

**Schlafen Sie genug?**



## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Wie wir alle wissen, ist Schlaf wichtig für unsere Gesundheit.



- Schlaf ist einer der wichtigen Mechanismen zur Regeneration des Körpers. Der Schlaf ermöglicht Körper und Geist, die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten.
- Häufig treten jedoch Schlafstörungen auf, die dem Körper Energie entziehen, was negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag hat.
- Schlafmangel wirkt sich nicht nur negativ auf unsere Stimmung und Konzentration aus, sondern auch auf unsere Gesundheit und Antriebskraft.

## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Ohne ausreichend Schlaf kommt es zu:

- Psychologischen Problemen
- Erhöhtem Diabetes-Risiko
- Erhöhtem Risiko für Fettleibigkeit
- Verzögertem Heilungsprozess
- Verminderter Aufmerksamkeit, was zu Unfällen führen kann
- Chronischer Müdigkeit (z.B. Sekundenschlaf)



Besonders für Schichtarbeiter ist es schwierig, einen ausreichend langen und erholsamen Schlaf zu bekommen.

## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Starke Müdigkeit ist besonders gefährlich

Wenn wir übermüdet sind und *uns dabei ertappen, dass wir gegen den Schlaf ankämpfen*, fallen wir oft in einen Sekundenschlaf. Dies ist ein Zustand, der auch als “**Autopilot**” bezeichnet wird. Der Sekundenschlaf ist ein kurzes, ungewolltes Einnicken, das zwischen 2 und 20 Sekunden lang dauern kann.

- **Autopilot** ist ein Zustand verminderter Aufmerksamkeit, der im Job wie auch im Alltag zu gefährlichen Situationen führen kann. Fast jeder hat solche Autopilot-Situationen schon einmal beim Autofahren erlebt – wenn wir das Ziel erreicht haben, ohne dass wir uns erinnern, wie wir dorthin gekommen sind.
- Autofahren trotz Müdigkeit ist ebenso gefährlich wie Autofahren unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen. Tipps zur Vorkehrung:
  - Wenn Sie müde sind, machen Sie ein kurzes Nickerchen, ehe Sie nach Hause fahren.
  - Bilden Sie Fahrgemeinschaften; die Unterhaltung hält Sie wach und Sie können sich beim Fahren abwechseln.
  - Lassen Sie sich gegebenenfalls abholen.
  - Wenn Sie für den Heimweg nicht immer die gleiche Strecke nehmen, bleiben Sie eher wach.



# Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

## Was ist erholsamer Schlaf?

- Der Körper durchläuft in Zyklen à 90 Minuten verschiedene Schlafphasen: den leichten Schlaf, tiefen Schlaf und REM-Schlaf.
- Der Schlaf ist dann erholsam, wenn der Körper in einer Nacht mindestens 4 bis 5 solcher Zyklen durchläuft.

## Wie viel ist ausreichend?

- Der Mensch braucht *im Durchschnitt* 7 bis 8,5 Stunden Schlaf (in 24 Stunden).

## Ist ein Nickerchen empfehlenswert?

- Ja! Ein gut getimtes Nickerchen kann sehr erholsam sein.
- Wenn Sie Nachtschicht haben, sollten Sie vor der ersten Nachtschicht ein Nickerchen machen. Am besten vor dem natürlichen Tiefpunkt um ca. 14-15 Uhr.
- Beschränken Sie das Nickerchen auf 15 - 20 Minuten, damit Sie nicht in die Tiefschlafphase geraten.
- Bei Schlafmangel sollten Sie über einen vollen Schlafzyklus von 90 Minuten schlafen.
- Achten Sie darauf, das Schlafen richtig zu timen, damit Sie nicht aus einer Tiefschlafphase aufwachen und „schläftrunken“ sind (gerädert und desorientiert).



## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Welche Substanzen können den Schlaf beeinflussen?

- **Koffein** – Koffein kann kurzfristig einen Energieschub auslösen, sollte aber sparsam verwendet werden.
  - Kaffee nur in Maßen trinken und erst in der härtesten Zeit Ihrer Schicht
  - 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee mehr trinken
  - Wer viel Kaffee trinkt, sollte den Koffeinkonsum schrittweise reduzieren
  
- **Alkohol** – Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, führt aber nicht zu erholsamem Schlaf. Daher sollten Sie Alkohol besser vermeiden. In Kombination mit Schlaftabletten kann Alkohol gefährlich sein.
  
- **Nikotin** – Wirkt ebenso wie Koffein nur kurzzeitig und kann zu Schlafunterbrechungen führen.
  
- **Schlaftabletten, Medikamente und Schlafmittel** – Solche Mittel können bei Schlafproblemen hilfreich sein, wenn sie nur vorübergehender Natur sind. Sie sollten jedoch keine regelmäßige Einschlafhilfe sein.
  
