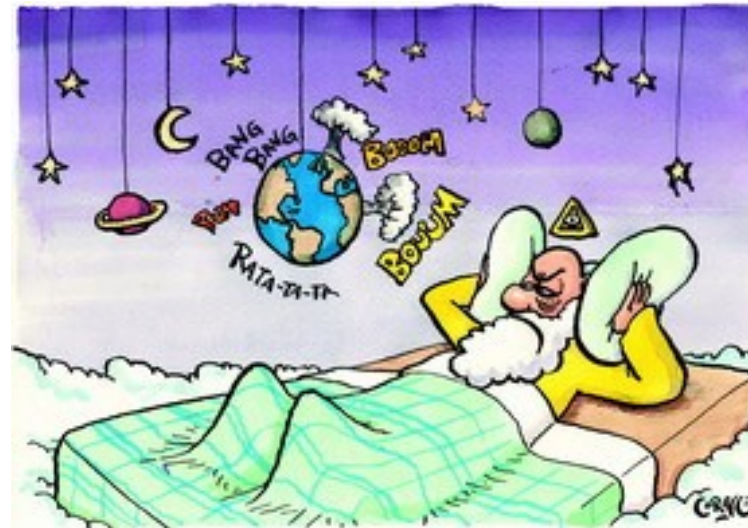


# „Von Lerchen und Eulen“ - Schlafvortrag



Eine Veranstaltung  
des DRV- Bund Reha- Zentrums Utersum

- Einleitung
- Mythen
- Dauer, Bedürfnis
- Stadien, Zyklen
- Schlafstörungen
- Diagnostik, Therapie, Behandlung
- Einführung Schlaf-Protokoll

- Schlaf ist
  - aktiver, eigenständiger Prozess
  - Grundbedürfnis, gelenkt durch Biorhythmus
  - Voraussetzung für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Erholung
  
- Schlaf ermöglicht
  - Regeneration
  - Informationsverarbeitung/ -speicherung im Gehirn
  - Hormonregulation und Immunstabilität

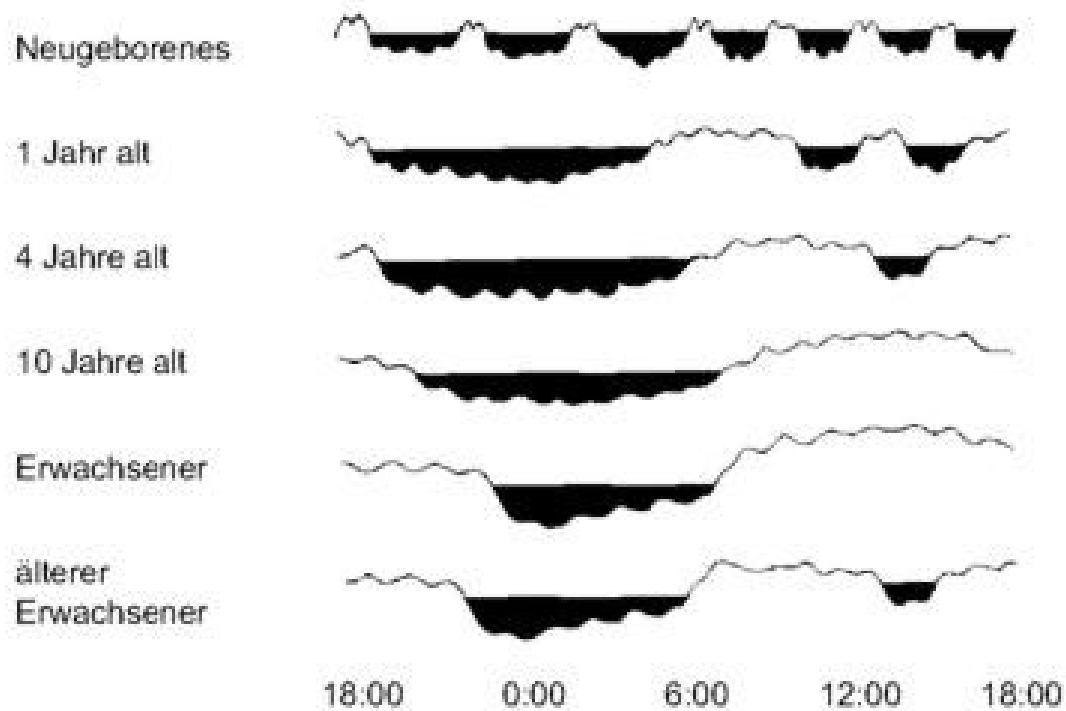
# Mythen rund um den Schlaf

1. Ein guter Schläfer wacht nachts nie auf.
2. Nach einer schlechten Nacht muss man in der nächsten Nacht länger schlafen.
3. Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste.
4. Acht Stunden Schlaf sind nötig zur Erholung.
5. Das Befinden am Tage ist nur von der Qualität des Nachtschlafes abhängig.

