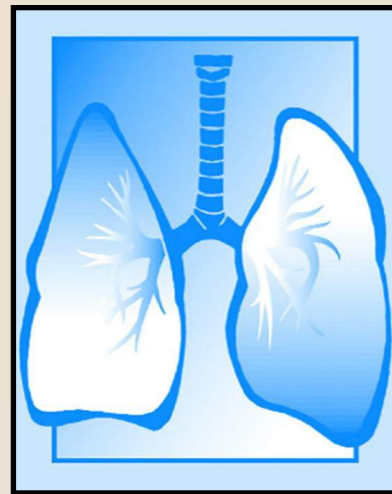
96 percent said sleep is valuable to them.



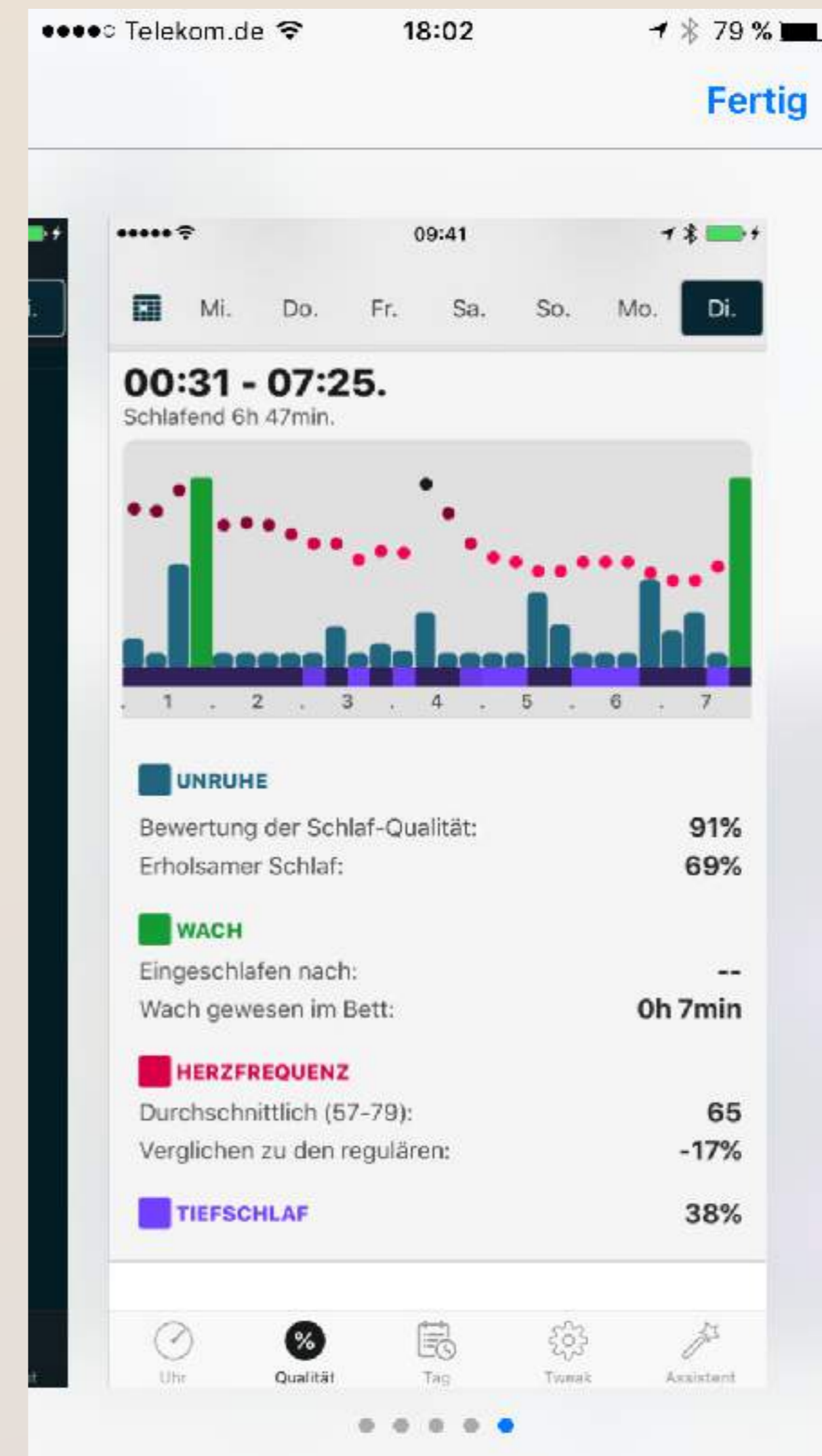
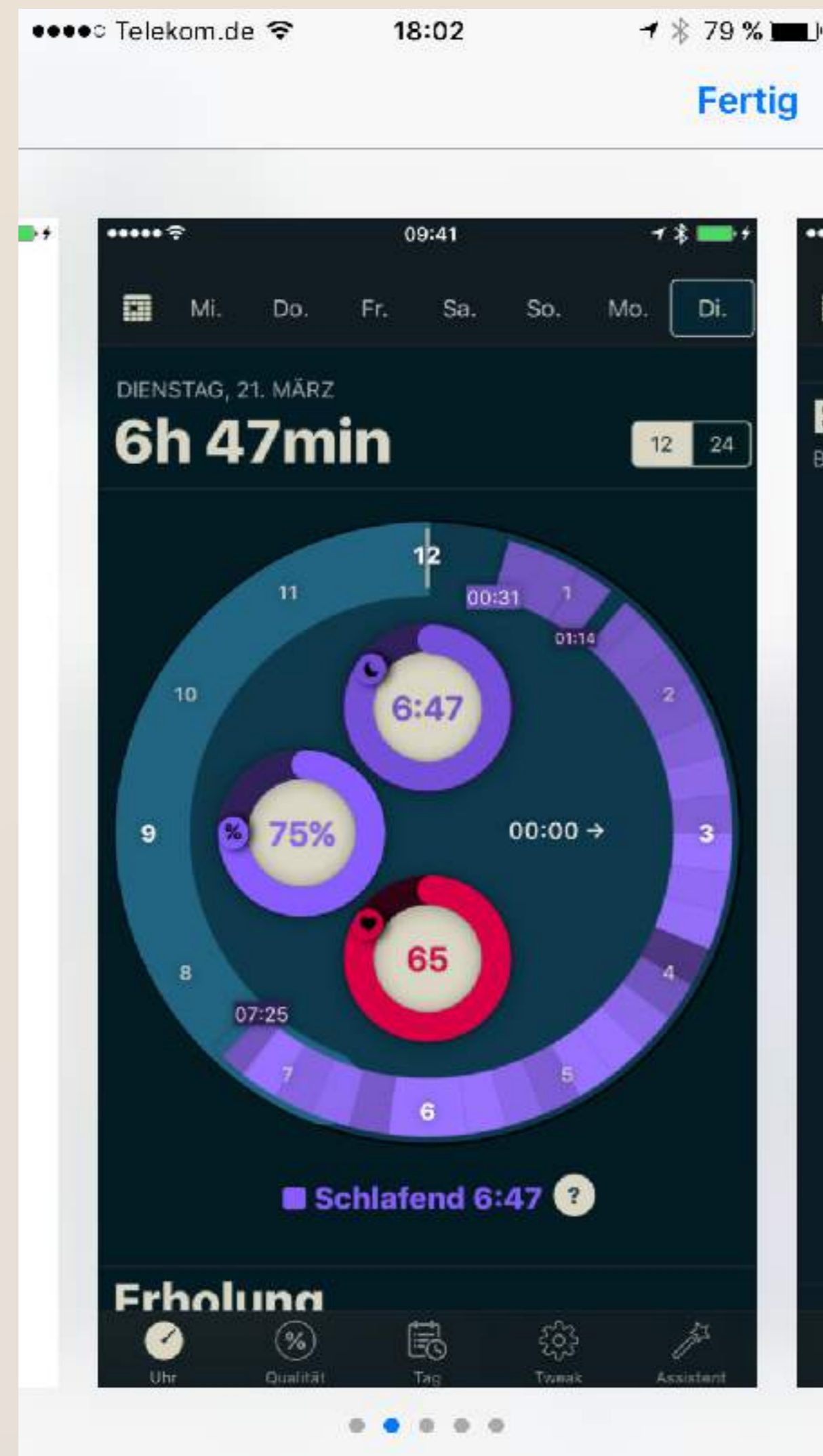
Factors influencing overall health and well-being



