

GUTER SCHLAF FÜR SCHICHTARBEITENDE

Mal wieder so richtig ausschlafen – danach sehnen sich wahrscheinlich alle, die in Spät- und Nachtschicht arbeiten und tagsüber schlafen müssen. Sie brauchen dafür vor allem eines: Ruhe! Aber wie schafft man die? Wir haben da einige Tipps in unserer Infografik zusammengestellt. Auch Essen und Trinken sowie Tageslicht und eine zu hohe Raumtemperatur können den Tagschlaf stören, der ohnehin schon zwei Stunden kürzer ist als der ungestörte Nachtschlaf.

ESSEN UND TRINKEN VOR DEM SCHLAFEN:

Ein Betthupferl fördert den Schlaf: Milch, Bananen und Schokolade enthalten L-Tryptophan, ein Stoff mit Schlafanstoß-Effekt. Auch gut: **Milch mit Honig**.

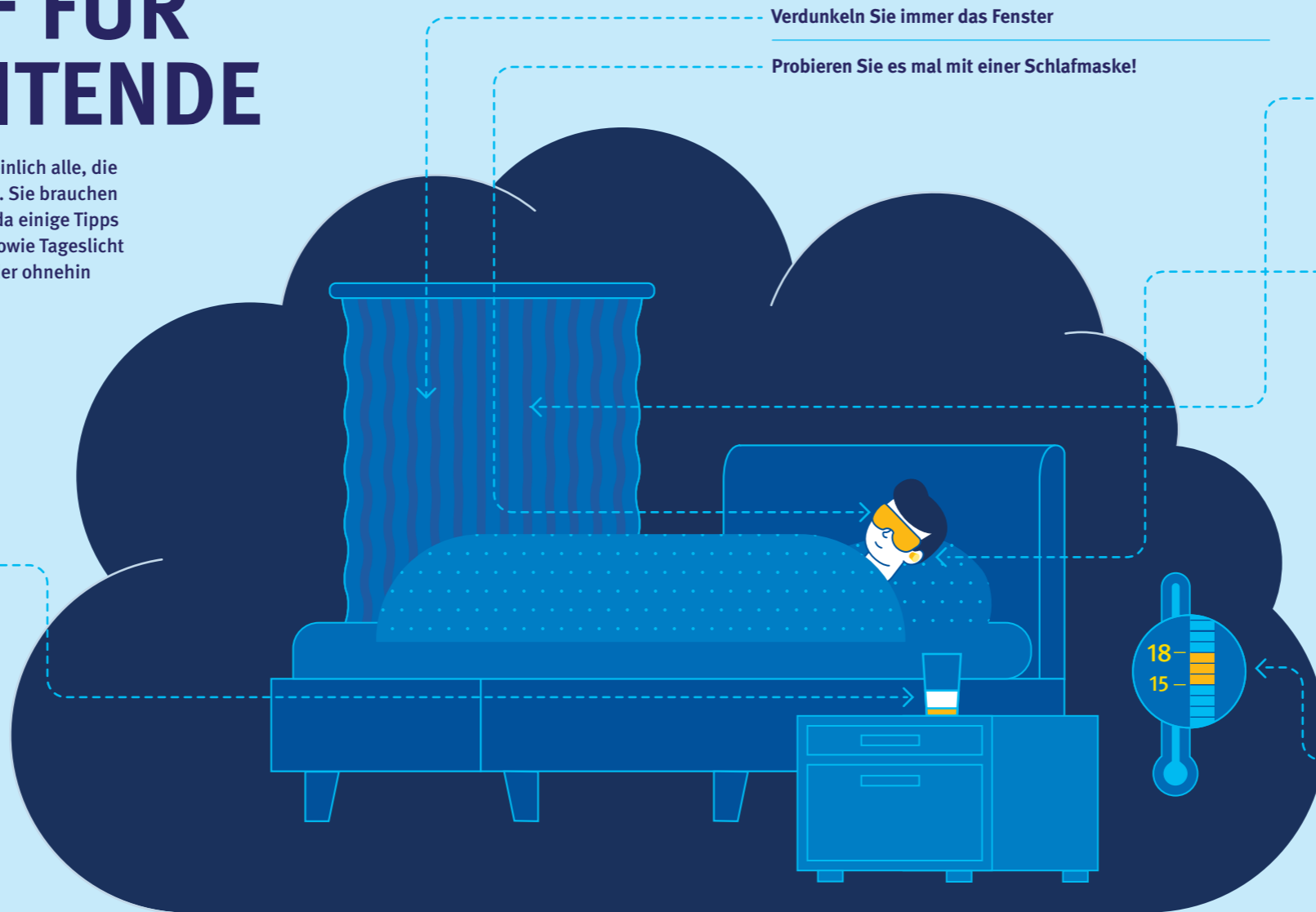


Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen sollte drei Stunden zurückliegen.

