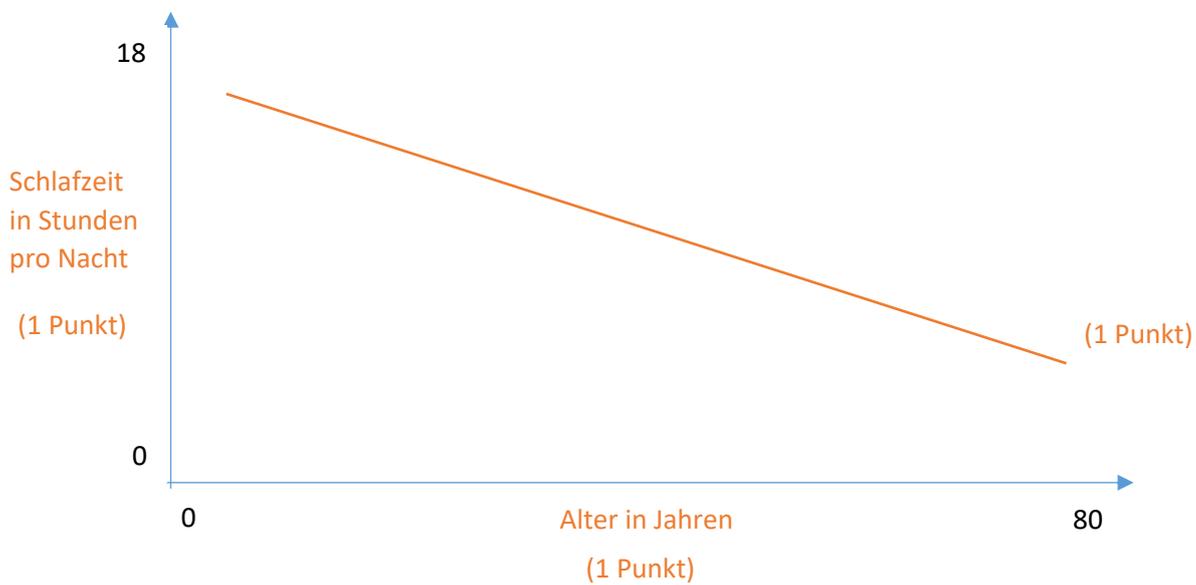
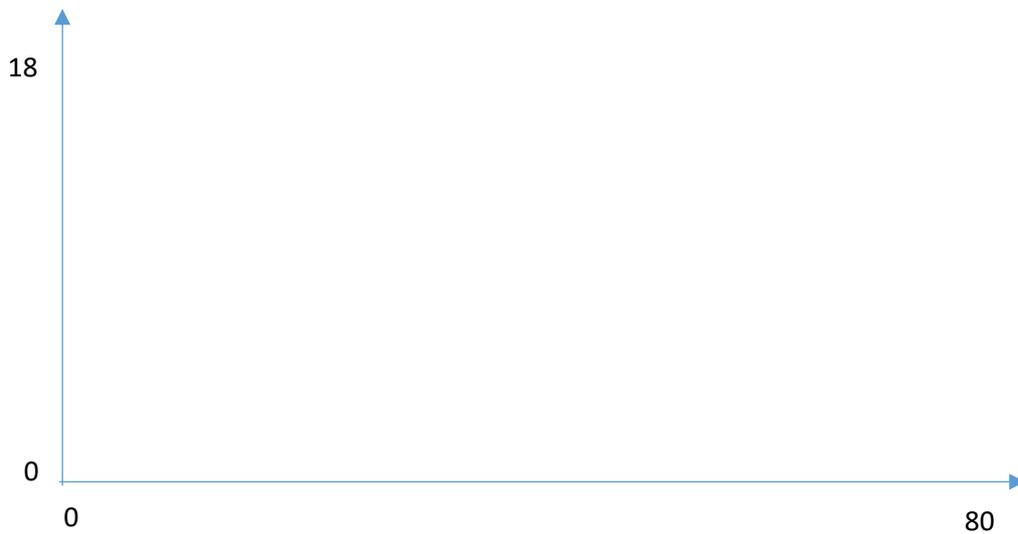


### Frage 1

Zeichnen Sie in die untenstehende Graphik den Verlauf des Schlafbedürfnisses über das Alter hinweg ein.

