



Corona & Schlafprobleme?

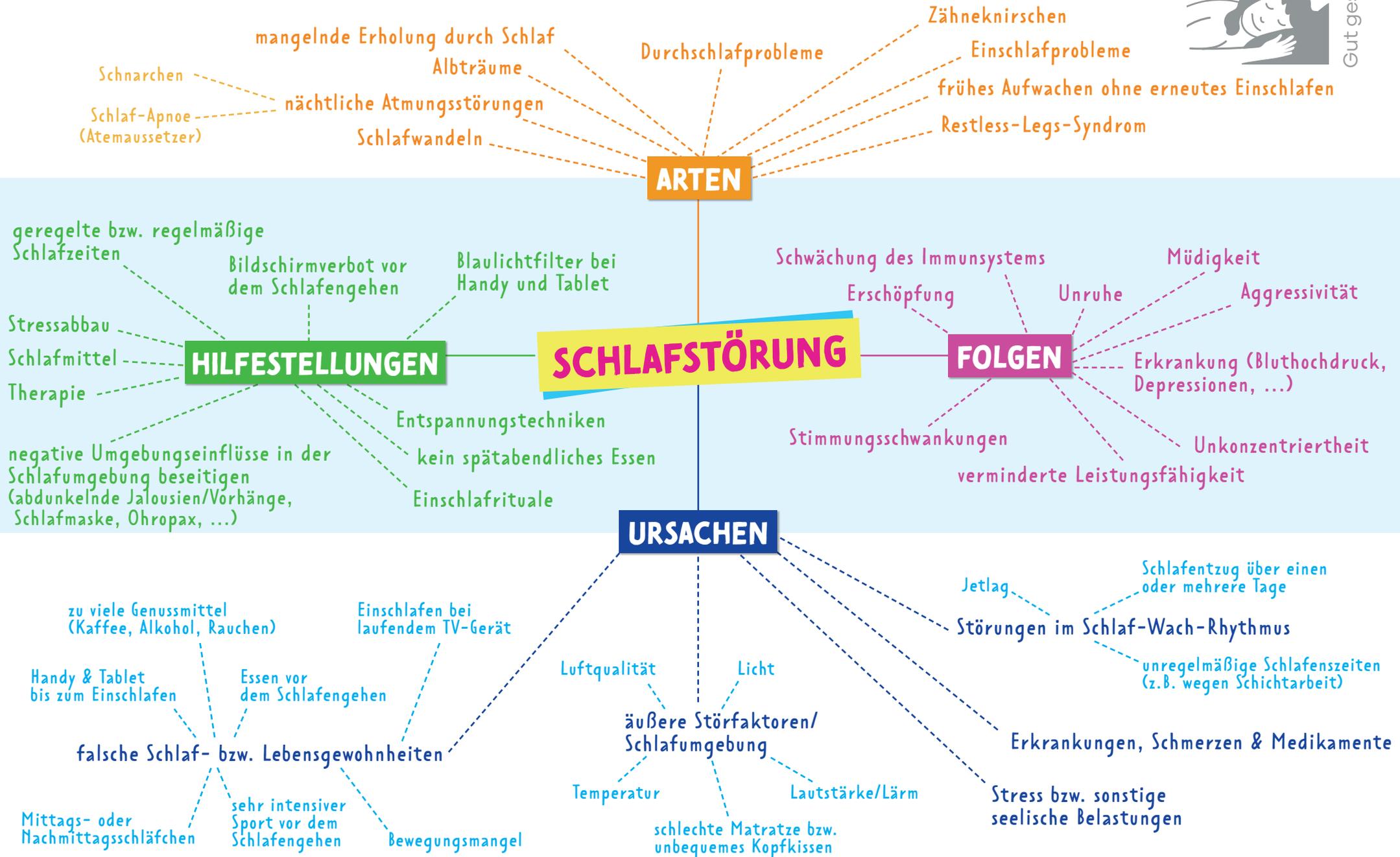
Die Pandemie hat uns vor jede Menge Herausforderungen gestellt. Aber Schlafstörungen? Ausreichend erholsamer Schlaf sollte doch dank Homeschooling und Distance Learning ein viel kleineres Problem als vor der Pandemie sein, oder?

Such den Artikel „**Schlafprobleme bei Jugendlichen stärker**“ auf [salzburg.orf.at](https://www.salzburg.orf.at) und beantworte die nachfolgenden Fragen.

1. Von wann stammt der Artikel?
2. Von welcher Redaktion wurde er verfasst?
.....
3. Der Artikel stützt sich auf eine Studie. Wer hat diese wann durchgeführt und wer wurde befragt?
.....
.....
4. Wie viele Kinder und Jugendliche haben vor der Pandemie bzw. im Frühjahr 2021 über Schlafstörungen geklagt?

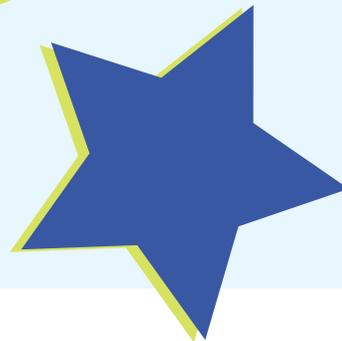
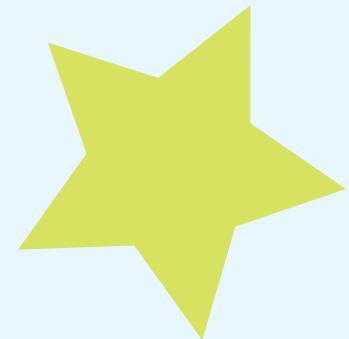
	Vor der Pandemie	Im Frühjahr 2021
Volksschüler*innen		
Volksschüler*innen		
15- bis 18-Jährige		

5. Welche Schlussfolgerungen passen zu den Zahlen, die die Studie ergeben hat?
 - Rund jede*r dritte Volksschüler*in klagt heute über Schlafstörungen, vor der Pandemie war es rund jede*r siebente bis achte.
 - Die Anzahl der Unterstufenschüler*innen, die unter Schlafstörungen leiden, ist um die Hälfte angestiegen.
 - Insgesamt haben vor der Pandemie 62,8 % aller Schüler*innen unter Schlafstörungen gelitten.
 - Die Anzahl an Schüler*innen, die über Schlafstörungen klagen, ist in der Pandemie deutlich angestiegen: zwischen 58 % und 149 %.
6. Worauf führt der Studienleiter zurück, dass die Schlafstörungen trotz Lockdowns und Homeschooling angestiegen sind?
.....
7. Welche Folgen haben Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen?
.....
.....
.....
8. Was versteht man unter einem Social Jetlag? Hast du schon einmal einen gehabt?
.....
.....





