



**Klaudia Brandstätter MSc**  
Arbeits-, Klinische- und  
Gesundheitspsychologin



*...schlafen  
Sie gut?*



### Was bedeutet „arbeiten und gesund bleiben“?

- › Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
- › Ausgewogene Work-Life Balance
- › Gesundheitliche Warnsignale erkennen und handeln
- › Selbstbestimmtheit, Kompetenz und Flow-Erleben
- › Bewusstsein eigener Stärken, Schwächen und Grenzen
- › Erfolgreiche Stressbewältigung

*arbeiten und  
gesund bleiben*

### KONTAKT

Alter Platz 13 | 9020 Klagenfurt a. W.  
T 0676 / 59 58 477 | M info@fitimberuf.at  
[WWW.FITIMBERUF.AT](http://WWW.FITIMBERUF.AT)

### FAKTEN ZUM THEMA SCHLAF

- › Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Die meisten Menschen brauchen 6 bis 8 Stunden, um ausgeschlafen zu sein. Wichtiger als die Schlafdauer ist die Schlafqualität.
- › Dauerhaft schlechter Schlaf kann zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Bluthochdruck, Herz- Kreislaufbeschwerden und einer Schwächung des Immunsystems führen.
- › Psychische Auswirkungen von Schlafstörungen sind Leistungs- und Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste und depressive Symptomatik.





### TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

- › Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind und liegen Sie nicht viel länger im Bett, als Sie tatsächlich schlafen können.
- › Meiden Sie Schlafräuber wie TV und Smartphone vor dem Schlafengehen. Der Blaulichtanteil dieser Geräte drosselt die Schlafhormonproduktion.
- › Gehen Sie nicht mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig ins Bett, und meiden Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen koffeinhaltige sowie alkoholische Getränke.
- › Reduzieren Sie Licht- und Lärmquellen im Zimmer. Sorgen Sie für Frischluft und für eine Raumtemperatur zwischen 16° und 19°.
- › Meiden Sie körperliche Anstrengung kurz vor dem Schlafengehen. Bewegung zum richtigen Zeitpunkt hilft jedoch, um gut zu schlafen.
- › Kleine Nickerchen am Tage kosten Ihnen die doppelte Zeit am Abend, um einzuschlafen und beeinträchtigen zudem das Durchschlafen.
- › Schreiben Sie belastende Gedanken vor dem Schlafengehen nieder. Auch „Sorgenpüppchen“ und Muskelentspannung nach Jacobsen wirken Wunder.



- › Sehen Sie nachts nicht auf die Uhr. Dann bleiben Sie gelassener während der Wachphasen.
- › Wenn Sie wach im Bett liegen, legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie beide Hände auf den Bauch. Konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken Ihres Bauches, während Ihre Atmung zunehmend entspannter wird.
- › Können Sie nicht (mehr) schlafen, dann widmen Sie sich einer beruhigenden, monotonen Tätigkeit bei gedämpftem Licht.

### SCHLAF TIPPS, SPEZIELL BEI SCHICHTARBEIT

- › **LÄRM:** Das Schlafzimmer sollte möglichst in einem ruhigen Bereich des Hauses sein. Ohrstöpsel verwenden und Telefon ausschalten.
- › **LICHT:** Dunkelheit führt zur Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, und ist daher bei Tagschlaf besonders wichtig.

- › **REGELMÄSSIGKEIT:** Feste Zeiten tun Ihnen gut! Sie können bei Wechseldiensten Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern, wenn Sie der arbeitszeitbedingten Unregelmäßigkeit so viel Regelmäßigkeit wie möglich im privaten Bereich entgegenzusetzen. Das betrifft ganz besonders die Mahlzeiten und den Schlaf.
- › **ERNÄHRUNG:** Ihr Magen kann nachts die Nahrung weniger gut verdauen. Während der Nachtschicht daher leicht verdauliche Speisen und warme Getränke genießen.
- › **BEWEGUNG:** Regelmäßige Bewegung hilft Stress abzubauen, gut zu schlafen und sich wohl zu fühlen. Jedoch, vor dem Nachdienst und vor dem Schlafengehen keine Anstrengungen.
- › **ZEIT ZUM AUFTANKEN:** Gönnen Sie sich mindestens eine Mahlzeit am Tag in Ruhe mit Ihrer Familie. Planen Sie frühzeitig gemeinsame Aktivitäten und vergessen Sie nicht auf Ihre persönlichen Interessen.