

Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmitte

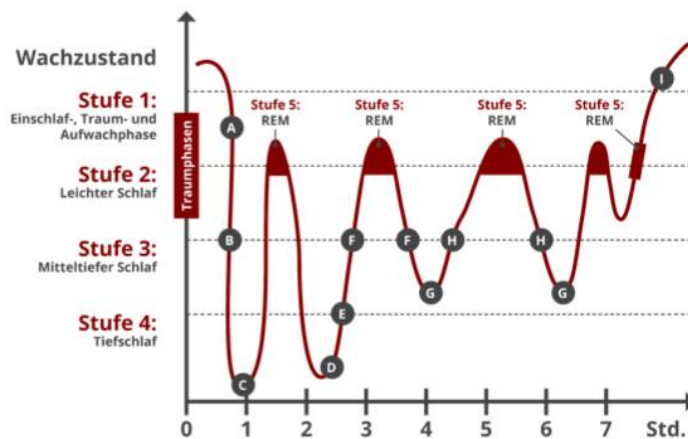
5. Stunde: Schlaf

Was passiert im Schlaf?

- ▶ Im Schlaf erholt sich **Herz-Kreislaufsystem**
 - ▶ Blutdruck sinkt
 - ▶ Herzfrequenz nimmt ab
 - ▶ Entlastung der Blutgefäße
- ▶ **Muskeltonus** nimmt ab
- ▶ **Immunsystem** arbeitet während des Schlafes (Entzündungen, Krankheitserreger werden bekämpft)
- ▶ **Wachstumsprozesse** laufen, Zellgewebe wird erneuert – Muskulatur + Knochenbildung
- ▶ Informationen (Eindrücke) werden verarbeitet (**Psyche**),
 - ▶ Was kommt ins Langzeitgedächtnis - was wird gelöscht?
- ▶ **Stoffwechselprodukte** werden abgebaut (Entgiftung)



Schlafperioden



- | | |
|---|---|
| A: Einschlafen: Muskelzucken, Sprechversuche | E: Auftauchen aus Tiefschlaf |
| B: im Bett wälzen | F: Zähneknirschen (Bruxismus) |
| C: Schlafwandeln (Somnambulismus) (nur im Tiefschlaf möglich) | G: Schlaftiefe nimmt ab, Traumphase wird länger |
| D: Aufschrecken (z.B. nach Alpträumen) | H: im Bett wälzen |
| | I: Aufwachen |



Abb. Adaptiert nach SOMNYFIT SCHLAFTRAINING

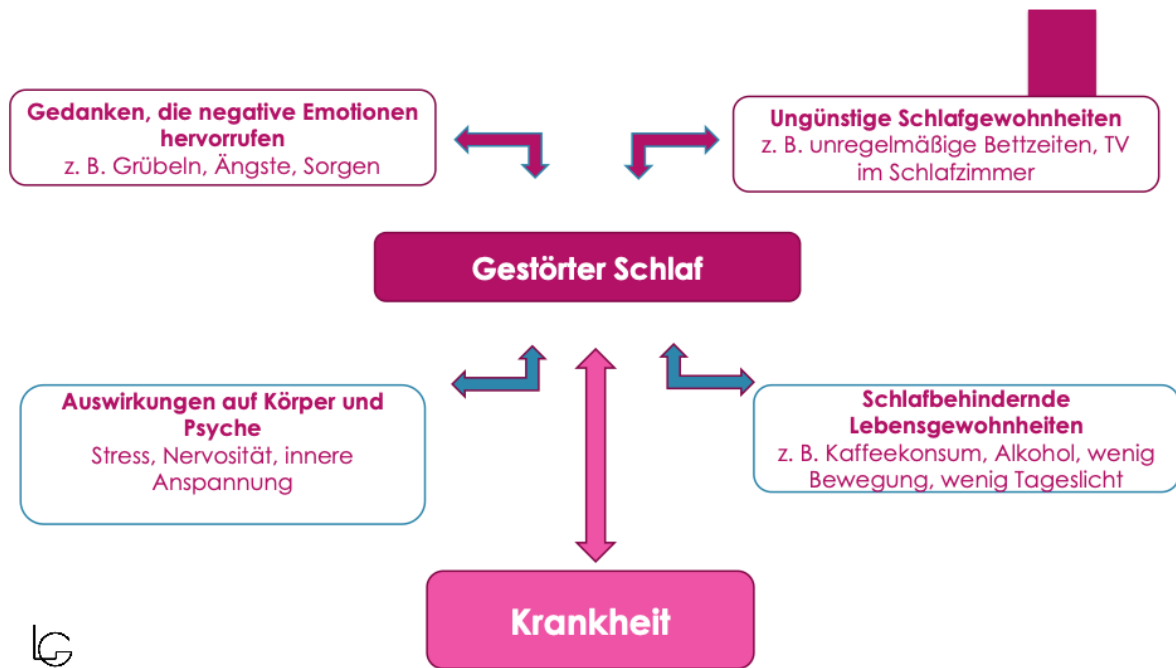


Abb. Adaptiert nach SOMNYFIT SCHLAFTRAINING



Hausaufgabe:

- Finde deine Schlafroutine (Rituale vorm ins Bett gehen)