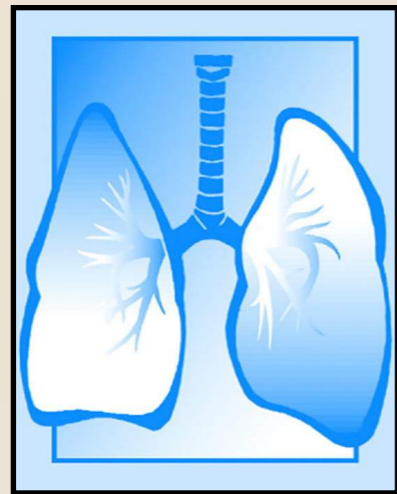
aus: Sleep: A global perspective (Fa. Philips-Respironics) 2015



# Besser schlafen - Schlaftracker?



Sleep-Tracker: Auto Sleep (APP-Store, Apple)

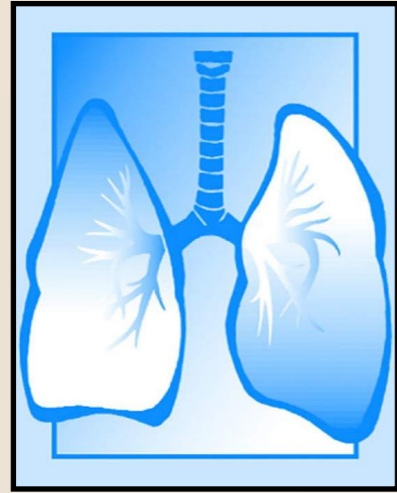


# Besser schlafen

**Bis zu 40 % leiden unter einem gestörten Schlaf**  
(meistens Ein- und Durchschlafstörungen)  
(in Deutschland)



- **Ca. 1,2 Mio Menschen nehmen regelmäßig Schlafmittel**
- **Jährlich werden ca. 100 Mio Tagesdosen Schlafmittel verordnet**



