

Name: \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Prüfungsnr. \_\_\_\_\_

**Hörverstehen: Thema Schlafstörungen**

Liebe zukünftige Studierende an der Universität Freiburg:

Ich begrüße Sie herzlich zu dieser für Prüfung, die für Sie sicherlich sehr wichtig ist. Hoffentlich sind Sie nicht zu nervös und konnten heute Nacht trotzdem gut schlafen. Wenn nicht, dann machen Sie sich keine Sorgen, denn es ist ganz normal, wenn man vor Prüfungen oder sonstigen wichtigen Terminen wie z.B. auch einem Bewerbungsgespräch oder der Hochzeit nicht gut schlafen kann.

„Schlafstörungen“ lautet nämlich das Thema meines heutigen Vortrages.

Ich informiere Sie darüber,

1. wann Schlafstörungen unnormal werden;
2. über Symptome für chronische Schlafstörungen;
3. über Auswirkungen von Schlafstörungen;
4. und gehe auf ein besonders für Sie als zukünftige Studierende interessantes Thema ein: nämlich auf die Rolle des Schlafes beim Lernprozess;
5. zum Schluss gebe ich Ihnen noch Tipps was Sie gegen Schlaflosigkeit tun können.

Wer kennt das nicht? Auf akuten Stress, wie Prüfungen oder Bewerbungstermine reagieren viele Menschen mit Schlafstörungen. Das ist völlig normal. Schlimm wird es allerdings, wenn man auch nach der stressigen Zeit nicht wieder zu einem gesunden Schlafrhythmus zurück findet. Und das passiert öfter als man denkt. Fast jeder fünfte Deutsche leidet an an Ein- und Durchschlafstörungen. Tagsüber fühlen sie sich erschöpft und müde. Das ergab eine aktuelle Umfrage der Uni Gießen. Woran kann man erkennen dass man unter Schlafproblemen leidet? Die meisten Schlaflosen akzeptieren ihr müdes Dasein, leiden stumm und hoffen, dass der Schlaf irgendwann von alleine zurück kommt. Das klappt oft nicht. „Schlafstörungen sind eine sehr hartnäckige Störung“, erklärt Kristin Müller, Psycho- und Schlaftherapeutin in Hamburg. Schnell wird das Leiden chronisch. Der Körper gewöhnt sich innerhalb weniger Wochen gewissermaßen daran, jede Nacht um vier Uhr aufzuwachen, der Kopf hat gelernt, im Bett zu grübeln. In Frau Müllers Praxis waren schon Patienten, die „über 15 Jahre nach einem Karrierestress noch Schlafstörungen hatten“. Häufig sei auch der Prüfungsstress an der Uni der Auslöser für anhaltende Schlafprobleme, beobachtet die Therapeutin. Meist erinnern sich die Betroffenen gar nicht mehr daran, wann ihre Schlafprobleme anfangen. Fast immer tauchen die Patienten erst bei der Ärztin auf, wenn sie schon seit Jahren schlecht schlafen und deshalb beispielsweise unter Ängsten oder extremer Konzentrationsschwäche leiden. Schlafprobleme schlagen vor allem auf die Psyche.

Wie können sich Schlafstörungen auf das Alltagsleben auswirken? Ingrid Füller, Autorin des Ratgebers „Wenn der Schlaf gestört ist“, stellt fest, dass Schlafstörungen im Alltagsleben zum Teil fatale Folgen haben können: Experten führen viele Autounfälle auf übermüdete Fahrer zurück, manche Menschen bekommen aufgrund ihrer Schlaflosigkeit Depressionen. Viele Jobs, wie Computerarbeit, die viel Konzentration erfordert, oder die langen Arbeitszeiten von Medizinerinnen, halten Menschen auf Dauer überhaupt nur durch, wenn sie ausreichend schlafen.

Für Studenten und Berufsanfänger ist besonders interessant: Schlaf spielt eine große Rolle beim Lernprozess: Ein Lübecker Forscherteam gab Testpersonen Lernübungen, wie ein Klavierstück oder Vokabeln. Eine Übungsgruppe musste in der Nacht nach dem Übungstag wach bleiben, die andere Gruppe schlief. Eine Woche später konnten die Wissenschaftler bei den Schläfern einen bis zu zehnfach höheren Lerneffekt feststellen als bei den Probanden, die nach dem Übungstag nicht geschlafen hatten. Die Schlussfolgerung: In der ersten Nacht nach einem Lerntag wandert das Gelernte im Schlaf vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis. Wer gut schläft, lernt effektiver.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Prüfungsnr. \_\_\_\_\_

Weil Schlafstörungen so schnell und unbemerkt chronisch werden, sollte man mit Gegenmaßnahmen nicht zu lange warten. Einen Arzt - am besten einen mit Kenntnissen in Schlafmedizin sollte man aufsuchen, wenn man sechs bis acht Wochen nach einer stressigen Prüfung oder dem Start in den neuen Job immer noch nicht wieder gut schläft. Der Arzt kann mit Hilfe von speziellen Fragebögen den Ursachen für die Schlafprobleme auf die Spur kommen und gegebenenfalls Therapiemöglichkeiten empfehlen, z.B. eine Schlaftherapie oder eine Untersuchung im Schlaflabor.