SCHLAFSTÖRUNG





ARTEN

mangelnde Erholung
durch den Schlaf

Zähneknirschen

Einschlafprobleme

Alpträume

Durchschlafprobleme

Schnarchen

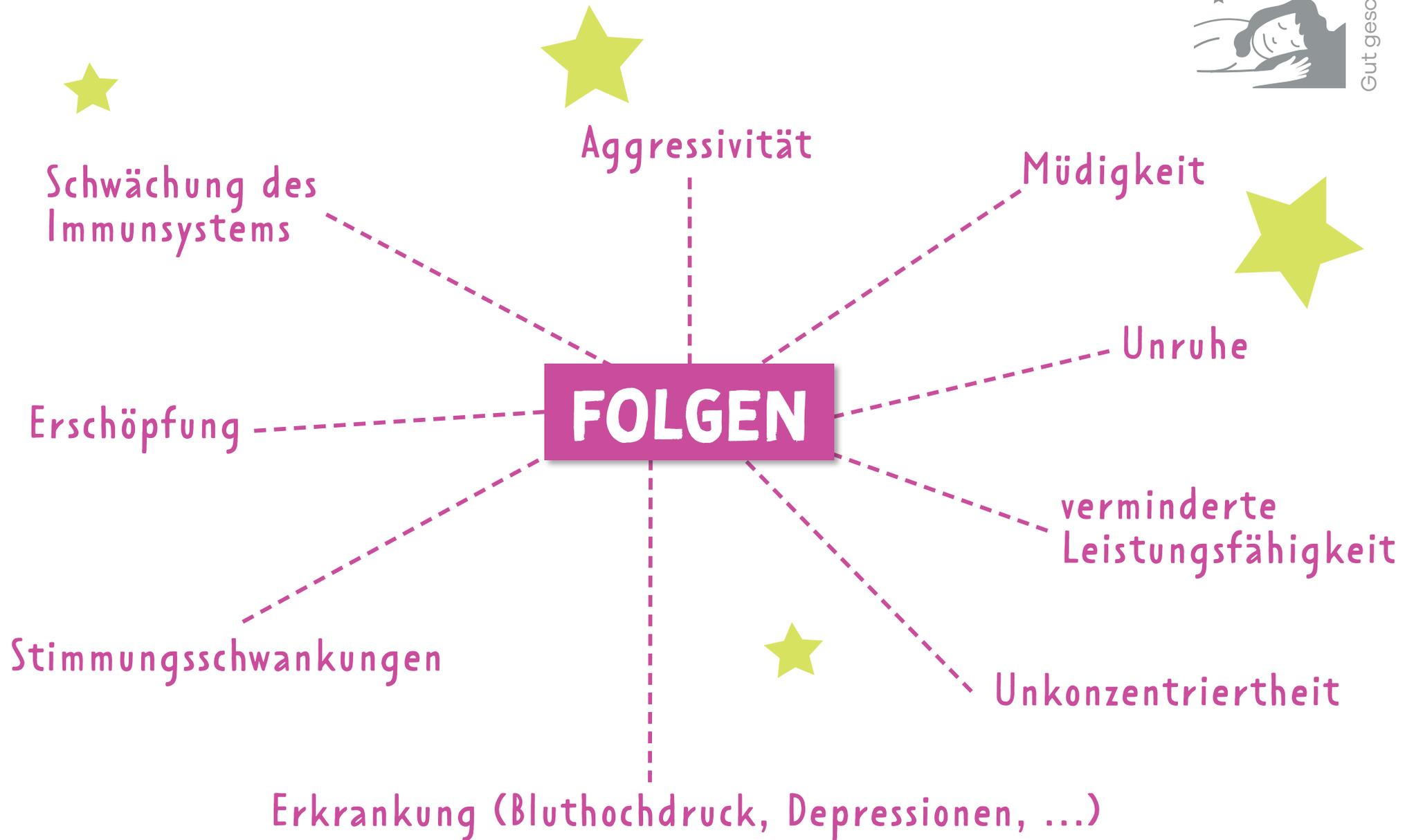
Schlaf-Apnoe
(Atemaussetzer)

