

Liebe Leserinnen und Leser,

erholsamer Schlaf hält nicht nur körperlich und geistig leistungsfähig, es stärkt auch unsere Abwehrkräfte. Guter Schlaf unterstützt unser Immunsystem. Schlafentzug dagegen sorgt dafür, dass unsere T-Zellen, die infizierte Zellen suchen und abtöten, schlechter andocken können.¹

Wissenschaftler erforschten in einer Studie, dass Personen, die pro Nacht sechs Stunden oder weniger schlafen, sich mehr als viermal so häufig erkälten als ein Langschläfer.²

Insbesondere für Schichtarbeitende ist hierbei zu beachten, dass nicht nur die Länge ausschlaggebend ist, sondern vielmehr auch, wie gut, tief und erholsam der Schlaf ist.

Hier ein paar simple Tipps – der Erfolg stellt sich beim Umsetzen ein!



Foto-Quelle: Pixabay

Tipps für guten, ausreichend Schlaf – auch für Schichtdienstleistende³:

- * **Regelmäßige Schlafzeiten** festlegen (die je nach Schicht immer eingehalten werden)
- * **Schütze Sie sich und Ihr Schlafzimmer vor Lärm** (z.B. Telefon und Klingel ausstellen, mit der Familie Ruhezeiten vereinbaren, Ohrstöpsel benutzen u.ä.)
- * **... vor störendem Licht** (z.B. Zimmer verdunkeln, das Bett in die dunkelste Ecke des Zimmers stellen, Augenmasken benutzen)
- * **... vor störender Wärme** (optimale Raumtemperatur zwischen 15 – 18 Grad Celsius)
- * Wenn Sie nach einer Nachtschicht im Morgenbereich weniger als 6 bis 7 Stunden schlafen, empfiehlt sich ein **geteilter Schlaf**. Versuchen Sie sich gegen Nachmittag erneut für ca. 2 bis 3 Stunden hinzulegen oder zumindest einen Mini-Schlaf (max. 10-20 Minuten) einzulegen. Auch das bedarf Übung und wird nicht sofort gelingen. Aber versuchen Sie dies für ein paarmal und entscheide dann erst, ob es funktioniert oder nicht.
- * Führen Sie **Schlafrituale** durch, immer in der gleichen Reihenfolge vor dem Schlafengehen durch (z.B. Entspannungsübungen, ein Buch lesen, einen beruhigenden Tee trinken, entspannende Musik hören, Meditation durchführen, leichte Dehn- oder Yogaübungen u.ä. - alles was beruhigend für Sie ist und beim „zur Ruhe kommen“ hilft)⁴

Haben Sie Geduld beim Ausprobieren neuer Gewohnheiten, Erfolge stellen sich meist nicht sofort ein.

Ihr Team des Dezernatsteiles 13.4

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30755455>

²<https://www.spektrum.de/news/zu-wenig-schlaf-macht-wirklich-krank/1363911>

³https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/gesundheit/schichtarbeit/Besser_leben_mit_Schichtarbeit.pdf

⁴<http://inqa.gawo-ev.de/cms/index.php?page=schichtarbeiterverhalten#2>