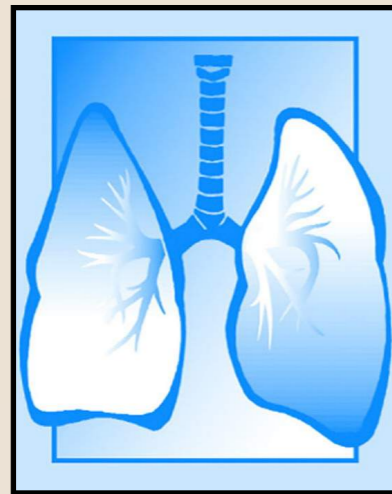
# Merkmale von Schlafstörungen

---

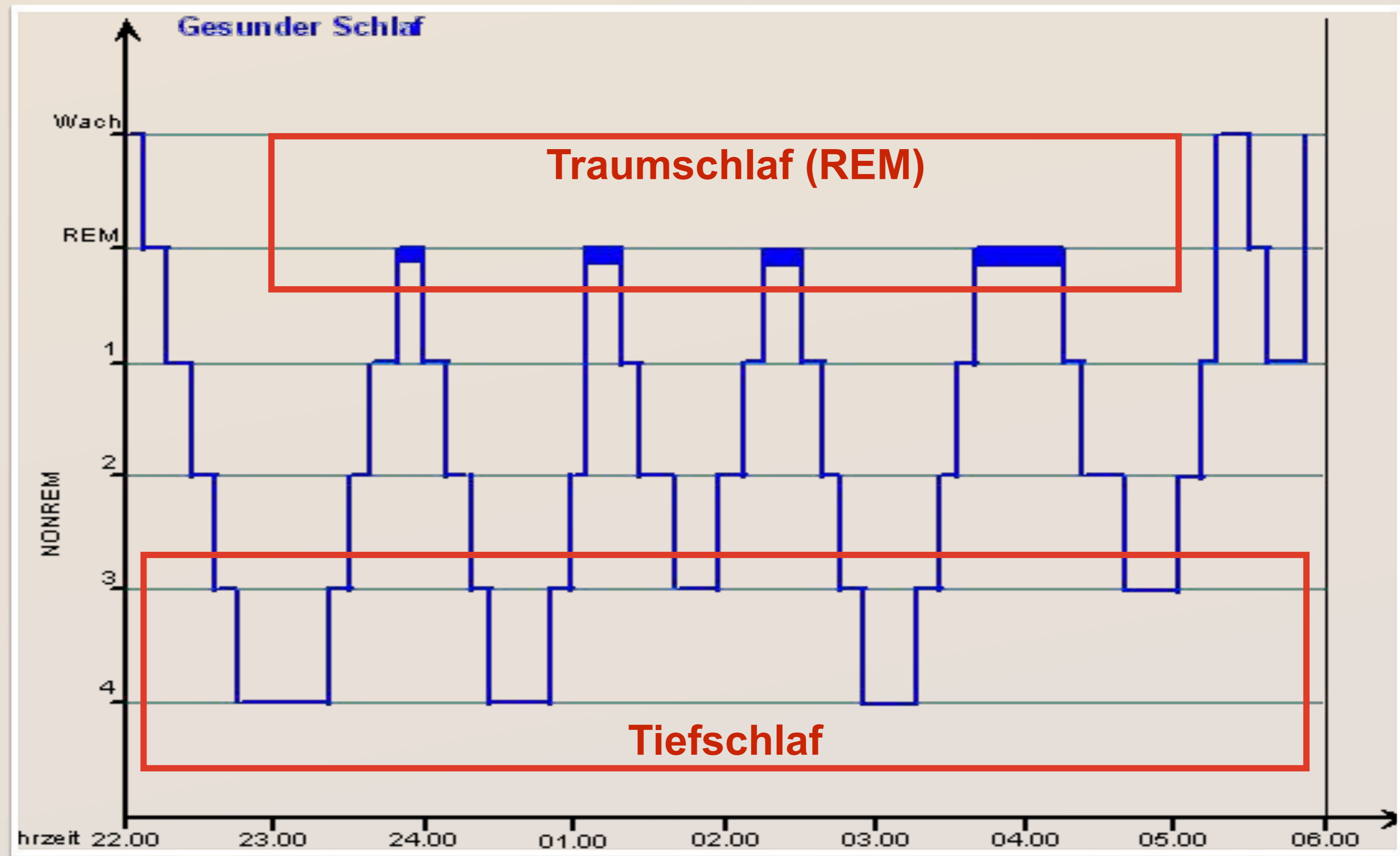
Nur wenn die die folgenden Merkmale alle zutreffen sollten Sie etwas unternehmen

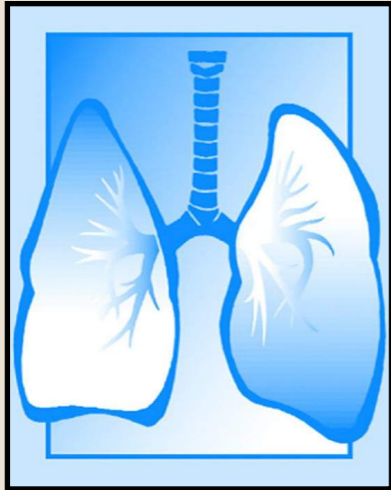
1. Sie schlafen schlecht
2. Ihre Leistungsfähigkeit ist am Tag eingeschränkt
3. Beides tritt seit vier Wochen jeden 3.Tag  
bzw. jede 3. Nacht auf

(modifiziert nach: Zulley: Mein Buch vom guten Schlaf. Zaubert / Sandmann, 2005)