nächtliche
Atmungsstörungen

frühes Aufwachen
ohne erneutes Einschlafen

Schlafwandeln

Restless-Legs-Syndrom





HILFESTELLUNGEN

geregelte bzw. regelmäßige Schlafzeiten

Blaulichtfilter bei Handy und Tablet

Stressabbau

Bildschirmverbot vor dem Schlafengehen

Schlafmittel

Therapie

Entspannungstechniken

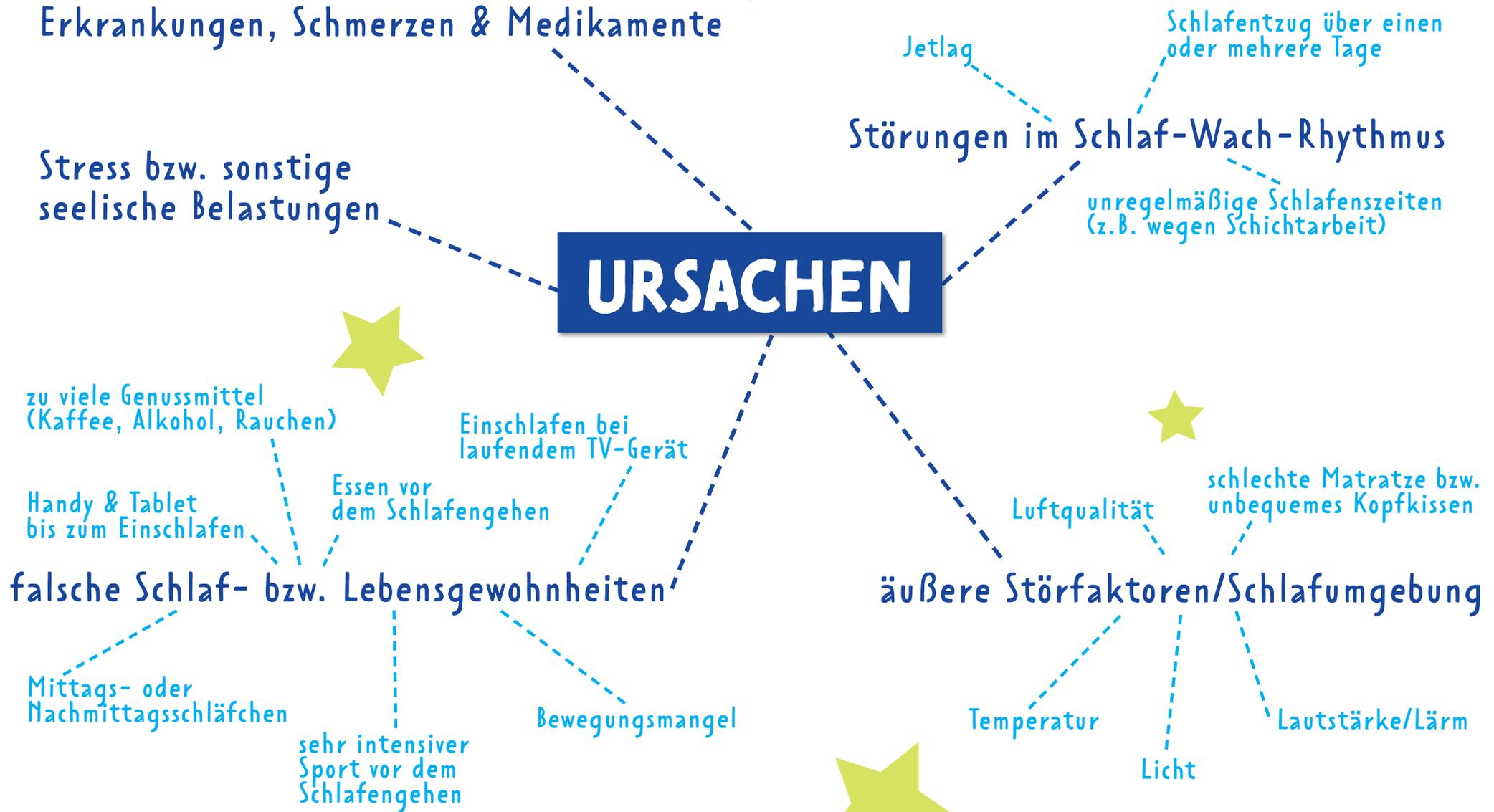
negative Umgebungseinflüsse in der Schlafumgebung beseitigen (abdunkelnde Jalousien/Vorhänge, Schlafmaske, Ohropax, ...)

kein spätabendliches Essen

Einschlafrituale



URSACHEN





Schlafen in Zyklen und Phasen

Wir schlafen in mehreren Zyklen.

Ein Schlafzyklus dauert rund 90 bis 110 Minuten und besteht aus **vier Schlafphasen**.



Phase 1: Einschlafen

Diese Phase eines oberflächlichen, sehr leichten Schlafes ist der Übergang zwischen Wachsein und Schlafen. Die Muskulatur ist noch angespannt, teilweise sind langsame Augenbewegungen nachweisbar. Wir können noch leicht aufgeweckt werden.



Phase 2: Leichter Schlaf

In dieser Phase kommt der Körper schon mehr zur Ruhe: die Muskulatur entspannt sich, die Glieder werden schwer, die Gehirnfunktionen werden langsamer, die Körpertemperatur sinkt und Puls und Atmung werden gleichmäßig. Unsere Augen stehen nun still, wir schlafen allerdings noch nicht tief. Unser Schlaf ist noch leicht zu stören.



Phase 3: Tiefschlaf

Die Muskulatur entspannt sich weiter und Herzschlag, Atmung und Blutdruck verlangsamen sich noch einmal deutlich. In dieser Phase wird schlafgewandelt und mit den Zähnen geknirscht. Wir schlafen tief und fest, Körper und Immunsystem erholen sich.



Phase 4: REM-Schlaf (= Traumschlaf)

Diese Phase verdankt ihren Namen den schnellen, ruckartigen Bewegungen der Augen unter den Lidern: denn REM ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegungen. Unsere Muskulatur ist maximal entspannt, einzelne Muskeln können aber zwischendurch zucken. Die Atmung beschleunigt sich wieder, und unser Schlaf wird leichter. In der REM-Phase ist unser Gehirn sehr aktiv, Träume sind jetzt besonders lebhaft. Oft erinnern wir uns nach dem Aufwachen an deren Inhalt. Zu Ende dieser Phase wird der Schlaf wieder leichter.

Bei Erwachsenen besteht der Schlaf üblicherweise aus **4 bis 6 Schlafzyklen**, zwischen den Zyklen kann es passieren, dass wir kurz erwachen.

Die Länge der Schlafphasen und deren Rhythmus sind dafür verantwortlich, ob Schlaf erholsam ist. Gleichzeitig verändern sich deren Länge und Intensität auch von Zyklus zu Zyklus:

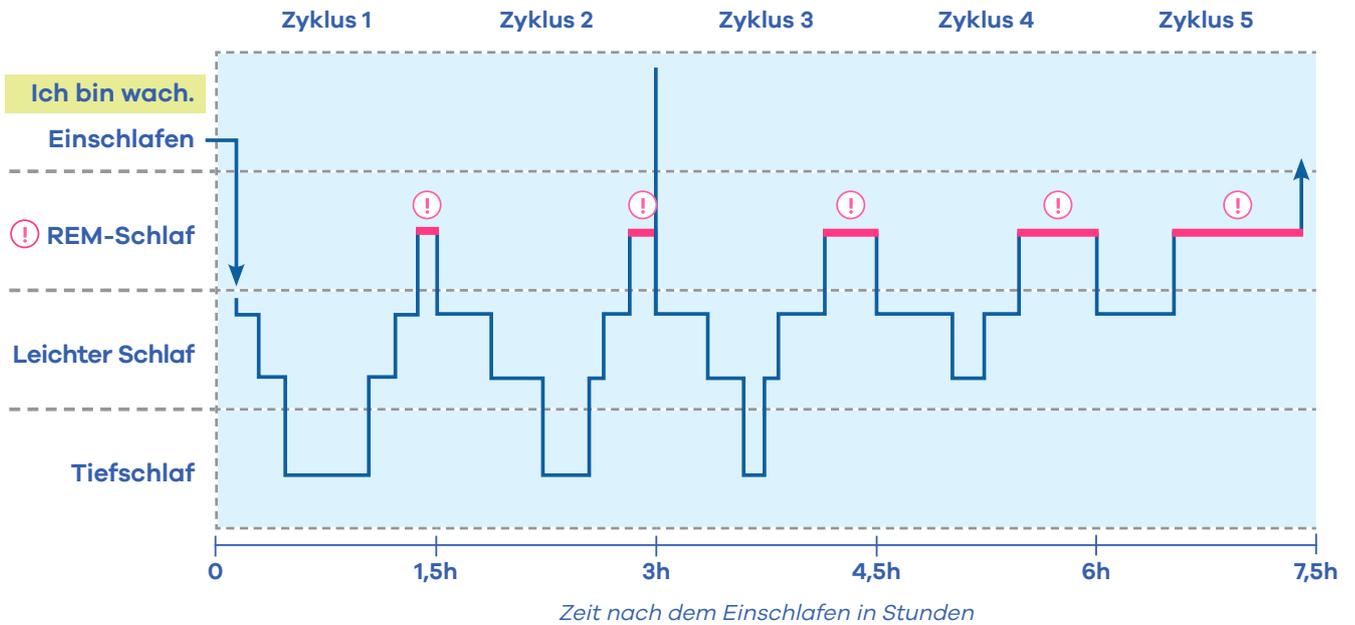
Der **Tiefschlaf** ist in den ersten zwei bis drei Zyklen ausgiebiger als in den Zyklen in der zweiten Nachthälfte. Dafür nehmen mit Anzahl der Schlafzyklen die **REM-Phasen** zu und werden länger.

