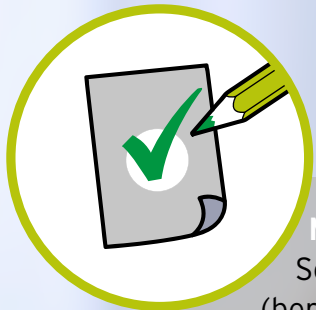


# Ausgeschlafen zur Arbeit



## Mit der Arbeit abschließen

Schlafprobleme werden häufig durch Stress im (beruflichen) Alltag ausgelöst. Achten Sie daher darauf, Ihre Arbeitsaufgaben kurz vor Feierabend abzuschließen. Sollten Sie es zeitlich nicht schaffen, erstellen Sie eine Liste mit den Aufgaben für den nächsten Tag. So können Sie geistig mit dem Arbeitstag abschließen und nehmen keine schlechten Gedanken mit nach Hause, die zu Stress und Schlaflosigkeit führen.

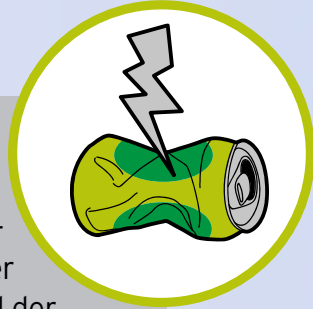


## Schichtwechsel

Schichtarbeiter sollten darauf achten, ihren Schichtwechsel im Uhrzeigersinn von der Tag- über die Abend- zur Nachtschicht zu planen. Dies ruft weniger Schlafstörungen hervor. Da zwischen 2 und 5 Uhr die Schläfrigkeit am stärksten ausgeprägt ist, sollten Nachtschichtarbeiter in dieser Zeit häufiger Pausen machen, um die Leistungsfähigkeit anzukurbeln.

## Sportlicher Ausgleich

Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz hilft regelmäßiger Sport wie Ausdauertraining. Dadurch werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur gestärkt und Stresshormone wie Adrenalin abgebaut. Achten Sie jedoch darauf, nicht kurz vor dem Schlafengehen Sport zu treiben, da Ihr Körper nach dem Sport noch zu sehr auf Leistung eingestellt ist, um direkt in den Ruhe- oder Schlafmodus überzugehen.



## Keine späten Muntermacher

Wachmacher wie Energydrinks, Cola, Tee oder Kaffee sollten während der Arbeit nur in Maßen getrunken werden, da sonst Entzugerscheinungen in der Nacht auftreten können, die den Schlaf beeinflussen. Grundsätzlich sollten Sie vier Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein mehr zu sich nehmen. Auch ungewohnt üppige Mahlzeiten sollten am späten Abend vermieden werden.



## Zu Hause arbeiten

Sollten Sie die Möglichkeit haben, im Homeoffice zu arbeiten, dann trennen Sie Ihren Arbeits- und Schlafbereich räumlich voneinander. Auch PC, Telefon und Fernseher sollten nicht in der Nähe des Betts stehen. Wer ruhig schlafen möchte, sollte zudem kurz vorher keine aufregenden Filme oder Serien anschauen. Sie lassen den Puls hochschnellen und den Körper nicht in den Ruhemodus schalten.