

Gesundheitswissen

TO-GO



SCHLAFDAUER

Evidenzbasierte Betrachtung der übermäßigen sowie unzureichenden Schlafdauer

TIPPS

Wie kann die Qualität des Schlafes durch Schlafhygiene verbessert werden?

STRESS

Der Zusammenhang zwischen Schlaf, Stress und Resilienztraining

SCHLAF & STRESSBEWÄLTIGUNG | FEBRUAR 2023

Schlafdauer

wissenschaftlich betrachtet

Alle kennen die auffälligen Schlagzeilen von Artikeln, die den Leser*innen versprechen, ihre optimale Schlafdauer mithilfe der Angabe des Alters richtig zu bestimmen. Jedoch hängt das Schlafbedürfnis nicht nur vom Alter und von genetischen Dispositionen ab, sondern auch von der Schlafqualität.

Eine Studie beleuchtete, dass eine unzureichende oder eine übermäßige Schlafdauer signifikant mit der Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten zusammenhängt (vgl. Li & Sahakian et al., 2022). Außerdem lässt sich eine Kausalität zwischen den Schlummerphasen der Älteren und dem Alzheimerisiko erkennen: Betrogen die täglichen Nickerchen von den 1401 Teilnehmenden über eine Stunde, erhöhte sich das Alzheimer-Risiko um 40% (vgl. Li & Gao et al., 2022). Zudem entstanden größere kognitive Defizite, je mehr Schlummerphasen die Teilnehmenden brauchten. Dies galt auch umgekehrt: je größer die kognitiven Defizite, desto mehr Nickerchen wurden gebraucht. Schlafmangel stellt weiterhin einen Risikofaktor für Diabetes dar, denn dieser hat einen negativen Einfluss auf die

Empfindlichkeit gegenüber Insulin (vgl. Broussard et al., 2012). Nach diesen eindrucksvollen, evidenzbasierten Daten ist die Bedeutung des Schlafes und dessen Wirkung auf die Gesundheit unumstritten. Ganz im Gegenteil: 2022 erweiterte die American Health Association ihre 7 Lebensregeln für ein gesundes Herz-Kreislauf-System um die Komponente ausreichender Schlaf. Die „Essential 8“ stellt die Grundlage für eine gesunde Lebensweise dar.



Quelle: American Heart Association (2022), abgerufen von: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/Lifes_Essential_8_Fact_Sheet.pdf

Guter Schlaf bewährt sich sowohl in der Nacht als auch tagsüber. Nun stellt sich die Frage, wie die eigene Schlafhygiene verbessert und dadurch die Schlafqualität erhöht werden kann.

2023 führt der LVPR die Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ durch und trägt daher zur Gesundheitsbildung bei. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie monatlich von den wissenschaftlich belegten Gesundheitsinformationen sowie Gesundheitstipps für die bestmögliche Erhaltung Ihrer Gesundheit. Im Mitgliederbereich finden Sie weitergehende Informationen zum Thema Stressbewältigung und Schlaf.





LANDESVERBAND FÜR PRÄVENTION
UND REHABILITATION VON HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN DER BUNDESLÄNDER
SACHSEN-ANHALT UND THÜRINGEN e.V.

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER,
ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

EDUKATIVE REHABILITATION
LT. AUSBILDUNGSCURRICULUM



17.-18.03.2023
in Arnstein OT Stangerode

Wissenschaftliche Leitung:
Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht

PROGRAMM

FREITAG, 17.03.2023 1. WEITERBILDUNGSTAG

13:00 – 13:45 Uhr	Come Together
14:00 – 14:45 Uhr	1. Hilfe und Reanimation D. Schweigert
14:45 – 15:30 Uhr	Praxis der Reanimation D. Schweigert – Turnhalle
15:30 – 16:00 Uhr	PMR N. Habich
16:00 – 16:30 Uhr	Kafferpause
16:30 – 17:15 Uhr	Schlaf – ein Mythos? PD Dr. med. K. Wohlfarth
17:15 – 18:00 Uhr	Schlaf und Sport Prof. Dr. H. Löllgen
18:00 – 19:00 Uhr	Weltraumforschung
19:30 Uhr	Tagungsende – kulinarischer Abschluss

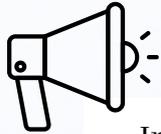
Bitte vergessen Sie nicht **bequeme Kleidung** oder **Sportsachen** (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet an beiden Tagen praktische Stunden.

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON: 

SAMSTAG, 18.03.2023 2. WEITERBILDUNGSTAG

07:00 – 07:45 Uhr	Vergessen wir die Atmung nicht! Chu Tan Cuong
07:45 – 09:00 Uhr	Frühstück und Check out
09:00 – 09:45 Uhr	Schlafbezogene Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wenn die Atmung im Schlaf versinkt Dr. med. K. H. Thomas
09:45 – 10:30 Uhr	Herz und Schlaf – Ungeklärte Fragen und einige Antworten Prof. Dr. med. H. Lapp
10:30 – 11:15 Uhr	Stoffwechselregulation und Tag-Nacht-Rhythmus Dr. med. M. Boschmann
11:15 – 11:25 Uhr	Aktive Pause mit Tee und Kaffee
11:25 – 12:05 Uhr	Bedeutung von Bewegung nicht nur zur Prävention chron.HKE Prof. Dr. Braumann
12:05 – 12:45 Uhr	Stress – ein Gesundheitsrisiko? Einmal anders betrachtet M. Sc. M. Derenthal
12:45 – 13:30 Uhr	Broken Heart Syndrom Prof. Dr. med. H. Lapp
13:30 – 14:15 Uhr	Mittagspause mit Kaffee und Tee
14:15 – 15:00 Uhr	Der Sportunfall in der Herzgruppe Dipl.-Med. O. Haberecht
15:00 – 15:45 Uhr	IST Analyse zur Gesundheitskompetenz und DGPR Studie O. Simon
15:45 – 16:30 Uhr	Kardiologie und LVPR News Dipl.-Med. O. Haberecht
16:30 – 17:00 Uhr	News Kardiologie, LVPR und DGPR Dipl.-Med. O. Haberecht

