KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung VDB

KURZTEST SCHLAFWISSEN Lösungen

Frage 1/11 Lösung

Im Schlaf schaltet einerseits der Stoffwechsel einen Gang zurück, andererseits arbeiten die Reparaturmechanismen im Körper auf Hochtouren. Wachstumshormone bauen Muskelkraft und Knochendichte auf, Reparaturstoffe durchdringen die Haut, das Immunsystem tankt neue Kraft. Das Gehirn speichert die Eindrücke des Tages und steckt sie in passende Schubladen, das Nervenkostüm stabilisiert sich.

KOMPETENZ-ZENTRUM Gesunder Schlaf

Frage 2/11 Lösung

Ungefähr alle 90 Minuten wechseln Phasen von so genanntem REM-Schlaf, das ist der Schlaf in dem wir träumen, und Non-REM-Schlaf, das ist Tiefschlaf. Im Lauf der Nacht werden die Tiefschlafphasen kürzer, der Traumschlaf länger. Für die nächtliche Erholung sind die Tiefschlafphasen entscheidend.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung VDB

Frage 3/11 Lösung

"REM" steht für Rapid Eye Movement (= schnelle Augenbewegung) und ist das Charakteristische am Traumschlaf: Hinter geschlossenen Lidern sind die Augen in ständiger Bewegung.

Frage 4/11 Lösung

Der Schlafbedarf ist individuell verschieden. Zum Großteil bestimmen ihn die Erbanlagen. 7,5 Stunden gelten als optimale Schlafzeit - sie verspricht das längste Leben. Es gibt aber auch Menschen, die sich schon nach fünf Stunden Schlaf gut erholt fühlen, während andere über zehn Stunden benötigen, um tagsüber frisch zu sein.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung

Frage 5/11 Lösung

Der Mensch ist physiologisch darauf programmiert, jeden Tag zu schlafen. Die längste wissenschaftlich begleitete Wachzeit verbrachte allerdings ein Student Mitte der 60er-Jahre mit elf Tagen und Nächten. Er litt am Ende unter schweren Halluzinationen, erholte sich aber innerhalb weniger Tage völlig von dem Experiment.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung

Frage 6/11 Lösung

Das wichtigste Kriterium für guten Schlaf ist, ob jemand sich tagsüber frisch und ausgeruht fühlt. Wer krampfhaft darauf bedacht ist, sieben Stunden zu schlafen, liegt vielleicht nur lange Zeit wach im Bett. Nachts öfter mal kurz aufzuwachen, ist dagegen ganz normal. Es passiert bis zu 30-mal.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung

Frage 7/11 Lösung

Der entscheidende Punkt ist, dass die Tiefschlafphasen, also der Schlaf, in dem sich Körper und Geist erholen, überwiegend in den ersten fünf Stunden nach dem Einschlafen ablaufen. Ob das vor oder nach Mitternacht ist, spielt keine Rolle.

Frage 8/11 Lösung

Wenn jemand mehr als vier Wochen lang so wenig oder so schlecht schläft, dass seine Leistungsfähigkeit tagsüber beeinträchtigt ist, spricht man von einer chronischen Schlafstörung. Der Dauerstress, den Schlaflosigkeit im Körper auslöst, schadet der Gesundheit und setzt einen Teufelskreis in Gang. Die Angst, wieder nicht einschlafen zu können, erhöht die innere Anspannung, die wiederum verhindert, dass man zur Ruhe findet.

KOMPETENZ-ZENTRUM Gesunder Schlaf

Frage 9/11 Lösung

Ein Bier oder ein Glas Rotwein wirken durchaus entspannend und dadurch einschläfernd. Die Betonung liegt auf "ein". Denn alkoholische Schlummerdrinks bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Menschen, die zwischen Abendessen und Schlafenszeit reichlich Alkohol trinken, gehören zu den schlechtesten Schläfern überhaupt. Außerdem schwächt Alkohol den Muskeltonus. Deshalb schnarchen dann auch Schläfer, die normalerweise ruhig schlafen, wie ein Sägewerk.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung

Frage 10/11 Lösung

Die innere Uhr verkraftet das schnelle Überschreiten mehrerer Zeitzonen nicht problemlos. Typische Symptome sind Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Tagesschläfrigkeit, Verdauungsstörungen, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen. Die Anpassung Richtung Westen, wo man zusätzliche Zeit "geschenkt" bekommt, gelingt leichter als Richtung Osten, wo die Uhr schon weiter ist.

Frage 11/11 Lösung

Schlafwandler wachen gelegentlich mitten in der Tiefschlafphase auf, werden aber nicht völlig wach. Schlafforscher vermuten als Ursache des Schlafwandelns eine Unreife des zentralen Nervensystems. Es gibt auch eine genetische Komponente. Die Aufwachstörung kommt vor allem bei Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren vor. Gewöhnlich hört das Schlafwandeln bis zur Pubertät auf. Nur ein Prozent der Schlafwandler sind Erwachsene.

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung VDB