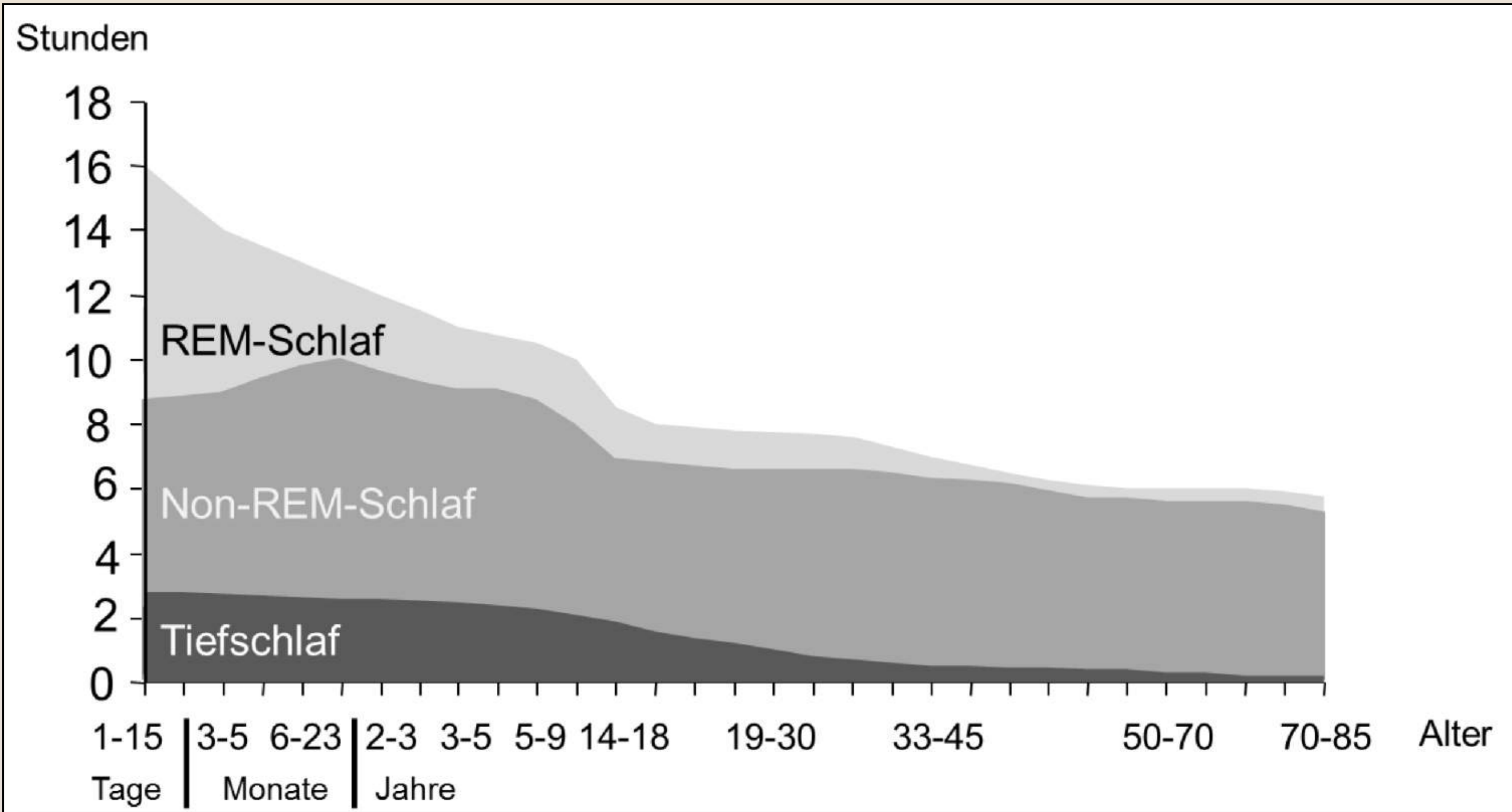


# Die „Schlafarchitektur“

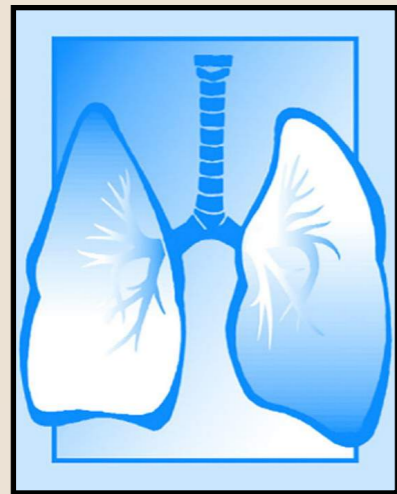




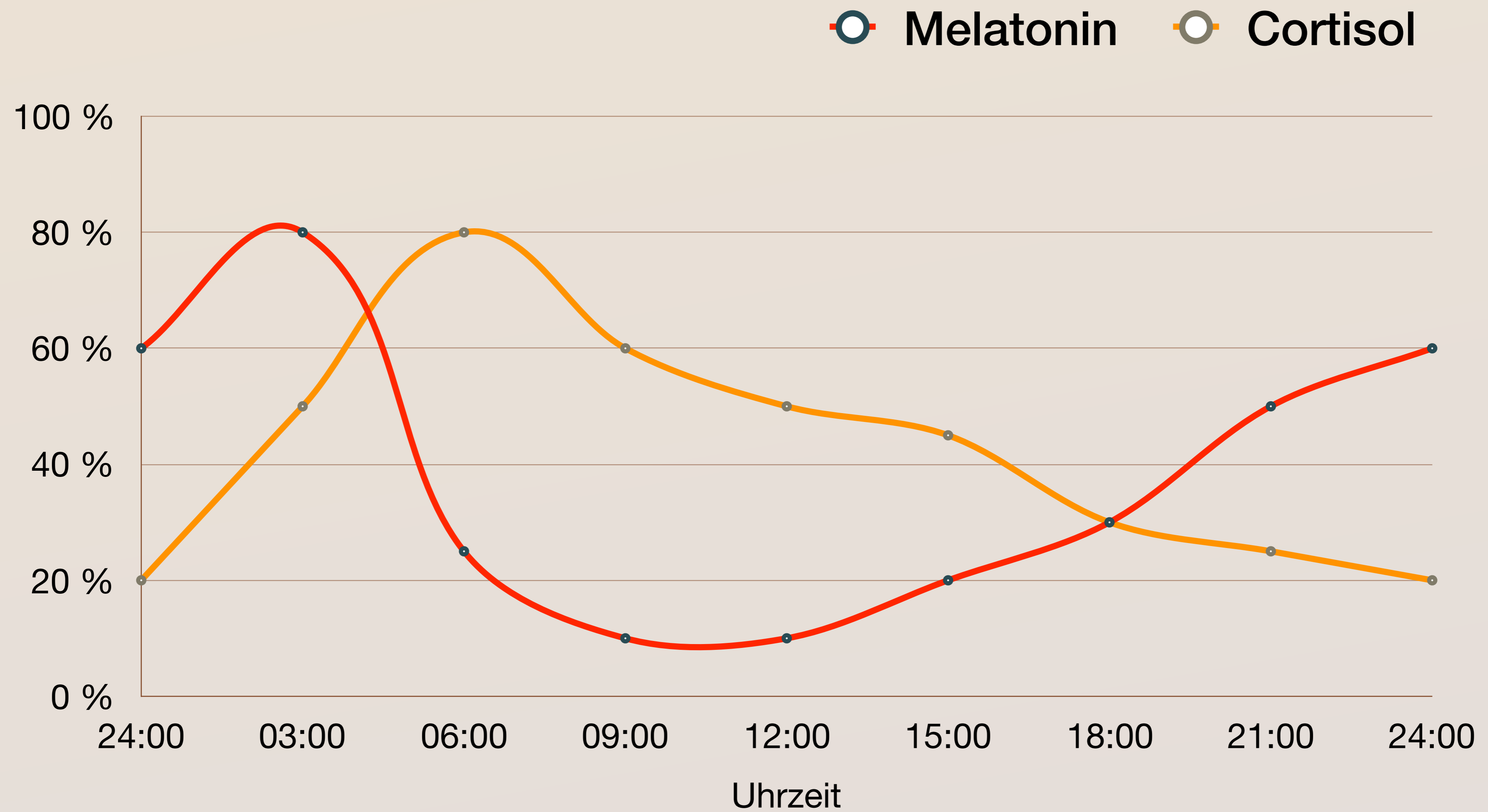
# Der Schlaf im Verlauf des Lebens