# Schlafdauer/- Bedürfnis

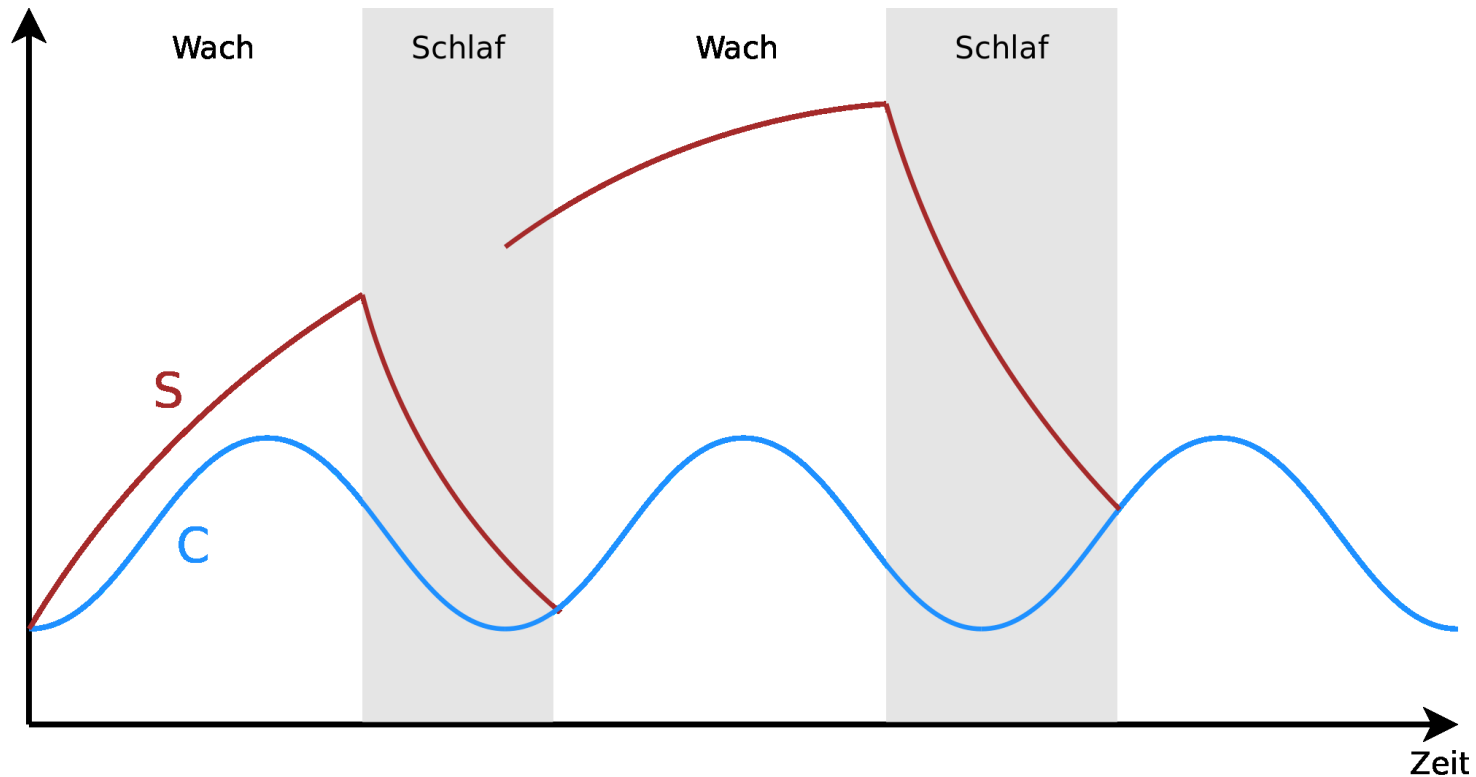
- Jeder Mensch schläft anders
    - Beeinflusst durch Erziehung, Gewohnheit, Tätigkeit
    - Typ Lerche oder Eule
  
