

Der Schlaf – ein wichtiger Einflussfaktor auf die Gesundheit.

Schlaf ist wichtig - für unseren Körper und unseren Geist.

Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für die Gesundheit. Im Schlaf regeneriert der Körper sein System. Erst wenn Schlafschwierigkeiten und deren Folgen auftreten, merken wir, wie wichtig die Regeneration während des Schlafes ist und welche Folgen „schlechter“ Schlaf für uns hat.

Ungesunder Schlaf schadet der Gesundheit.

Mögliche Folgen:

- Müdigkeitsattacken
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Verdauungsprobleme
- Depressionen
- Erhöhte Unfallgefahr
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwächung der Immunabwehr
- etc.

Das Schlafbedürfnis der Menschen ist genetisch bedingt und individuell sehr verschieden. Leonardo da Vinci zum Beispiel verzichtete ganz auf den Nachtschlaf und machte stattdessen alle 4 Stunden ein 15-minütiges Nickerchen. Albert Einstein hingegen schlief 12 Stunden. Bei den meisten Menschen liegt das Schlafbedürfnis zwischen sieben und acht Stunden.

Entscheidend ist, so viel zu schlafen, dass man tagsüber ausgeruht und leistungsfähig ist.

Schlaf ist wichtig, um gesund und fit zu bleiben. Denn Schlaf dient dazu, dass sich der Körper erholen und wieder aufbauen kann.

AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
TÜV Rheinland Group
Tel. 0800 6649062-0
www.tuv.com

Tipps für einen gesunden Schlaf

- Die tägliche Schlafdosis sollte möglichst konstant sein.
- Gehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett.
- Schlafen Sie in einem kühlen Raum.
- Lüften Sie gut durch, bevor Sie zu Bett gehen.
- Lassen Sie so wenig Licht wie möglich ins Schlafzimmer dringen.
- Ebenfalls notwendig ist Ruhe im Schlafzimmer.
- Die Matratze sollte angenehm sein.
- Kopf und Rücken sollen ausreichend gestützt werden.
- Essen Sie nicht im Schlafzimmer und sehen Sie auch nicht fern. Körper und Geist müssen wissen: Hier schläft man.
- Gehen Sie nicht mit vollem Magen zu Bett. Schweres Essen kann das Einschlafen schwierig machen und für einen unruhigen Schlaf sorgen. Nehmen Sie nur leichte Kost vor dem Schlafen zu sich.
- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke schon in den Nachmittagsstunden.
- Trinken Sie keinen Alkohol als Schlummertrunk.
- Treiben Sie in den letzten vier Stunden vor dem Schlafen keinen kraftraubenden Sport.
- Entspannen Sie sich, ehe Sie zu Bett gehen. Machen Sie am Abend z.B. entspannende Spaziergänge.
- Versuchen Sie vor dem Einschlafen abzuschalten. Schreiben Sie auf, was Sie bedrückt oder was Sie am nächsten Tag besorgen müssen und haken Sie diese Dinge im „Kopf“ ab.
- Wenn Sie keinen Schlaf finden, liegen Sie nicht wach. Tun Sie etwas, das Sie beruhigt, z.B. Lesen, Musik hören, bis Sie sich wieder müder fühlen.
- Stehen Sie nach dem Erwachen möglichst zügig auf. Bleiben Sie nicht noch länger liegen, so kommen Sie schneller in Schwung.

Ihre Betriebsärztin

Dr. Ulrike Zeeck
Fachärztin für Arbeitsmedizin