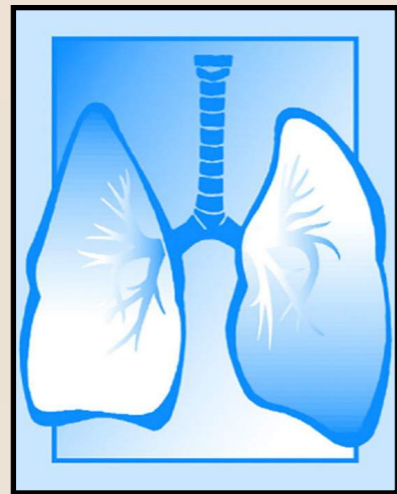






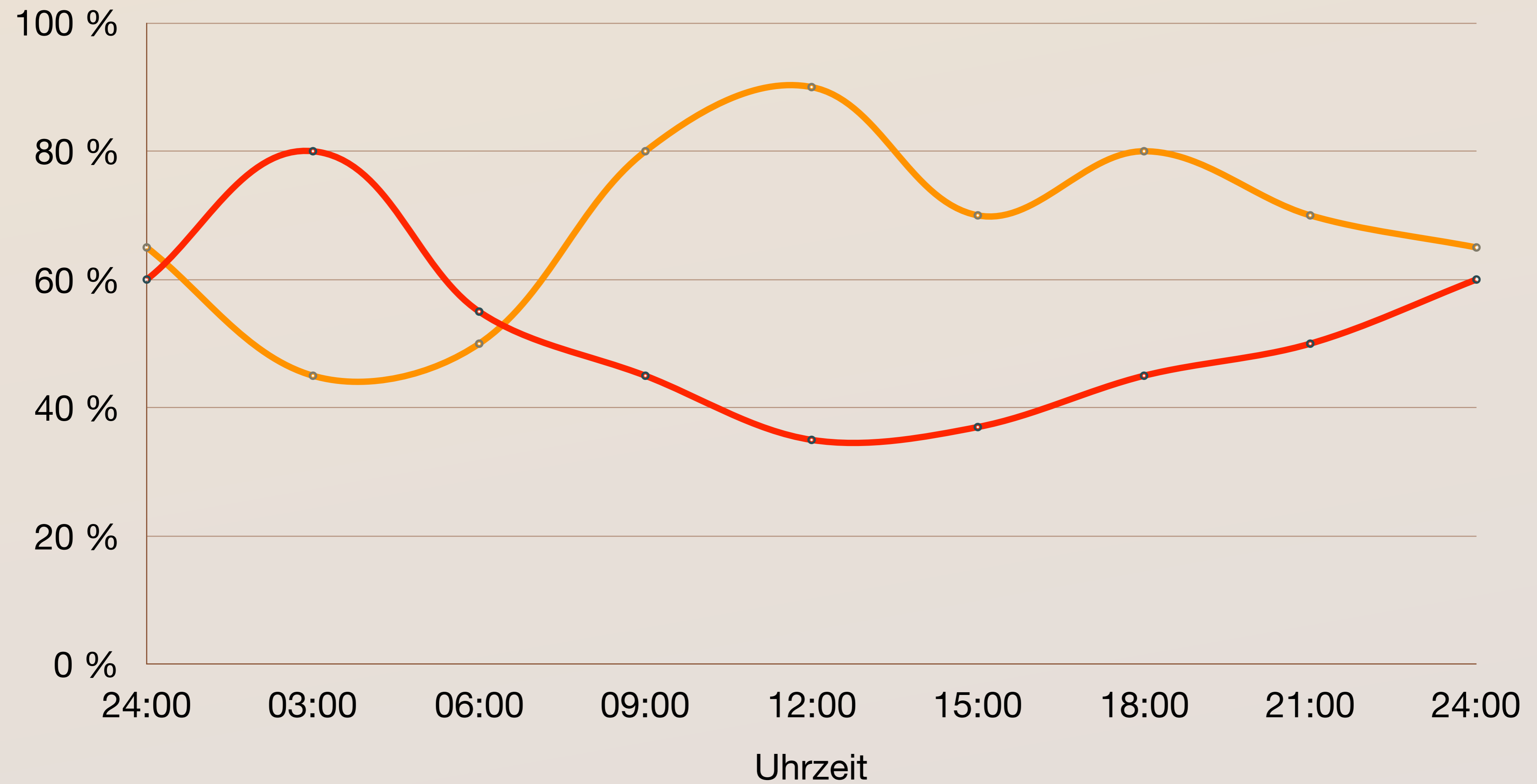
# Hormonspiegel im Tagesverlauf

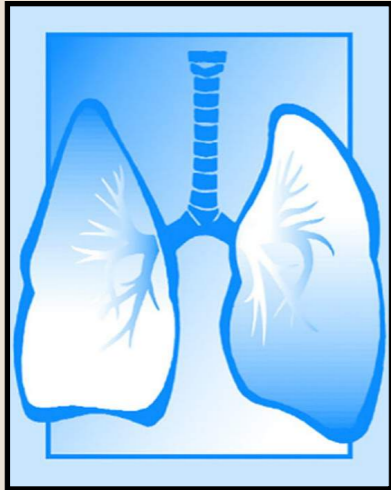