  - Es gibt:
    - Kurz- (unter 6 Std.)
    - Normal- (zwischen 7-8 Std.)
    - Langschläfer (länger als 8 Std.)
- Dauer/Tiefe nimmt im Alter ab

# Schlafprofile



Quelle: <http://www.schlafmedizin-freiburg.de/Layout/Schlafprof.JPG> (Stand August 2016)

# Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation



Quelle: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/34/Zwei-prozess-modell-der-schlafregulation.svg/2000px-Zwei-prozess-modell-der-schlafregulation.svg.png> (Stand: August 2016)

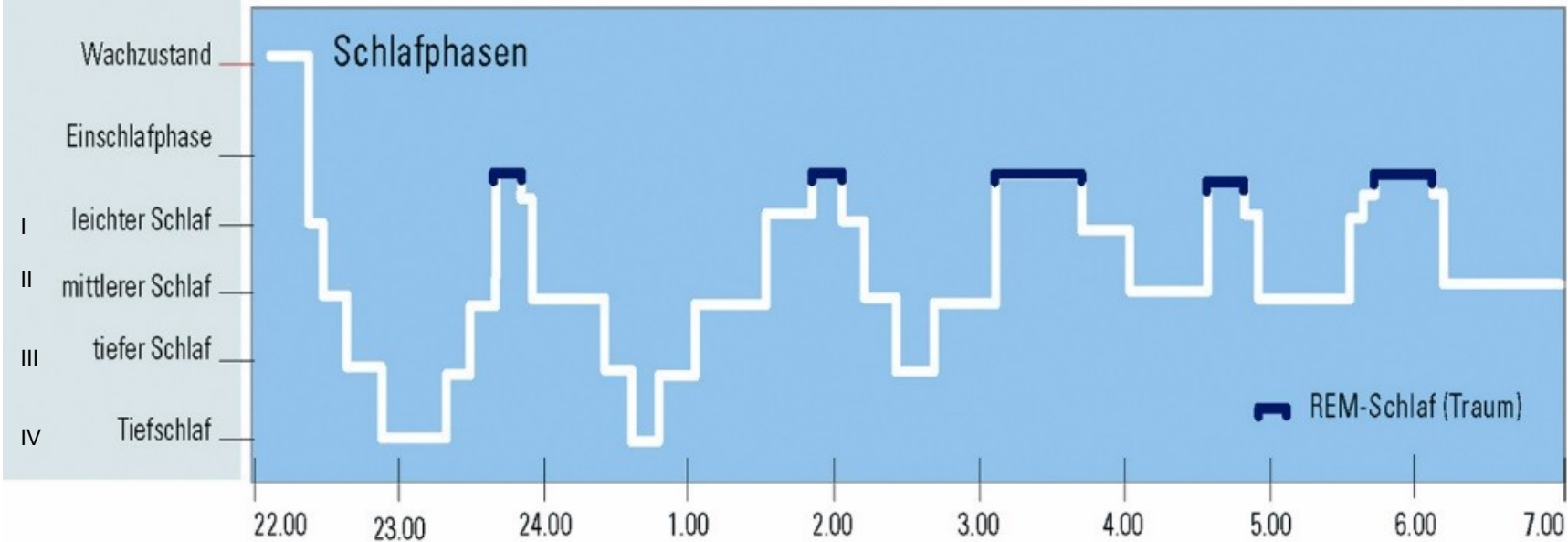
- **S = Schlafbedarf/ -druck**
- **C = innere Uhr, optimaler Zeitraum des Schlafes (nachts)**

# Schlafstadien/- Zyklen

- Untersuchung durch Hirnstrommessung → EEG = Elektroenzephalogramm
  
- Einteilung
  - Ohne schnelle Augenbewegungen (Non- REM)
    - leicht (Stadium I und II)
    - tief (Stadium III und IV)
  - Mit schnellen Augenbewegungen (REM)
    - Traumschlaf
  
- Zyklen aus Non-REM- und REM-Phasen wechseln sich ab → Dauer ca. 90 Min, 3-6 Zyklen/ Nacht