- Beschriften Sie beide Achsen mit der entsprechenden Grösse und Einheit
- Skizzieren Sie den Verlauf des Schlafbedürfnisses pro Nacht



*Der Verlauf muss klar sinkend sein und darf nicht exponentiell fallend sein – mehr oder weniger linear (1 Punkt)*

*Die x-Achse muss mit «Alter» und deren Einheit «Jahren» beschriftet sein (1 Punkt)*

*Die y-Achse muss mit «Schlafzeit» und deren Einheit «Stunden pro Nacht» beschriftet sein (1 Punkt)*

*Fehlt die Einheit auf der entsprechenden Achse, wird der Punkt nicht gegeben.*

## **Frage 2**

Die Phytotherapie findet unter anderem in der Linderung von Schlafstörungen Anwendung

a) Erklären Sie in einem Satz was Phytotherapie ist.

Die Phytotherapie verwendet als Arzneimittel Heilpflanzen aus der Natur. (1 Punkt)

*Der Punkt wird vergeben, wenn ein Satz steht und darin das Wort Heilpflanze/Pflanze mit der Phytotherapie in Verbindung gebracht wird.*

b) Erläutern Sie in einem Satz, worin der Vorteil der Phytotherapie gegenüber synthetisch hergestellten Arzneimittel besteht.

Die Phytotherapie zeigt häufig weniger Nebenwirkungen im Vergleich zu synthetisch hergestellten Arzneimittel. (1 Punkt)

*Der Punkt wird vergeben, wenn ein Satz steht und darin der Ausdruck «weniger Nebenwirkungen» vorkommt.*

c) Schreiben Sie 3 Kräuter auf, die eine für den Menschen entspannende Wirkung besitzen.

- Hopfen (1/2 Punkt)
- Baldrian (1/2 Punkt)
- Melisse (1/2 Punkt)
- (Lavendel)
- (Passionsblume)
- (Orangenblüten)

*3 der insgesamt 6 aufgeführten Kräuter müssen genannt werden. Pro Kraut wird ein halber Punkt vergeben. Die Maximalpunktzahl liegt bei 1.5 Punkten, auch wenn 4 korrekte Kräuter aufgelistet sind. Sind hingegen 4 Kräuter aufgelistet, davon aber eines falsch, so wird lediglich 1 Punkte vergeben.*

### Frage 3

a) Erklären Sie den Begriff Schlafstörung in maximal 3 Sätzen

Es handelt sich um ein Phänomen, bei dem die Dauer, die Qualität des Schlafs oder der Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigt ist. Dies äussert sich durch Ein- und Durchschlafstörungen oder vorzeitiges Erwachen. Trotz grosser Müdigkeit können die betroffenen Menschen nicht schlafen. (4 Punkte)

*4 der insgesamt 7 unterstrichenen Begriffe müssen in maximal 3 Sätzen genannt werden. Pro richtiger Begriff wird ein Punkt vergeben, wobei die maximal Punktzahl bei 4 Punkten liegt.*

b) Nennen Sie je **einen** Einflussfaktor für Schlafstörungen betreffend folgender Gruppen:

Antwort in einem Satz oder Stichwort

- Körperlicher Aktivität: **Kurz vor dem Schlafen auf körperliche Anstrengung verzichten: Der Kreislauf wird nicht angeregt / Tagsüber zu wenig Bewegung im Freien (weniger Ausschüttung von Melatonin abends) (1 Punkt)**
- Konsum: **Alkohol / Tabak / Kaffee / Hunger / schwerverdauliche Mahlzeiten (1 Punkt)**
- Gedanken: **persönliche Probleme / Ängste / psychische Belastung (1 Punkt)**
- Umgebung: **unbequeme Matratze oder Schlafkleidung / zu lärmige Umgebung (1 Punkt)**

*Antwort in einem Satz oder Stichwort. Pro richtige Antwort wird ein Punkt vergeben. Pro Gruppe muss lediglich ein Einflussfaktor genannt werden. Werden pro Gruppe zwei Einflussfaktoren genannt und davon ist ein Einflussfaktor falsch, so wird kein Punkt vergeben.*

c) Welche Berufsgruppe ist einem erhöhten Risiko ausgesetzt, Schlafstörungen zu entwickeln?

Stichwort oder kurzer Satz: **Schichtarbeiter (1 Punkt)**