# Chronobiologie

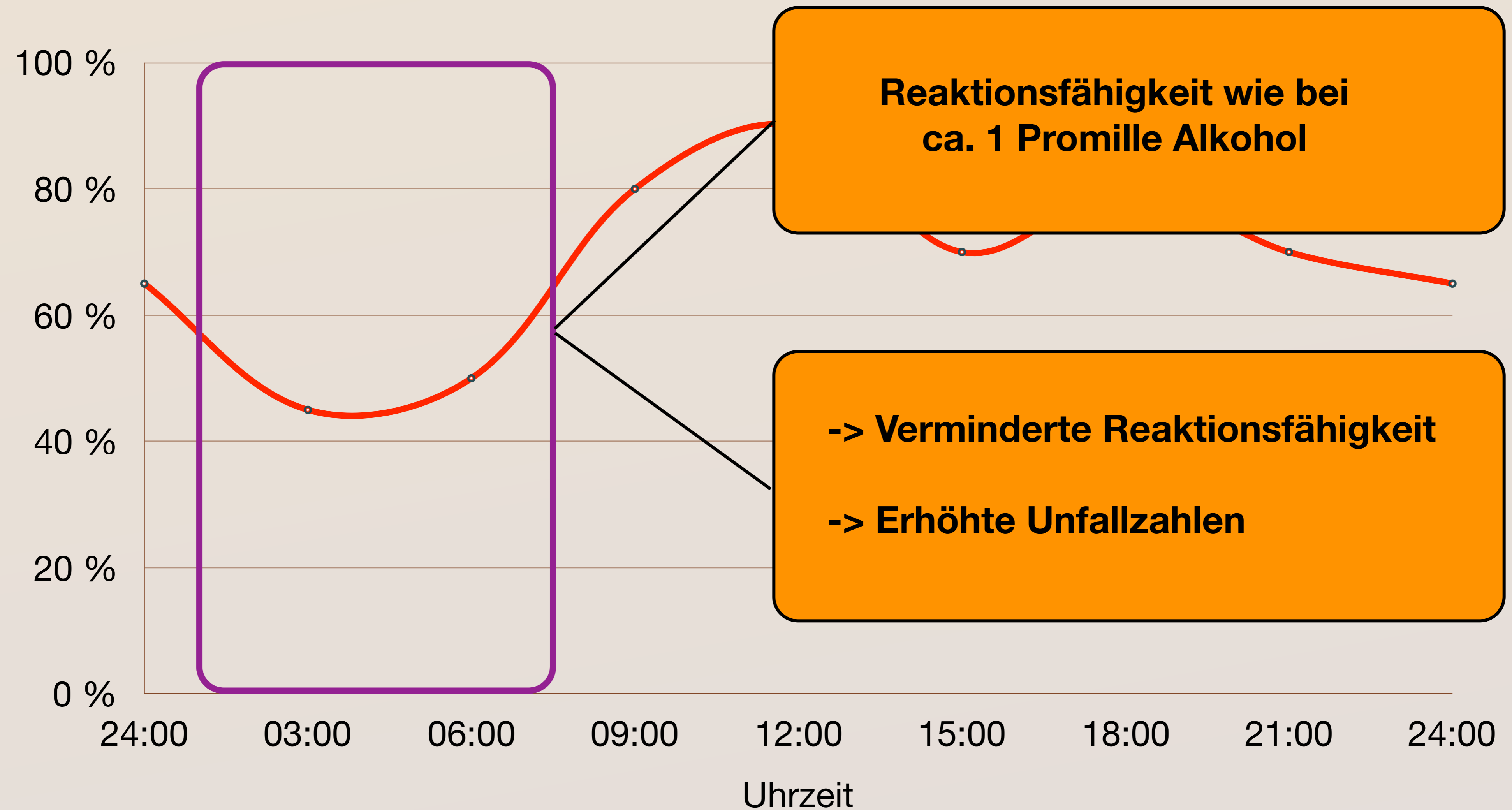
- Schmerzempfinden
- Leistungsfähigkeit

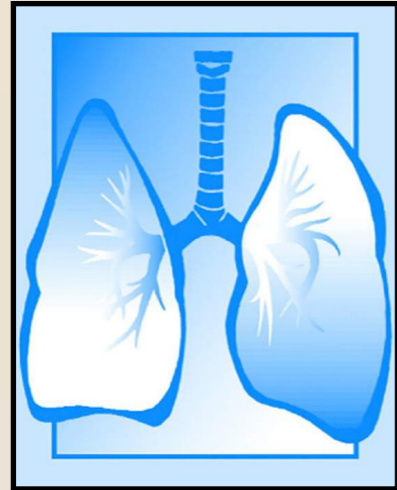




# Chronobiologie

○ Leistungsfähigkeit

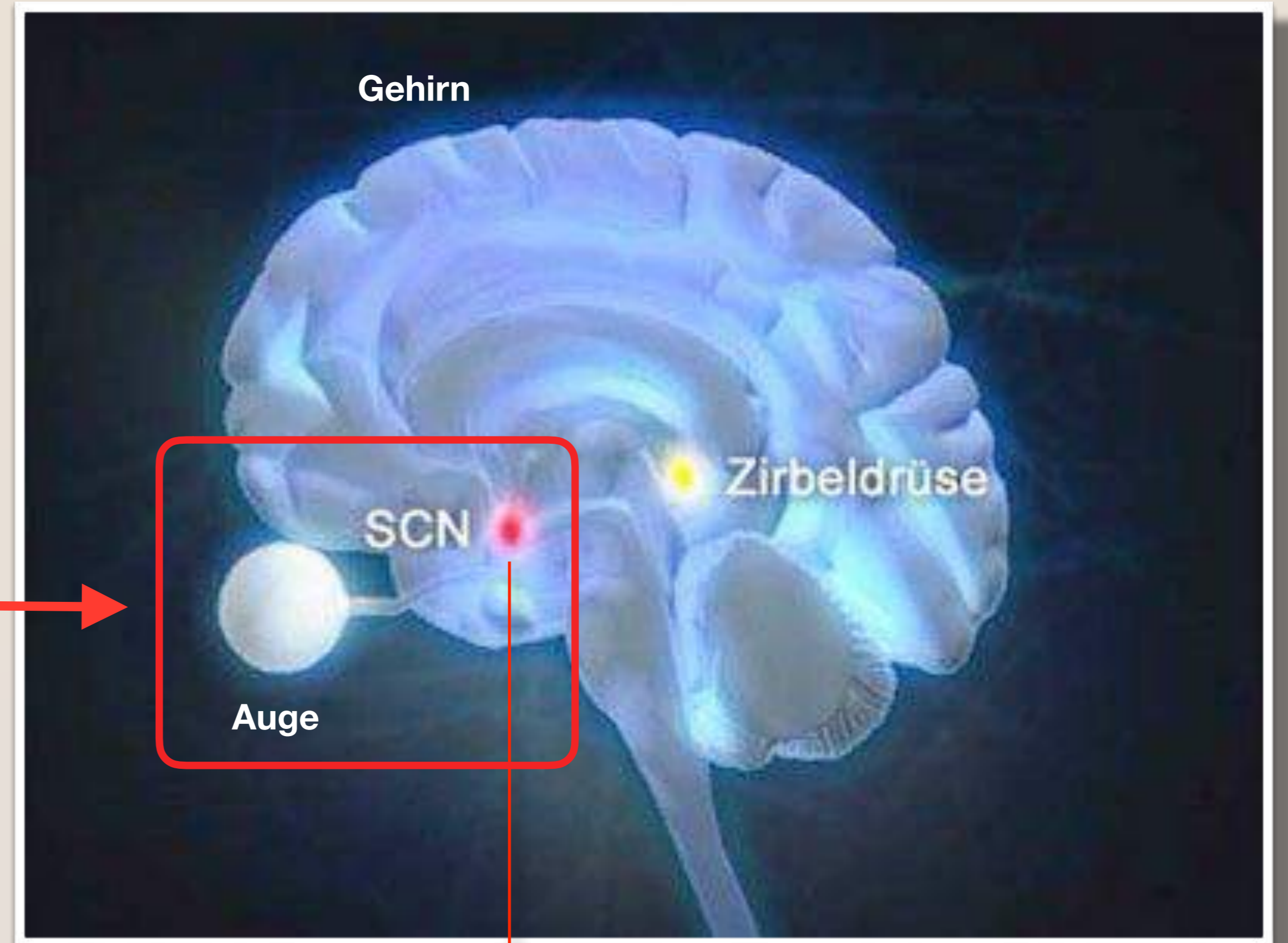