# Abbildung Stadien/Zyklen



Quelle: [http://www.ammerer.com/media/Ratgeber/Schlafberatung/Anleitung\\_zum\\_guten\\_Schlaf/Schlafphasen.jpg](http://www.ammerer.com/media/Ratgeber/Schlafberatung/Anleitung_zum_guten_Schlaf/Schlafphasen.jpg) (Stand: Juni 2016)

- Einschlafphase:
  - leichte Muskelspannung, schnelle Augenbewegungen
  
- Schlafstadium I (5%):
  - Muskulatur lockert sich, Puls + Atmung → gleichmäßig
  
- Schlafstadium II (50%):
  - eigentlicher Beginn, Bewusstsein (-), geringe Muskelspannung, keine Augenbewegungen

# Körperfunktionen in den Schlafphasen

- Schlafstadium III (10%):
  - Muskulatur weiter entspannt, Herzfrequenz und Blutdruck (-)
  
- Schlafstadium IV (10%):
  - Atmung/Herz gleichmäßig, Körpertemperatur sinkt
  
- REM- Schlafphase (25%):
  - Muskulatur absolut entspannt, Atmung/Herz steigt an, schnelle Augenbewegungen, hohe Hirnaktivität, Träume

# Schlafstörung → Statistik

- 10 % der erw. deutschen Gesamtbevölkerung haben chron. Schlafstörungen
- Frauen 1,5 mal häufiger als Männer
- 20 % der Patienten eines Hausarztes leiden unter ausgeprägten Schlafstörungen
- Es gibt mehr als 80 versch. Arten

# Einteilung → Klassifikation

ICD – 10 (International Classification of Diseases)

DSM – IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

ICSD – 3 (International Classification of Sleep Disorders)

WHO (World Health Organisation)

DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin)

## 4 Hauptformen

- Insomnien:
  - Einschlaf-, Durchschlaf- und Ausschlafstörung
  
- Hypersomnien:
  - Tagesschläfrigkeit erhöht
  
- Parasomnien:
  - Unterbrechungen im Schlafprozess
  
- Schlaf- Wach- Rhythmusstörungen:
  - fehlende Regelmäßigkeit im Schlafprozess

## Nicht organisch, primär

- keine körperlichen Erkrankungen
- keine psychiatrischen Erkrankungen
- keine Substanzeinnahmen
- Tagesmüdigkeit
- reduzierte Leistungsfähigkeit

Mind. 3/ Wo über mind 1 Monat lang

- Übererregung (Hyperarousal)
- „Teufelskreis“
- mangelhafte Schlafhygiene
- Schlafwahrnehmungsstörung