- **Melatonin** – Melatonin ist ein natürliches Hormon, das jeder Mensch produziert und rezeptfrei erhältlich ist. Es ist jedoch ein Beruhigungsmittel und sollte auch so betrachtet werden.
  - Vorsicht bei der Dosierung; die meisten frei verkäuflichen Medikamente sind stark dosiert.
  - Melatonin ist nicht für jeden verträglich. Fragen Sie vor der Einnahme Ihren Arzt.

## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Sport und Schlaf

- Sport kann helfen, schneller einzuschlafen
- Sport hilft, länger zu schlafen
- Sport verbessert die Schlafqualität
  
- Um diese Vorteile zu nutzen, sollten Sie
  - Mindestens 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Sport mehr treiben
  - Mehrmals wöchentlich 20 bis 30 Minuten Sport machen

Sie müssen keinen großen Aufwand treiben, k  
einfach Ihren Puls etwas nach oben.





## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

Wie Sie besser schlafen können

Die richtige Schlafumgebung – egal zu welcher Tageszeit – ist das A und O für einen guten, erholsamen Schlaf.

- ***Absolute Dunkelheit*** – Versuchen Sie, Ihr Schlafzimmer so weit wie möglich abzdunkeln.
- ***Ruhe*** – Schlafen Sie notfalls mit Ohrstöpseln und schalten Sie alle Lärmquellen aus – auch das Handy. Verwenden Sie „weißes Rauschen“, um andere Geräusche zu übertönen.
- ***Ruhestörungen unterbinden*** – Wenn Sie tagsüber schlafen müssen, teilen Sie Familie und Freunden Ihre Schlafzeiten mit und bitten Sie sie, diese zu beachten; Hunde sollten so lange in ihre Hütte etc.
- ***Machen Sie es sich bequem*** – Investieren Sie in eine hochwertige Matratze und ein gutes Bett.
- ***Vermeiden Sie helles Licht vor dem Schlafengehen*** – Tragen Sie nach der Nachtschicht auf dem Nachhauseweg eine Sonnenbrille, um helles Tageslicht zu vermeiden. Legen Sie sich möglichst gleich schlafen und verschieben Sie Besorgungen auf später.



## Schlaf, Gesundheit und Aufmerksamkeit

### Wie Sie besser schlafen

- ***Auf regelmäßige Schlafenszeiten achten*** – So kann Ihr Körper sich besser aufs Schlafen einstellen
- ***Richtige Temperatur*** – Wenn die Temperatur im Schlafzimmer zu hoch ist, schlafen Sie schlechter.
- ***Machen Sie vor der Arbeit ein Nickerchen*** – Wenn Sie nach der Nachtschicht morgens nicht ausreichend schlafen konnten, sollten Sie sich nochmal hinlegen, bevor Sie in die nächste Schicht gehen.
- ***Einschlafroutine*** – Halten Sie vor dem Schlafengehen immer die gleiche Routine ein. Der Körper stellt sich darauf ein und das Einschlafen fällt leichter.
- ***Auf die Nachtschicht einstellen*** – Stellen Sie Ihren Rhythmus um, indem Sie in den Tagen vor der Nachtschicht länger aufbleiben und morgens länger schlafen, damit der Körper sich besser umstellen kann.
- ***Gedanken abschalten*** – Dinge, die Sie nach dem Aufstehen erledigen müssen, (vor dem Schlafgehen) aufschreiben; Schafe zählen, Wörter wiederholen oder an Positives denken kann helfen, schneller wieder einzuschlafen.

## Bewerten Sie die Schlafqualität in Ihrem Schlafzimmer

- Bewerten Sie die Aussagen auf einer Skala von 1-5 (1=schlecht,

Aussage	Punkte
Mein Schlafzimmer ist ruhig, es gibt keine lauten oder plötzlichen Geräusche.	
Ich schlafe in einem dunklen Raum, ich kann die Fenster verdunkeln oder gegebenenfalls eine Schlafmaske verwenden.	
Die Temperatur ist so kühl, dass ich gut schlafen kann.	
Mein Bett ist komfortabel – Matratze, Laken, Kopfkissen, etc.	
In meinem Schlafzimmer ist genügend frische Luft.	
Vor dem Schlafengehen befolge ich ein Ritual (z.B. warmes Bad, Zähneputzen, etc.) – egal wann oder wo ich schlafe.	

## Bewerten Sie die Schlafqualität in Ihrem Schlafzimmer

### ■ Punkte

- **25-30:**  
erholsamen Schlaf
- **20-24:**  
optimiert werden
- **Weniger als 20:** Es besteht Handlungsbedarf

### Feedback

Ihr Schlafzimmer bietet

Gut..., könnte aber