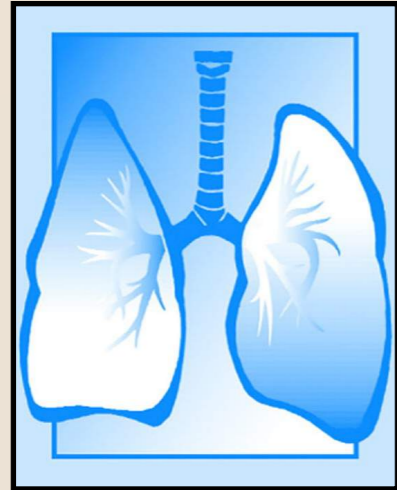
# Innere und äußere Taktgeber



Tageslicht



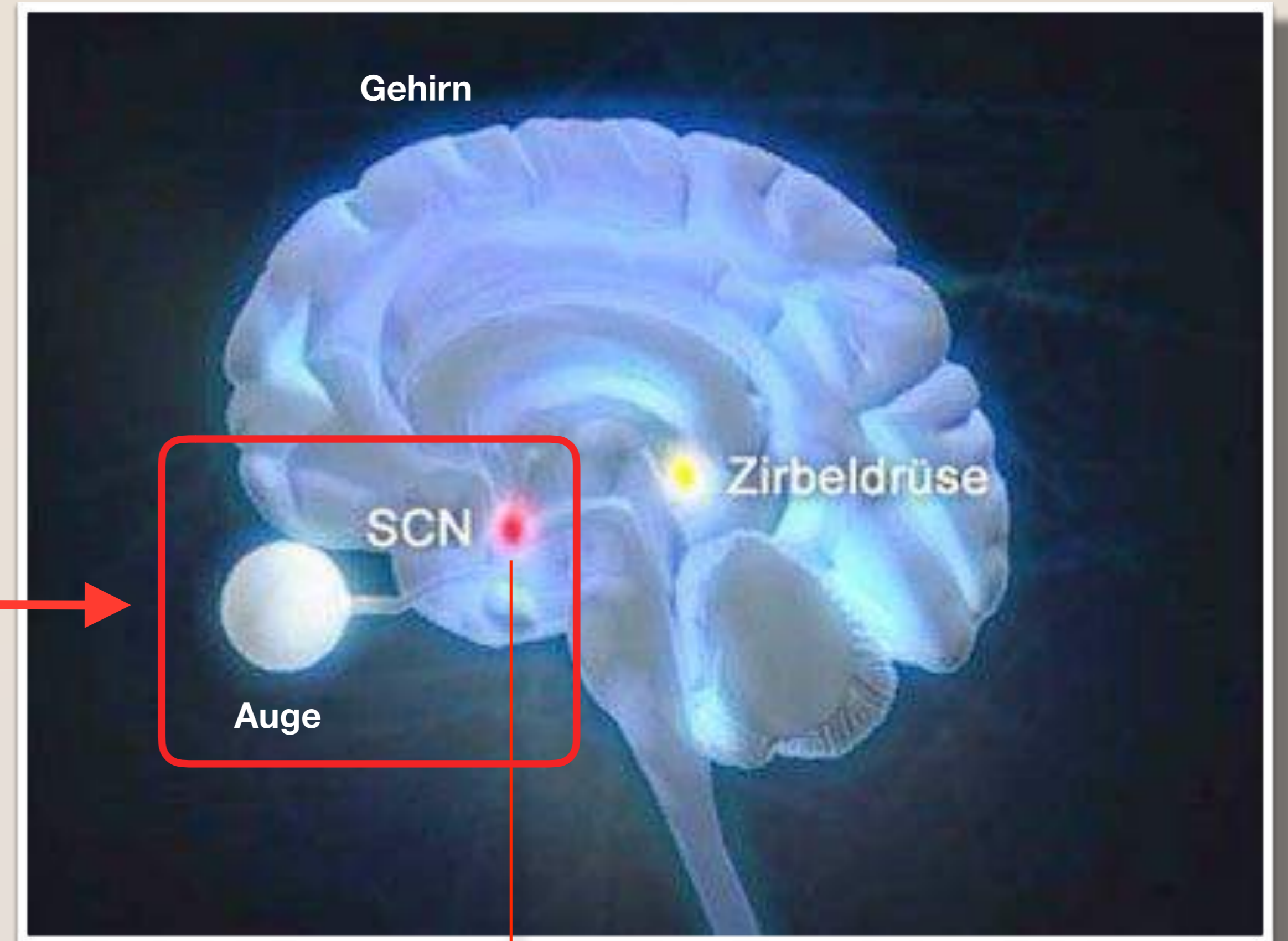
Master-Uhr: **S**upra-**C**hiasmatischer **N**ukleus