Phase 1 und 2, **Einschlafen** und **leichter Schlaf**, dauern ungefähr genauso lang wie Phase 3 und 4, die man auch als „**Tiefschlafphase**“ bezeichnet.





Die **Schlafzyklen einer Nacht** werden oft wie eine Art Treppe dargestellt. Auf dieser Treppe begibt man sich vom Wachzustand ganz nach unten in den Tiefschlaf, bevor es nach oben in den REM-Schlaf und anschließend wieder nach unten in den nächsten Schlafzyklus geht.



1. Beantworte die Fragen zur Grafik!

a. Wie lang dauert ein Zyklus?

.....

b. Wie viele Schlafzyklen umfasst die dargestellte Nacht?

.....

c. Wie entwickeln sich die Tiefschlafphasen im Laufe der Zyklen?

.....

.....

d. Wie entwickeln sich die REM-Phasen im Laufe der Zyklen?

.....

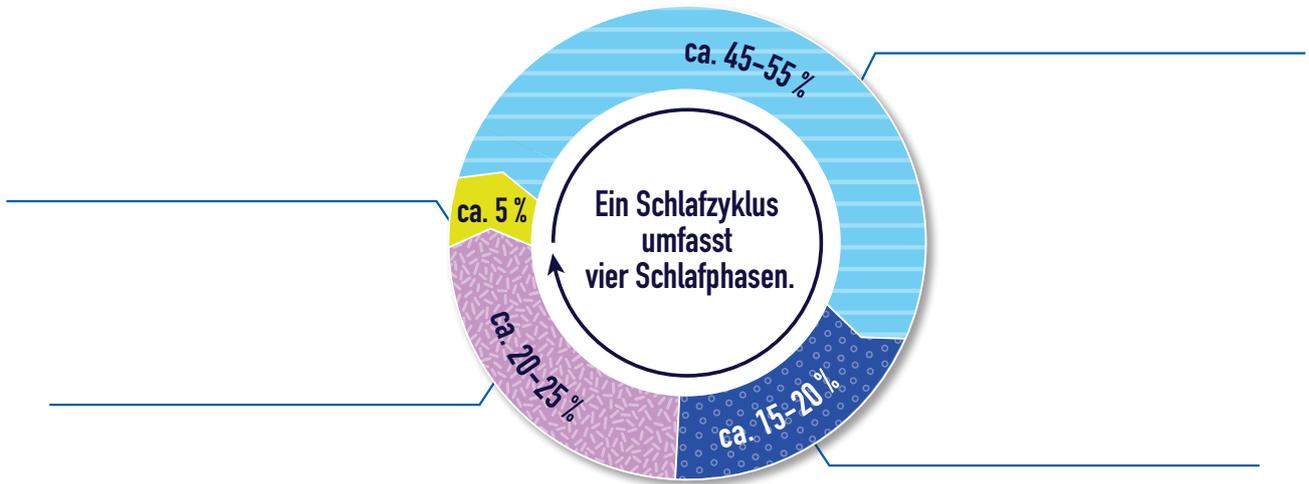
.....

e. Wie oft ist die Person, deren Schlafzyklen dargestellt sind, in dieser Nacht richtig aufgewacht?

.....



2. Nachfolgend findest du eine grafische Darstellung der vier Phasen eines Schlafzyklus. Beschrifte diese Phasen.
Tip: Die Phase, in der unsere Träume am intensivsten sind, hat die zweitlängste Dauer der Phasen eines Schlafzyklus.



- a. In welcher Phase ist unsere Muskulaturspannung am niedrigsten?

- b. Wie lang braucht man laut der Grafik zum Einschlafen, wenn ein Schlafzyklus 90 Minuten dauert?

- c. Wie viele Minuten erholsamen Tiefschlaf kann man genießen, wenn ein Schlafzyklus 105 Minuten dauert?

