

# Entspannt schlafen: Was sind eigentlich Schlafhygiene, Chronotypen und Co.?

## Funktionen von Schlaf

- Regeneration & Erholung
- Gedächtnisbildung
- Körperliches Wachstum
- Stärkung des Immunsystems
- Regulierung von Hormonen und Stoffwechselprozessen
- Emotionale Regulation
- Muskelregeneration



**Schlaf hat einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität.**

## Chronobiologie: Lerche, Eule oder Normaltyp?

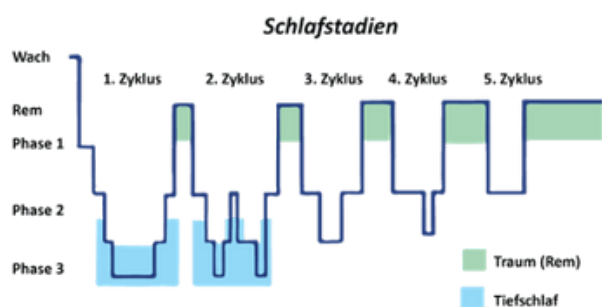


**Eule:** werden später munter und sind abends länger aktiv, spätere Schlafenszeiten, langsamere „innere Uhr“

**Lerche:** frühmorgens geistig und körperlich fit, frühe Schlafenszeiten, schnellere „innere Uhr“

Die innere Uhr reguliert Stoffwechsel, Muskelspannung, Nierenfunktion, Konzentrationsfähigkeit und Stimmung mithilfe von Hormonen.

## Schlafstadien und -phasen



### Schlafphasen

1. Einschlafphase
2. Leichter Schlaf
3. Tiefschlaf
4. REM-Schlaf

## Schlafstörungen? Mögliche Ursachen

- Psychologisch, Neurologisch, Hormonell
- Medikamenteneinnahme/Drogenmissbrauch
- Schichtarbeit/Jetlag
- Lärm oder zu viel Licht
- Stress oder belastende Lebenssituationen
- Schlafapnoe, Schlafwandeln, Zähneknirschen oder Alpträume
- Übermäßiger Konsum von Koffein, Alkohol oder Nikotin



## Pflegen Sie Ihre Schlafhygiene gut!

- Regelmäßigkeit
- Vermeiden von Schlafstörungen
- Angenehmes Schlafumfeld
- Vermeidung elektronischer Störungen
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Berücksichtigung individueller Schlafbedürfnisse

## 7 Tipps für einen gesunden Schlaf

- 1 Konstante Schlafenszeiten
- 2 Abendroutine etablieren
- 3 Bildschirme ausschalten
- 4 Regelmäßige Bewegung und Sport
- 5 Koffeinkonsum reduzieren
- 6 Nur müde ins Bett gehen
- 7 Napping limitieren

## Notizen

---

---

---

---

---