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER, ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL



Innerhalb der Fortbildung erwarten Sie spannende Vorträge von Expertinnen und Experten. Sie dürfen den Worten von Herrn Dr. med. Thomas lauschen, welcher mit seinem Beitrag zu dem Thema Gefährlicher Schlaf: Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen Wissen vermitteln wird. Des Weiteren wird Herr Prof. Dr. Lapp zu den Themen Herz und Schlaf – Ungeklärte Fragen und einige Antworten und „Broken Heart Syndrom“ und Herr Dr. med. Boschmann zum Thema „Stoffwechselregulation und Tag-Nacht-Rhythmus“ referieren. Zusätzlich erwarten Sie Beiträge von Herrn Dr. Löllgen zu den Themenschwerpunkten Schlaf & Sport und Einblicke in die Weltraumforschung, sowie von Herrn PD Dr. med. Wohlfarth zu dem Thema Schlaf – ein Mythos? Prof. Braumann wird über das Thema „Bedeutung von Bewegung nicht nur zur Prävention“ referieren. Frau Derenthal referiert zum Thema Stress – ein Gesundheitsrisiko? Einmal anders betrachtet und Frau Simon wird Ihnen die IST-Analyse und die Studie der DGPR näher bringen. Außerdem werden Herr Schweigert zum Thema erste Hilfe und Reanimation: Theorie und Praxis und Herr Dipl.-Med. Haberecht zu den Themen Der Sportunfall in der Herzgruppe sowie Kardiologie News und DGPR & LVPR News informieren.

Dies ist nur ein Einblick in das, was Sie erwartet. Sie dürfen sich auf weitere Referent*innen und spannende Themen freuen. Nutzen Sie die Chance und seien Sie dabei! Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen finden Sie unter
"News" → "Aktuelles"

Literaturverzeichnis

- Jäger, S. & Weeß, H-G. (2022). Schlafhygiene: besser schlafen. Abgerufen von <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/schlafen/schlafhygiene-1056080>, am 27.01.2023
- Helios Magazin (2021). Schlafhygiene: 8 wertvolle Tipps zum Einschlafen. Abgerufen von: <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/news/schlafhygiene-8-wertvolle-tipps-zum-einschlafen/>, am 27.01.2023
- Satir, Virginia, et. al. (2006). The Satir Model: Family Therapy and Beyond, ISBN 0831400781, Science and Behavior Books
- Deutsche Stiftung Schlaf (2019). 14 Tipps & Tricks: Essen für eine gute Nacht. Abgerufen von: <https://deusthestiftungsschlaf.org/14-tipps-tricks-essen-fuer-eine-gute-nacht/>, am 27.01.2023
- Li, Y., Sahakian, B.J., Kang, J. et al. The brain structure and genetic mechanisms underlying the nonlinear association between sleep duration, cognition and mental health. Nat Aging 2, 425–437 (2022). <https://doi.org/10.1038/s43587-022-00210-2>
- Li, P., Gao, L., Yu, L., Zheng, X., Cherrysse, U., Yang, H-W., Gaba, A., Yaffe, K., Bennett, D.A., Buchman, A.S., Hu, K. & Leng, Y. (2022). Daytime napping and Alzheimer's dementia: A potential bidirectional relationship. <https://doi.org/10.1002/alz.12636>
- Broussard, J.L., Ehrmann, D.A., Van Cauter, E., Tasali, E. & Brady, M.J. (2012). Impaired insulin signaling in human adipocytes after experimental sleep restriction: a randomized, crossover study. Ann Intern Med.
- Mauritz, S. (2022). Ein Resilienz-Beispiel – Krisen gesund überleben. Abgerufen von: <https://www.resilienz-akademie.com/ein-resilienz-beispiel-krisen-gesund-ueberleben/>, am 27.01.2023
- Healthy-Heart.org (n.d.). Stress und Schlaf. Abgerufen von: <https://www.healthy-heart.org/de/halten-sie-ihr-herz-gesund/stress-und-schlaf/>, am 27.01.2023
- Die Techniker (2017). Schlaf gut, Deutschland. Abgerufen von <https://www.tk.de/resource/blob/2033604/eef53464692e64d14cf4c91b1c820bb9/schlaf-gut-deutschland-data.pdf>, am 27.01.2023
- Deutsche Stiftung Schlaf (2019). Wie Stress unseren Schlaf stört. Abgerufen von: <https://deusthestiftungsschlaf.org/wie-stress-unseren-schlaf-stoert/>, am 27.01.2023
- AOK (2022). Warum Schlafmangel unterschätzt wird. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/zu-diesen-symptomen-fuehrt-schlafmangel/>, am 27.01.2023

IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.