3. Abschließend kommen wir noch zu deinem eigenen Schlafverhalten.



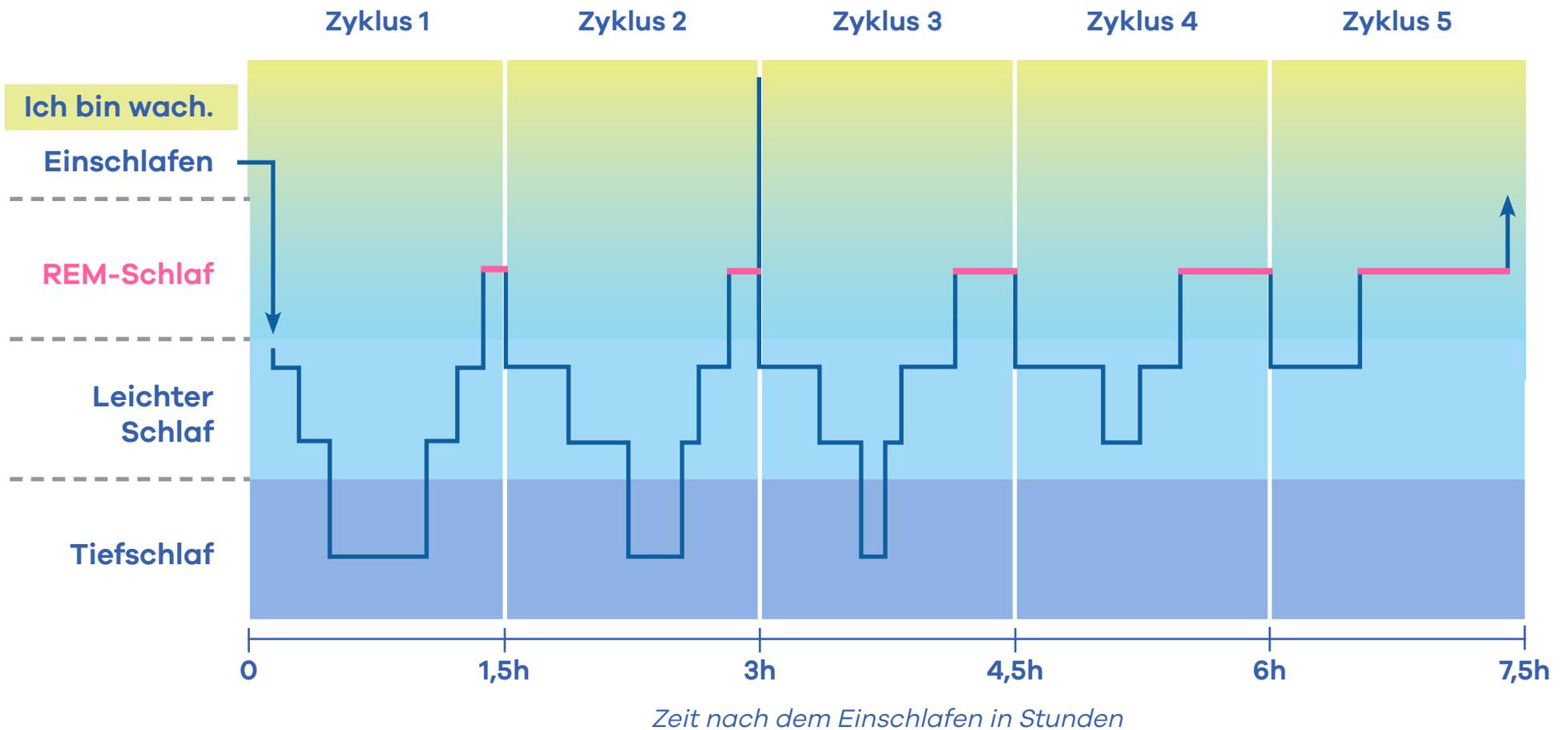
- a. Wie viele Minuten hast du von gestern auf heute geschlafen?

- b. Wie viele Schlafzyklen gehen sich in dieser Zeit aus, wenn einer deiner Schlafzyklen 90 Minuten dauert?

- c. 6- bis 13-Jährige sollten 9 bis 11 Stunden pro Tag schlafen, 14- bis 17-Jährige 8 bis 10 Stunden. Liegt dein Ergebnis von gestern in diesem Bereich?



SCHLAFEN IN ZYKLEN UND PHASEN





SCHLAFEN IN ZYKLEN UND PHASEN

Phase 1: Einschlafen
Übergangsphase vom Wachsein zum Schlafen

Phase 2: Leichter Schlaf
Der Körper kommt zur Ruhe, der Schlaf ist aber noch leicht zu stören.

Phase 4: REM-Schlaf
Die Spannung der Muskulatur ist so niedrig wie nie. Zwischen- durch kommt es zu schnellen Augenbewegungen. Das Gehirn ist wieder sehr aktiv und die Träume sind lebhaft.

Phase 3: Tiefschlaf
Die Muskulatur entspannt sich, Herzschlag und Blutdruck verlangsamen sich. Der Schlaf ist tief und fest.





EMPFOHLENE SCHLAFDAUER NACH ALTERSGRUPPEN



Neugeborene von 0-3 Monaten	14-17 h/Tag
Säuglinge von 4-11 Monaten	12-15 h/Tag
Kleinkinder von 1-2 Jahren	11-14 h/Tag
Vorschulkinder von 3-5 Jahren	10-13 h/Tag
Schüler*innen von 6-13 Jahren	9-11 h/Tag
Jugendliche von 14 -17 Jahren	8-10 h/Tag
Erwachsene von 18-25 Jahren	7-9 h/Tag
Erwachsene von 26-64 Jahren	7-9 h/Tag
Senior*innen ab 65 Jahren	7-8 h/Tag



Quelle: www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need





AUFGABEN DES SCHLAFS

REINIGUNG DES GEHIRNS



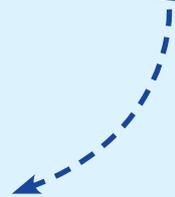
ERHOLUNG



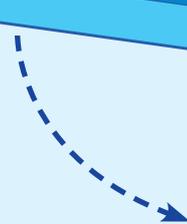
LERNEN



STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS



VERARBEITUNG VON ERLEBTEM





AUFGABEN DES SCHLAFS

Verarbeitung von Erlebtem

Im Laufe eines Tages wird unser Gehirn ständig und ungefiltert mit jeder Menge Infos überflutet. All diese Eindrücke und Emotionen müssen verarbeitet werden: Das Gehirn muss entscheiden, welche Infos wichtig sind. Es verbindet diese mit bereits vorhandenen und legt sie zugriffsbereit ab. Unnötige Infos werden entsorgt. Dieser wichtige Entscheidungs- und Verknüpfungsprozess kann erst passieren, wenn wir schlafen. Dann kann das Gehirn sich weitestgehend aufs Sortieren vorhandener Infos konzentrieren und ist nicht mehr voll und ganz mit der unmittelbaren Verarbeitung ständig neu einprasselnder Infos ausgelastet.



Lernen



Wissen, das tagsüber angesammelt wurde, wird nachts, vor allem in der Tiefschlafphase, über den Hippocampus, den Arbeitsspeicher unseres Gehirns, aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen.

Ohne Schlaf kann die Übertragung nicht erfolgen und eine nachhaltige Festigung des Gelernten ist nicht möglich. Daher macht es auch keinen Sinn, die Nacht vor einer Prüfung oder Schularbeit durchzupauken. Denn ohne die wichtige Übertragung vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis, die nur im Schlaf erfolgt, bleibt alles Gelernte Schall und Rauch.

