

## Arbeit und Schlaf

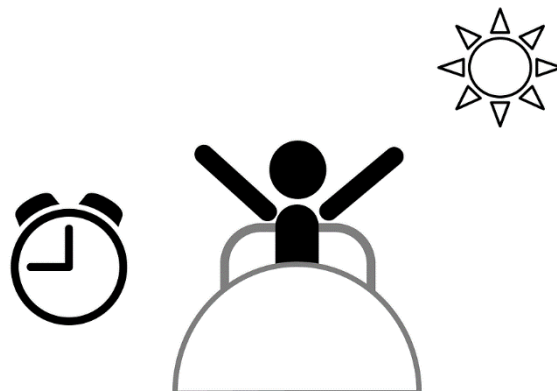
### Warum Schlaf wichtig ist:

Schlaf ist wichtig für die Regeneration des neuronalen Netzwerks im Gehirn. Das Wachstum und die Regeneration von Knochen, Muskeln und inneren Organen wird durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen angeregt. Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren und das Immunsystem wird im Schlaf gestärkt. Deshalb ist es auch wichtig, bei Erkrankungen ausreichend zu schlafen.

### Auswirkungen von unzureichendem Schlaf:

Schlechter Schlaf kann zu Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Konzentrationsproblemen, Übergewicht, Bluthochdruck oder psychischen Erkrankungen führen. Die Aufmerksamkeit, das Reaktionsvermögen und die Problemlösungsfähigkeit lassen nach. Gestörter und nichterholsamer Schlaf beeinträchtigt die Arbeitsleistung sowie die Stresstoleranz und gilt als Risikofaktor für Burnout. Die Wahrscheinlichkeit von Arbeits- und Verkehrsunfällen wird erhöht.

Wichtig: Der Körper braucht sieben bis neun Stunden Schlaf zur Regeneration!



## Tipps für besseren Schlaf

Tageslicht tanken, am besten am frühen Morgen, da sind die Augen besonders empfänglich für Licht. Das Sitzen am Fenster oder Tageslichtlampen können Abhilfe schaffen.

Regelmäßig zu festen Zeiten essen, abends nicht zu große Mengen. Kaffee ab dem späteren Nachmittag vermeiden. Morgens können koffeinhaltige Getränke dabei helfen, die innere Uhr in Gang zu setzen.

Sport treiben, wenn es draußen hell ist. Es werden Hormone ausgeschüttet, die uns wacher und konzentrierter machen. Die Trainingseinheiten sollten spätestens drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit abgeschlossen sein.

Über den Tag kann ein Mittagsschlaf, der nicht länger als 15-30 Minuten dauert, dabei helfen, sich auszuruhen. Auch Yoga, Meditieren oder das Schließen der Augen, ohne zu schlafen kann dem Gehirn eine Verschnaufpause verschaffen.

Die Temperatur im Schlafzimmer niedrig halten (idealerweise zwischen 17 und 19 Grad). Die Körpertemperatur in der Nacht ist geringer als am Tag. So kann der Körper Energie sparen und allen Organen Ruhe und Erholung verschaffen.

Blaulicht am Abend vermeiden. Es gibt spezielle Brillengläser oder man kann das Blaulicht am Laptop oder Handy filtern.

Die optimale Schlafumgebung sollte dunkel, kühl und ruhig sein.