

## Wortschatzübung

<b>Begriff</b>	<b>Definition</b>
<b>Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)</b>	Eine neurologische Verhaltensstörung, von der ca. 5 % aller deutschen Kinder betroffen sind. Diese Erkrankung beeinträchtigt die Fähigkeit einer Person, bei einer Aufgabe zu bleiben und altersgemäße Verhaltensweisen zu entwickeln.
<b>Chronobiologie</b>	Die Erforschung von inneren Taktgebern und zirkadianen Rhythmen.
<b>Chronotherapie</b>	Eine konsequente Behandlung, bei der die Schlafenszeit eines Teenagers jede Nacht um zwei oder drei Stunden verschoben wird, bis die innere Uhr des Teenagers auf die ideale Schlafenszeit umgestellt ist.
<b>Zirkadianer Rhythmus</b>	Das persönliche Zeitsystem des Körpers, das uns sagt, wann wir wach sein sollten und wann wir schlafen sollten.
<b>Verzögerte Schlafphasen-Syndrom</b>	Eine anhaltende Schlafstörung, die dadurch entsteht, dass die innere Uhr eines Menschen nicht mit der äußeren Zeit synchronisiert ist und ihr hinterherhinkt.
<b>Depression</b>	Ein Zustand allgemeiner emotionaler Niedergeschlagenheit und Zurückgezogenheit; Traurigkeit, die umfassender und länger andauert, als dies durch objektive Gründe gerechtfertigt werden kann.
<b>Epilepsie</b>	Eine Gehirnstörung, die mit wiederholten, spontanen Anfällen jeglicher Art einhergeht.
<b>Schlaflosigkeit</b>	Ein allgemeiner Begriff, der mehrere Varianten der Schlaflosigkeit umfasst.
<b>Lichttherapie</b>	Durch die Exposition gegenüber hellem Licht oder Dunkelheit wird die innere Uhr des Körpers neu eingestellt, wodurch ein besserer Schlaf-Wach-Rhythmus gefördert wird.
<b>Narkolepsie</b>	Eine seltene neurologische Schlafstörung, die dazu führen kann, dass eine Person plötzlich einschläft; die Störung wird durch ein körperliches Problem oder einen Defekt im Gehirn ausgelöst.
<b>Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom</b>	Ein Syndrom, das eine Person beschreibt, die während des Schlafs für 10 Sekunden oder länger aufhört zu atmen; die Atemaussetzer treten auf, weil das weiche Gewebe in Mund und Rachen zusammensackt und den Luftstrom blockiert.
<b>Schlafdefizit</b>	Die Differenz zwischen der Anzahl der tatsächlich geschlafenen Stunden und der Anzahl der Stunden, die man hätte schlafen sollen.
<b>Schlafentzug</b>	Ein Zustand, der eintritt, wenn eine Person nicht genug Schlaf bekommt; die Menge des benötigten Schlafs kann von Person zu Person variieren. Im Durchschnitt brauchen die meisten Erwachsenen etwa sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, um sich wach und ausgeruht zu fühlen. Jugendliche brauchen durchschnittlich etwa neun Stunden Schlaf pro Nacht, und Kinder brauchen je nach Alter neun Stunden oder mehr Schlaf pro Nacht.
<b>Verzögerung der Schlafphase</b>	Die natürliche Verschiebung im zirkadianen Rhythmus eines Teenagers. Das Schlafbedürfnis verschiebt sich im Allgemeinen um etwa zwei Stunden.