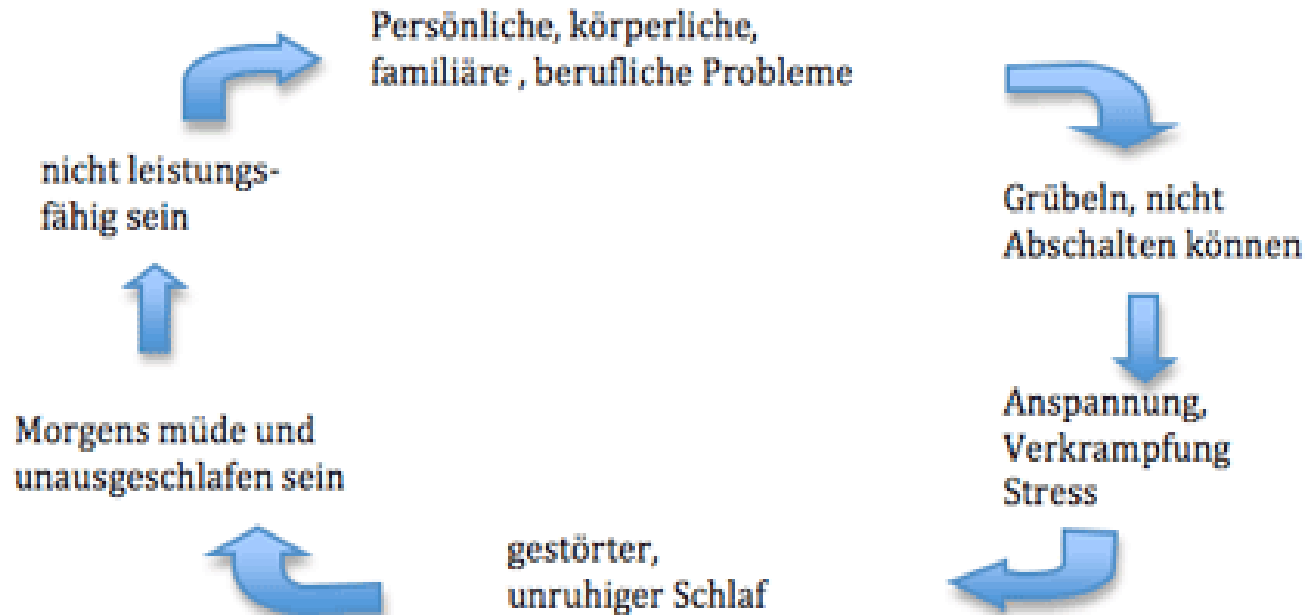
## Organisch, sekundär

- körperliche Erkrankung
- psychische Störung
- Substanzen, die auf die Psyche wirken

-

- chronische Schmerzen
- chronische Erkrankungen (Herz, Lunge, Nieren)
- Hormonumstellung
- Juckreiz, Tinnitus
- Restless-Legs-Syndrom
- Depression, Angst
- Demenz
- Alkohol-/Drogensucht bzw. - missbrauch
- Medikamente

# Übererregung (Hyperarousal) → „Teufelskreis“



Quelle: <https://www.palverlag.de/Bilder/teufelskreis-sorgen-schlafstoerung.png> (Stand: August 2016)



- Problem: tagsüber wach zu bleiben → ungewolltes Einschlafen
- Tagesschläfrigkeit (Langeweile, Monotonie)
- Ursache u.a.: Schlafapnoe (Atemstörung), chron. Erkrankung (Lunge), Narkolepsie

- Störung aus dem Schlaf heraus
- a) Aufwachen → Schlaftrunkenheit, - wandeln, Erwachen mit Schrei
- b) Schlaf- Wachübergang → Einschlafzuckung, Sprechen im Schlaf, Wadenkrämpfe
- c) REM- Schlaf → Alpträume, Schlaflähmung, um sich schlagen
- d) Sonstiges → Zähne knirschen, schnarchen

- Normale Schlafzeiten können nicht eingehalten werden
- Diskrepanz zw. Innerer Uhr und tatsächlicher Uhrzeit
- Ursache: Jetlag, Schichtdienst, verzögertes/ vorverlagertes Schlafphasensyndrom (Eule/ Lerche), Irritation der inneren Uhr

- Prozess besteht aus 3 Teilen

## Medizinische Untersuchung:

- Ausschluss körperlicher Erkrankungen, Substanzmittelmissbrauch (Medikamente, Drogen, Alkohol)
- EEG/ EKG sowie CT/ MRT, Schlaflabor ...

## Psychiatrische/ psychologische Anamnese

- u.a. Schlafanamnese, Depression, Angst, Abhängigkeit, Konflikte, Stress ...

## Erfassung Schlafverhalten

- Tagebuch, Fragebogen, Interview

- **Medikamente:**
  - Schlafmittel, Antidepressiva, pflanzliche Präparate  
→ dazu Schlafseminar 1
  
- **Kognitiv – verhaltenstherapeutische Methoden:**
  - Entspannung, Aufklärung, Regeln → PMR, AT, Phantasiereisen, Gedankenstuhl/-stopp ...  
→ dazu Schlafseminar 1 und 2

# Einführung Schlafprotokoll

- Sinn und Zweck
- Aufbau
- beispielhafte Erklärung

Abendprotokoll	Bsp.	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Momentanes Wohlbefinden</b>  1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	3							
<b>Wie fit waren Sie heute tagsüber? Konnten Sie Ihre Pläne, Aktivitäten erledigen?</b>  1 = sehr leicht 6 = sehr schwer	2							
<b>Tagesmüdigkeit? Wann</b>	Ja 14 Uhr							
<b>Tagesschlaf? Wann/ wie lange (Min.)</b>	Ja 15 Uhr 60 Min							
<b>Haben Sie die letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?</b>  <b>Was/ Wieviel</b>	Ja  Wein/ 2 Gläser							
<b>Kaffee / Tee (koffeinhaltig)</b> → Tassen + HEUTE  <b>Wann zuletzt?</b>	4 Tassen  17 Uhr							
<b>Wichtige Tagesereignisse</b>  <b>Negativ / Positiv</b>	Brief  +							

# „Von Lerchen und Eulen“ - Schlafvortrag



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!