Wie viel Schlaf man braucht, dafür gibt es übrigens keine Faustregel. Es kommt allein darauf an, ob man sich am nächsten Tag erholt und fit fühlt. Manchen Menschen reichen vier Stunden Schlaf, andere sind erst nach zehn erholt.

### Hilfe bei akuter Schlaflosigkeit

- Trotz Stress nicht auf Sport und Bewegung verzichten – sonst ist abends der Kopf müde, aber der Körper nicht.
- Kein Alkohol als Einschlafhilfe. Besser Einschlafrituale, wie ein Spaziergang oder ein Glas warme Milch. Das hilft, Geist und Körper aufs Schlafen einzustimmen. Ebenso Entspannungsmusik, Meeresrauschen oder Hörspiele.
- Nur hinlegen, wenn man wirklich müde ist.
- Kein TV im Bett.
- Wenn Grübelgedanken kommen, aktiv an etwas anderes denken, zum Beispiel an eine schöne Situation im letzten Urlaub. Auch Atemzählen kann beim Einschlafen helfen – und lenkt gleichzeitig vom Grübeln ab.
- Wenn man gar nicht einschlafen kann, lieber wieder aufstehen und etwas Angenehmes tun, bis man wirklich müde ist.
- Nachts nicht auf den Wecker schauen. Denn mit dem Blick auf die Uhr erzieht man sich gewissermaßen dazu, immer zur gleichen Zeit aufzuwachen.
- Schlaftee oder Baldrian können beim Entspannen und dadurch beim Einschlafen helfen (nur über begrenzten Zeitraum einnehmen!).
- Cool bleiben. Sobald man sich darüber ärgert, dass man nicht schlafen kann, ist es mit dem Schlummer ganz vorbei! „Der Schlaf ist wie eine Taube: Streckt man die Hand ruhig nach ihr aus, setzt sie sich drauf. Greift man nach ihr, fliegt sie weg.“ (Dubois)

(838 Wörter)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Prüfungsnr. \_\_\_\_\_

Fragen zum Hörverstehen:

1. Wenn man vor einer Prüfung schlecht schläft?  
Ist das normal ☐ oder unnormal ? ☐ 1
2. Was wird im Text gesagt? Welche Aussage ist korrekt?  
☐ Fast 5 % der Deutschen leiden an Schlafstörungen.  
☐ Fast 20 % der Deutschen leiden an Schlafstörungen.  
☐ Fast 45 % der Deutschen leiden an Schlafstörungen. 1
3. Wenn man unter Schlafstörungen leidet, fühlt man sich am Tag  
\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. 2
4. Woran erkennt man chronische Schlafstörungen?  
Wenn....  
☐ der Körper innerhalb kurzer Zeit nachts um dieselbe Zeit aufwacht.  
☐ man sich genau daran erinnert, wann die Schlafstörungen anfangen.  
☐ man seit 15 Jahren immer schlecht schläft. 2
5. Nennen Sie den wichtigsten Auslöser für chronische Schlafstörungen:  
\_\_\_\_\_ 1
6. Welche Auswirkungen können Schlafstörungen auf das Alltagsleben haben? (Nennen Sie drei / Stichwörter)  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 3

Name: \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Prüfungsnr. \_\_\_\_\_

7. Warum ist guter Schlaf für Studierende besonders wichtig? Beschreiben sie das Experiment des Lübecker Forschungsteams: (*in Sätzen*)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4

8. Wann sollte man bei Schlafstörungen zum Arzt gehen? (*Satz*)

Wenn \_\_\_\_\_

1

\_\_\_\_\_

9. Welche Antwort ist richtig?

Man braucht vier Stunden Schlaf. ☐

Man braucht zehn Stunden Schlaf. ☐

Es gibt keine feste Regel. ☐

1

10. Wird das im Text so gesagt? Kreuzen Sie an: ☐ Richtig oder ☐ Falsch

Sportliche Betätigung schadet bei Schlafstörungen.

☐ R ☐ F

1

Ärzte empfehlen vor dem Schlafen ein Glas Wein zu trinken.

☐ R ☐ F

1

Wenn man an schöne Ereignisse denkt, kann man besser einschlafen.

☐ R ☐ F

1

Baldrian oder ein Schlaftee helfen beim Entspannen.

☐ R ☐ F

1