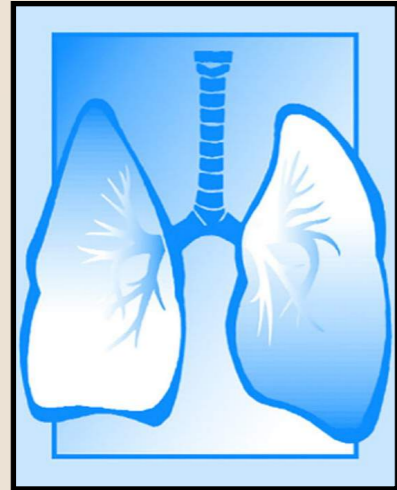
# Innere und äußere Taktgeber



Kunstlicht



Master-Uhr: **S**upra-**C**hiasmatischer **N**ukleus



# Gestörter Schlaf



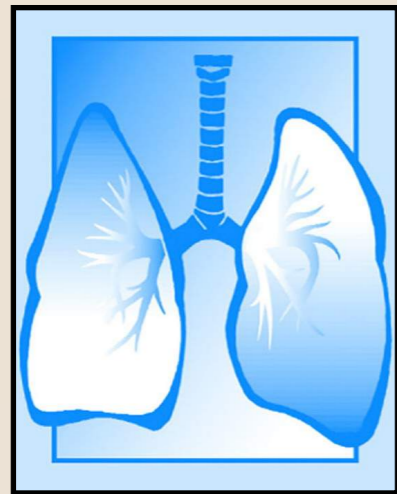
Nachtarbeit



Jetlag



Soziale Medien,  
Mobiltelefone etc.

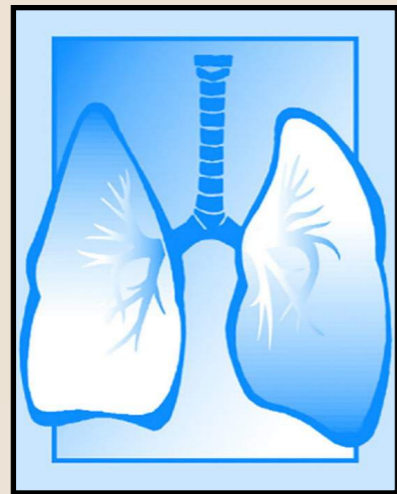


# Problem Schichtarbeit



## Gesundheitliche Probleme durch Schichtarbeit:

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Magen-/Darmgeschwüre
- ...



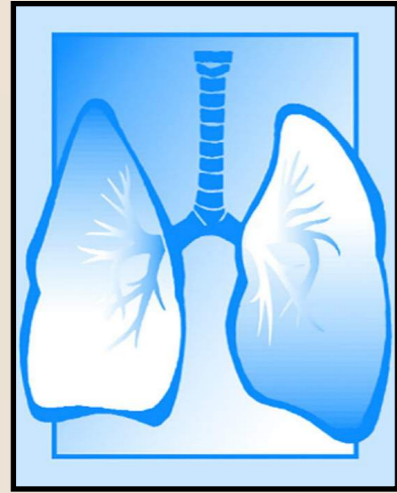
# Der Microschlaf

## Erkennen!

- Gähnen
- Augenbrennen
- Die Augenlider werden schwer
- Verschalten
- unkonzentriertes Fahren
- Aggressivität beim Fahren
- Auch mit offenen Augen !!
- ...



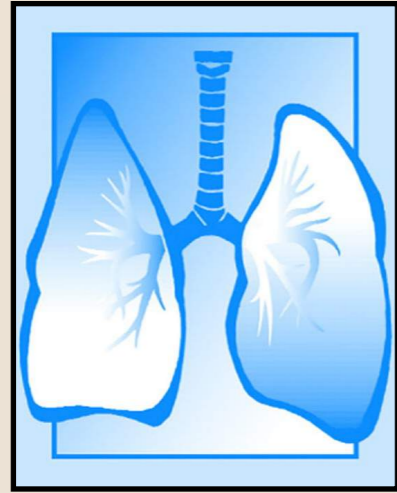




# Der Microschlaf

## Tipps gegen den „Sekundenschlaf“

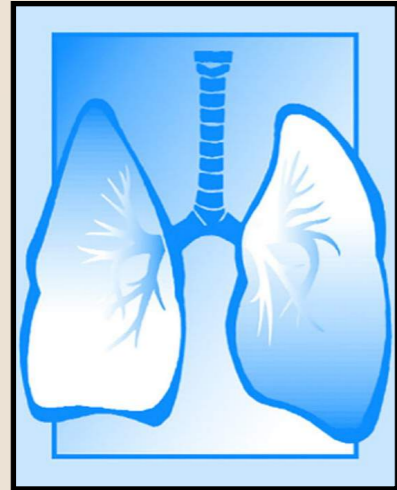
1. ausgeruht starten
2. „Tagestief“ beachten (z.B. nachts zwischen 2:00 und 6:00 Uhr)
3. Regelmäßige Pausen
4. Kurzschlaf („powernap“)
5. Bewegung
6. Fahrerwechsel



# Regeln für einen erholsamen Schlaf

---

1. Ab nachmittags keine coffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola).
2. Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen.
3. Keine schweren Mahlzeiten am Abend.
4. Regelmäßige körperliche Aktivität.
5. Regelmäßige Bettzeiten
6. Einschlafritual (vor allem „Abschalten“, sich vom Tag entpflichten).
7. Im Schlafzimmer angenehme Atmosphäre schaffen.
8. In der Nacht nicht auf die Uhr schauen.
9. Keine Nutzung vom Mobiltelefon in der Nacht
10. Das Bett nur zum Schlafen (und Sex) nutzen



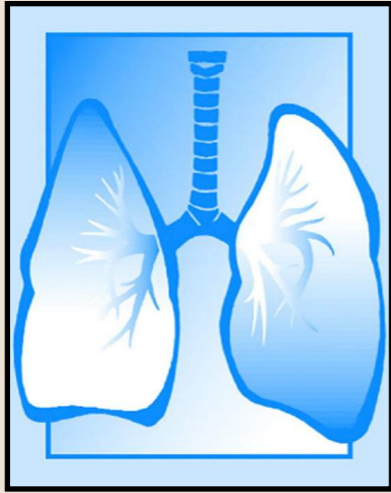
# Besser schlafen



Literatur:

„Mein Buch vom guten Schlaf“  
J. Zulley

„Über guten und schlechten Schlaf“  
I. Fietze



# Besser schlafen



Schlaf:

Diese Zeit  
gehört mir