Reinigung des Gehirns

Unser Gehirn verbraucht rund ein Viertel der Gesamtenergie des Körpers. Bei diesem hohen Energieumsatz fallen auch jede Menge toxischer Abfallprodukte an: Stoffwechselprodukte und Eiweißreste.

Nachts, während wir schlafen, pumpt das glymphatische System Flüssigkeit durchs Gehirn. Diese sammelt die Abfallstoffe ein und entsorgt sie über die Lymphgefäße der Hirnhaut.



Stärkung des Immunsystems



Während wir schlafen, steigt die Zahl der natürlichen Killerzellen, Antikörper und Abwehrzellen im Blut. Unser Immunsystem wird gestärkt.

Daher ist es auch besonders wichtig, viel zu schlafen, wenn man krank ist. Unser Körper holt sich diesen so wichtigen Schlaf, indem er uns mit speziellen Botenstoffen müde macht. Während wir schlafen, werden große Mengen Abwehrzellen gebildet.

Erholung

Während wir schlafen, ist unser Körper im Ruhezustand. Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck oder auch die Körpertemperatur werden nach und nach heruntergefahren, unser Körper kann sich erholen und regenerieren. Bekommen wir zu wenig Schlaf, fehlt der für unser Wohlbefinden notwendige Erholungseffekt. Wir sind müde, gereizt, unkonzentriert. Der mangelnde Erholungseffekt kann sich sogar auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken.





Während du schläfst ...

Während wir schlafen, tut sich jede Menge.
Bring die Sätze in die richtige zeitliche Abfolge.

1.

Am Abend vor dem Schlafengehen erreicht unsere Körpertemperatur ihren Höchstwert. Das fördert das Einschlafen.

Aber nicht nur unser Gehirn, auch unser Hormonsystem ist nachts munter und fleißig. In der ersten Nachthälfte wird das Wachstumshormon Somatotropin ausgeschüttet. Das ist nicht nur fürs Wachstum im Kindesalter wichtig, sondern auch für den Zellaufbau bei Erwachsenen.

Als Muntermacher wird nun das Stresshormon Cortisol produziert, während die Melatonin-Produktion zurückgeht.

Außerdem wird das Glückshormon Serotonin in Melatonin umgewandelt. Das Schlafhormon sorgt ebenfalls dafür, dass wir besser einschlafen können.

Und das Hormon Leptin verhindert, dass wir während unserer ersten Schlafzyklen wegen Hunger aufwachen.

Ganz anders unser Gehirn: das bleibt voll aktiv, auch während wir schlafen.

In der zweiten Nachthälfte ab ca. 3 Uhr früh bereitet sich unser Körper langsam aufs Aufwachen vor. Die Körpertemperatur, die jetzt ihren Tiefststand erreicht, steigt langsam wieder an.

Jetzt kommt es endlich dazu, all die im Wachzustand aufgenommenen Informationen weiterzuverarbeiten und Wichtiges im Gedächtnis zu speichern. Die Tiefschlafphasen der ersten Nachthälfte sind für diesen Ordnungs- und Aufräumprozess besonders wichtig.

Und statt Leptin wird das Hungerhormon Ghrelin ausgeschüttet:

Sind wir einmal eingeschlafen, sinken Puls, Atemfrequenz, Blutdruck und auch die Körpertemperatur. Unser Körper geht in den Ruhezustand und erholt sich.

Zeit fürs Frühstück!





Während du schläfst ...

1. Am Abend vor dem Schlafengehen erreicht unsere Körpertemperatur ihren Höchstwert. Das fördert das Einschlafen.
2. Außerdem wird das Glückshormon Serotonin in Melatonin umgewandelt. Das Schlafhormon sorgt ebenfalls dafür, dass wir besser einschlafen können.
3. Sind wir einmal eingeschlafen, sinken Puls, Atemfrequenz, Blutdruck und auch die Körpertemperatur. Unser Körper geht in den Ruhezustand und erholt sich.
4. Ganz anders unser Gehirn: das bleibt voll aktiv, auch während wir schlafen.
5. Jetzt kommt es endlich dazu, all die im Wachzustand aufgenommenen Informationen weiterzuverarbeiten und Wichtiges im Gedächtnis zu speichern. Die Tiefschlafphasen der ersten Nachthälfte sind für diesen Ordnungs- und Aufräumprozess besonders wichtig.
6. Aber nicht nur unser Gehirn, auch unser Hormonsystem ist nachts munter und fleißig. In der ersten Nachthälfte wird das Wachstumshormon Somatotropin ausgeschüttet. Das ist nicht nur fürs Wachstum im Kindesalter wichtig, sondern auch für den Zellaufbau bei Erwachsenen.
7. Und das Hormon Leptin verhindert, dass wir während unserer ersten Schlafzyklen wegen Hunger aufwachen.
8. In der zweiten Nachthälfte ab ca. 3 Uhr früh bereitet sich unser Körper langsam aufs Aufwachen vor. Die Körpertemperatur, die jetzt ihren Tiefststand erreicht, steigt langsam wieder an.
9. Als Muntermacher wird nun das Stresshormon Cortisol produziert, während die Melatonin-Produktion zurückgeht.
10. Und statt Leptin wird das Hungerhormon Ghrelin ausgeschüttet:

Zeit fürs Frühstück!





Lerche oder Eule?

Anders als nachtaktive Tiere, wie etwa die Fledermaus, ist der Mensch am Tag wach und schläft in der Nacht. Abhängig vom **Chronotypen** gibt es allerdings unterschiedliche Vorlieben was Schlafens- und Aufstehzeiten oder z.B. auch Leistungshochs betrifft.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Chronotypen:



- **Morgenmensch** (Lerche): steht früh auf, hat vormittags bzw. am Morgen sein Leistungshoch, geht abends früh schlafen.
- **Nachtmensch** (Eule): steht spät auf, hat am Nachmittag/Abend sein Leistungshoch, tut sich schwer mit frühem Aufstehen.



Extreme Morgen- bzw. Abendtypen sind eher selten. Die meisten Menschen pendeln sich in der Mitte ein und schlafen zwischen 0 und 8 Uhr morgens.

Zu welchem Chronotyp man eher gehört, ist erblich veranlagt.

Tatsächlich kann sich der Chronotyp im Laufe des Lebens aber auch verändern. Kinder sind eher Lerchen, Jugendliche eher Eulen. Erwachsene und ältere Menschen zählen häufiger zu den Morgenmenschen.