Bitte keinen Alkohol konsumieren – Bier fördert den Harndrang, und unter dem Einfluss von Alkohol gibt es weniger Tiefschlafphasen!



Kein Koffein und kein Nikotin vor dem Schlafengehen konsumieren.



SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR STÖRENDEM LICHT:

Stellen Sie das Bett in die dunkelste Ecke des Zimmers – oder hinter einen Schrank!

Verdunkeln Sie immer das Fenster

Probieren Sie es mal mit einer Schlafmaske!

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR STÖRENDEM LÄRM:

Ihr Schlafzimmer sollte im ruhigsten Teil der Wohnung/des Hauses liegen (zum Garten oder einer ruhigen Nebenstraße)



Schalten Sie das Handy aus und stellen Sie die Türklingel leiser

Hängen Sie dicke Vorhänge vor die Fenster, wenn Sie keine Rolläden haben

Ihr Schlafzimmer sollte vom täglichen Familiengeschehen entfernt liegen, also weg von der Küche, dem Kinderzimmer und dem Bad oder Gäste-WC.

Probieren Sie mal Ohrstöpsel!

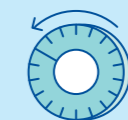
SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR STÖRENDE WÄRME:

Verlegen Sie im Sommer Ihr Schlafzimmer in einen Raum, der nach Westen oder nach Norden liegt – also am Vormittag und über Mittag von der Sonne abgewandt ist.



Lüften Sie vor dem Schlafen!

Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 15 und 18 Grad Celsius.



Schalten Sie im Herbst und im Winter die Heizung im Schlafzimmer rechtzeitig aus.



Gehen Sie – je nach Schicht – immer zu einer festen Uhrzeit ins Bett!



Stehen Sie – je nach Schicht – immer zu einer festen Uhrzeit auf!



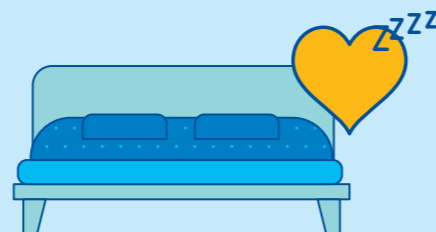
Gehen Sie nach der Arbeit nicht sofort ins Bett! Nehmen Sie sich eine halbe bis eine Stunde Zeit, um abzuschalten.



Keine Computerarbeit und kein Internetsurfen vor dem Zubettgehen!

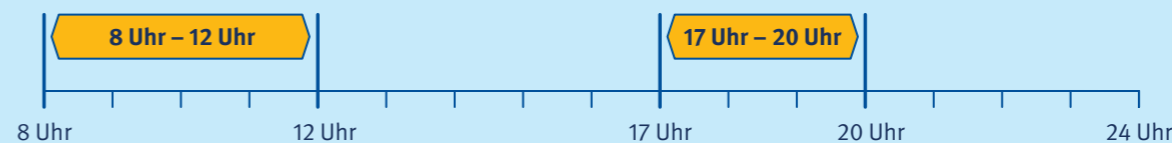


Ein Erwachsener benötigt **7 Stunden** Schlaf am Tag, **49 Stunden** in der Woche. Wer weniger schläft, sammelt Schlafdefizite an und greift damit seine Lebensressource an.



Das Schlafzimmer sollte ausschließlich für den **Schlaf** und für die **Liebe** genutzt werden. Fernseher, Computer, Handys und auch Bücher sollten draußen bleiben!

SCHLAFEN AUF RATEN – EINE GUTE SACHE NACH DER NACHTSCHICHT!



Der Schlaf in zwei Raten hat für Nachtschichtarbeiter folgende Vorteile: Nach dem ersten Schlafabschnitt von vier Stunden (8–12 Uhr) bleibt Zeit für die Fami-

lie beziehungsweise Freizeitgestaltung. Der zweite Schlafabschnitt am späten Nachmittag (17–20 Uhr) hilft, die Nacht besser durchzustehen.



Noch mehr Hintergrundinformation zum Thema Schlaf gibt's im E-Magazin: mehr.bghw.de/Faktenlage-Schlaf