1. Morgenmenschen werden auch als Lerchen bezeichnet, Nachtmenschen auch als Eulen. Erkläre, was der Grund für die Wahl dieser Tiere sein könnte.

.....
.....
.....
.....

2. Welchem Chronotyp fühlst du dich zugehörig? Bist du eher Lerche oder Eule? Notiere mindestens vier einfache Ich-Sätze, die deine Zuordnung begründen.

.....
.....
.....

.....
.....
.....





SCHLAFMANGEL

- ★ Erhalten wir dauerhaft zu wenig erholsamen Schlaf, so schlägt sich das sowohl auf unsere **körperliche als auch auf unsere seelische Gesundheit** nieder. Psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, sind ebenso möglich wie eine generelle Schwächung des Immunsystems oder etwa auch das Ausbilden einer Zuckerkrankheit.
- ★ Von **Schlafmangel** (Insomnie) spricht man, wenn man über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten mindestens drei Mal pro Woche Ein- und/oder Durchschlafstörungen hat oder frühmorgendlich erwacht.
- ★ **Bei dauerhaften Schlafstörungen sollte man ärztlichen Rat suchen.** In einem Gespräch werden die Krankengeschichte, das Schlafverhalten und die Lebensumstände erhoben. Auf folgende Fragen kann man sich z.B. durch das Führen eines **Schlafprotokolls** vorbereiten:



1. Wie schaut dein Abendprogramm aus?
2. Wie sind deine Essgewohnheiten? Wann isst du was?
3. Wie sind deine Schlafenszeiten? Wann gehst du üblicherweise schlafen, wann stehst du auf? Gibt es häufige Abweichungen?
4. Gibt es Rituale vor dem Einschlafen? Wenn ja: welche sind das?
5. Wie lange brauchst du üblicherweise, um einzuschlafen?
6. Wie oft wachst du in der Nacht auf und wie lang dauert es, bis du wieder einschläfst?
7. Wann wachst du üblicherweise auf?
8. Wie verhältst du dich während des Schlafs? Sprichst du, knirschst du mit den Zähnen, bewegst du dich viel, bist du Schlafwandler*in, ...?
9. Wie fühlst du dich tagsüber? Wie gut sind deine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit?
10. Leidest du aktuell unter Ängsten oder Alpträumen? Hast du private oder schulische Probleme?
11. Nimmst du Medikamente ein?



Schlafprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufgewacht um ...							
Schlaf tagsüber (Uhrzeit, Dauer)							
So hab ich mich tagsüber gefühlt							
Letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen (Uhrzeit, Umfang)							
Aktivitäten 1h vor dem Schlafengehen							
Schlafensgezeit							
Aktivitäten nach dem Schlafengehen/Einschlafritual (Art, Dauer)							
Eingeschlafen um ...							
Nächtlich aufgewacht (Häufigkeit, Dauer)							
Auffälligkeiten während des Schlafens							
Schlafenszeit in der Nacht							
Gesamte Schlafenszeit tagsüber & nachts							



Schlaf gut!

Verbinde die zueinander passenden Sätze und erfahre mehr darüber, wie du deinen Schlaf positiv beeinflussen kannst.

<p>1 Benutze dein Bett möglichst nur zum Schlafen und nicht zum Lernen oder Hausaufgabenmachen;</p>	<p><input type="radio"/> sodass dein Körper mit frischem Sauerstoff versorgt wird. (A)</p>
<p>2 Nur wenn du bequem liegst, kannst du dich beim Schlafen erholen,</p>	<p><input type="radio"/> daher solltest du sie vor dem Schlafengehen meiden. (E)</p>
<p>3 Lüfte noch einmal vor dem Schlafengehen,</p>	<p><input type="radio"/> dass es beim Schlafen nicht mehr als 18 °C haben sollte. (F)</p>
<p>4 Was die Raumtemperatur betrifft, empfehlen Expert*innen,</p>	<p><input type="radio"/> deshalb solltest du am späteren Abend nicht mehr üppig essen oder ausgiebig naschen. (I)</p>
<p>5 Indem du regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten einhältst,</p>	<p><input type="radio"/> ob es bei deinem Smartphone oder Tablet eine blaulichtarme Nachteinstellung gibt. (L)</p>
<p>6 Dein Verdauungstrakt braucht für seine Arbeit jede Menge Energie,</p>	<p><input type="radio"/> daher sollten Matratze und Kopfkissen sorgfältig ausgewählt werden. (L)</p>
<p>7 Extreme körperliche Aktivitäten vor dem Schlafengehen solltest du auch vermeiden,</p>	<p><input type="radio"/> gewöhnst du deinen Körper an einen gleichmäßigen Schlaf-/Wachrhythmus. (M)</p>
<p>8 Neben Anstrengungen solltest du auch Aufregungen vor dem Schlafengehen auslassen;</p>	<p><input type="radio"/> sonst nimmst du beim Schlafengehen automatisch auch den Arbeits- und Lernstress mit ins Bett. (SCH)</p>
<p>9 Displays und Bildschirme strahlen Blaulicht aus, das uns munter macht,</p>	<p><input type="radio"/> mach lieber einen entspannten Spaziergang. (T)</p>
<p>10 Falls es nicht anders geht, solltest du checken,</p>	<p><input type="radio"/> ein Horrorfilm direkt vor dem Zu-Bett-Gehen erschwert das Einschlafen und sorgt für unruhigen Schlaf. (T)</p>

Alles richtig zugeordnet? Dann ergeben die Lösungsbuchstaben neben den zweiten Satzteilen ein Helferlein, das auf keinen Fall eine dauerhafte Lösung bei Schlafproblemen ist und schon gar nicht ohne Arztgespräch angewendet werden sollte.



Schlaf gut!

- 1 Benutze dein Bett möglichst nur zum Schlafen und nicht zum Lernen oder Hausaufgabenmachen; sonst nimmst du beim Schlafengehen automatisch auch den Arbeits- und Lernstress mit ins Bett. (SCH)
- 2 Nur wenn du bequem liegst, kannst du dich beim Schlafen erholen, daher sollten Matratze und Kopfkissen sorgfältig ausgewählt werden. (L)
- 3 Lüfte noch einmal vor dem Schlafengehen, sodass dein Körper mit frischem Sauerstoff versorgt wird. (A)
- 4 Was die Raumtemperatur betrifft, empfehlen Expert*innen, dass es beim Schlafen nicht mehr als 18 °C haben sollte. (F)
- 5 Indem du regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten einhältst, gewöhnst du deinen Körper an einen gleichmäßigen Schlaf-/Wachrhythmus. (M)
- 6 Dein Verdauungstrakt braucht für seine Arbeit jede Menge Energie, deshalb solltest du am späteren Abend nicht mehr üppig essen oder ausgiebig naschen. (I)
- 7 Extreme körperliche Aktivitäten vor dem Schlafengehen solltest du auch vermeiden, mach lieber einen entspannten Spaziergang. (T)
- 8 Neben Anstrengungen solltest du auch Aufregungen vor dem Schlafengehen auslassen; ein Horrorfilm direkt vor dem Zu-Bett-Gehen erschwert das Einschlafen und sorgt für unruhigen Schlaf. (T)
- 9 Displays und Bildschirme strahlen Blaulicht aus, das uns munter macht, daher solltest du sie vor dem Schlafengehen meiden. (E)
- 10 Falls es nicht anders geht, solltest du checken, ob es bei deinem Smartphone oder Tablet eine blaulichtarme Nachteinstellung gibt. (L)

Bei dem Helferlein, das auf keinen Fall eine dauerhafte Lösung bei Schlafproblemen ist und schon gar nicht ohne Arztgespräch angewendet werden sollte, handelt es sich um:

SCHLAFMITTEL



Gut erholt?

Ergänze die gesuchten Begriffe und löse das Rätsel!

Das Lösungswort ist die wissenschaftliche Bezeichnung für ein Phänomen, das du vielleicht schon einmal erlebt hast. Während des Einschlafens hat man plötzlich das Gefühl, in die Tiefe zu fallen, und dadurch wacht man wieder auf. Diese Reaktion nennt man hypnotische ...

Lösungswort

1. Nur wenn du auf ihr gut liegst, wirst du auch gut schlafen.
2. Er dauert zwischen 90 und 110 Minuten und besteht aus vier Phasen.
3. Für dieses Wort steht das „M“ im „REM-Schlaf“.
4. Während des REM-Schlafs ist sie so entspannt wie sonst nie.
5. Das ist die tierische Bezeichnung für jemanden, der gern früh aufsteht.
6. Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir gut einschlafen können.
7. So viele Stunden sollten 13-Jährige pro Nacht mindestens schlafen.
8. Displays und Bildschirme strahlen diesen Muntermacher aus, den man vorm Schlafengehen vermeiden sollte.
9. In dieser Schlafphase werden Lerninhalte vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übertragen.



Gut erholt?



Gut geschlafen?!

Lösungswort



1 M A T R A T Z E

2 S C H L A F Z Y K L U S

3 M O V E M E N T

4 M U S K U L A T U R

5 L E R C H E

6 M E L A T O N I N

7 N E U N

8 B L A U L I C H T

9 T I E F S C H L A F



Fakt oder Fake?

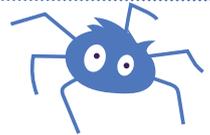
Was ist richtig, was falsch? Kreuze die richtige Lösung an.

1

Jede*r von uns verschluckt jährlich unbewusst bis zu acht Spinnen im Schlaf.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.



2

Wir schlafen rund ein Drittel unseres Lebens.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.

3

Zugvögel schlafen, während sie fliegen.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.

4

Zu viel Alkohol verstärkt den Tiefschlaf.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.



5

Im Schlaf verbrennen wir keine Kalorien.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.

6

Pro Nacht geben wir im Schlaf rund einen halben Liter Schweiß ab.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.

7

Der Weltrekordhalter im Schnarchen schnarcht mit 92 Dezibel so laut wie ein Presslufthammer.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.

8

46 % aller Deutschen zählen Schäfchen, wenn sie nicht einschlafen können.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.



9

24 Stunden ohne Schlaf wirken sich in etwa so aus wie 1 Promille Alkohol im Blut.

Das ist Fakt.

Das ist Fake.



Fakt oder Fake?

Jede*r von uns verschluckt jährlich unbewusst bis zu acht Spinnen im Schlaf.

- 1** **Das ist Fake.** Das Gerücht stammt von der Journalistin Lisa Holst, die damit Anfang der 1990er Jahre zeigen wollte, wie schnell sich Falschinformationen verbreiten.

- 2** Wir schlafen rund ein Drittel unseres Lebens.
Das ist Fakt.

Zugvögel schlafen, während sie fliegen.

- 3** **Das ist Fakt.** Jeweils eine Gehirnhälfte wird in Ruhezustand versetzt. Ähnlich machen es auch Haie, die immer in Bewegung bleiben müssen, um Wasser durch ihre Kiemen zu leiten.

Zu viel Alkohol verstärkt den Tiefschlaf.

- 4** **Das ist Fake.** Tatsächlich ist der Körper so ausgelastet mit dem Alkoholabbau, dass erholsamer Tiefschlaf praktisch unmöglich ist.

Im Schlaf verbrennen wir keine Kalorien.

- 5** **Das ist Fake.** Tatsächlich verbrennen wir rund 60 Kalorien pro Stunde, das entspricht einer Blutorange.

- 6** Pro Nacht geben wir im Schlaf rund einen halben Liter Schweiß ab.
Das ist Fakt.

Der Weltrekordhalter im Schnarchen schnarcht mit 92 Dezibel so laut wie ein Presslufthammer.

- 7** **Das ist Fakt.**

46 % aller Deutschen zählen Schäfchen, wenn sie nicht einschlafen können.

- 8** **Das ist Fake.** 46 % greifen zur Bettlektüre, Schäfchen werden nur von 5 % aller Deutschen gezählt.

24 Stunden ohne Schlaf wirken sich in etwa so aus wie 1 Promille Alkohol im Blut.

- 9** **Das ist Fakt.** Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit nehmen durch den Schlafmangel drastisch ab, gleichzeitig steigt die



SCHLAFEN ANDERS ...

schnarchen sich in Morpheus' Armen wiegen
an der Matratze horchen dösen **schlummern**
ruhen **einnicken** **heia machen**
im Land der Träume sein **ratzen**
duseln **büseln** **dämmern**
pfeifen **ein Schläfchen machen**
ein Nickerchen halten **knacken**
eine Mütze Schlaf nehmen **pofen**
träumen in Morpheus' Armen liegen/ruhen
in tiefem Schlaf liegen **Siesta halten**
nächtigen **pennen** **weggetreten sein**