

Infokasten: Tipps für guten Schlaf vor und nach den Schichten

Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht	Alle Schichten
<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle Aktivitäten des Tages (Abendessen, Familie, Fernsehen) etwas vorverlagern ○ Kein Mittagschlaf – falls doch notwendig, max. für 15 Minuten und nicht nach 16 Uhr ○ Helles Licht am Morgen, wechselwarme Duschen oder Sport erleichtern das Aufstehen und reduzieren den Hang-over ○ Helles Licht am Arbeitsplatz, nicht zu hohe Raumtemperatur, Koffein und kurze Pausen-Naps fördern die Wachheit 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Morgens ausreichend schlafen, Gesamtschlafbedürfnis beachten ○ Falls möglich, kurzes Nickerchen vor Arbeitsbeginn (max. 15 min) ○ Keine schweren Mahlzeiten während und nach der Schicht ○ Koffein in Maßen und nur in der ersten Arbeitshälfte. Kurze Pausen-Naps fördern die Wachheit. ○ Nach der Schicht ausreichend Zeit zum Abschalten nehmen, aber keinen Sport betreiben ○ Helles Licht am Morgen, wechselwarme Duschen oder Sport erleichtern das Aufstehen und reduzieren den Hang-over 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mehrere kurze Naps während der Schicht – wenn erlaubt – sind leistungssteigernd ○ Helles Licht in der Nacht fördert Wachheit, Koffein nur zu Beginn der Nachtschicht ○ Nach der Schicht das helle Sonnenlicht vermeiden (Sonnenbrille auf dem Heimweg) ○ Keine Arbeiten, Sport oder andere körperliche Aktivitäten vor dem Zubettgehen ○ Gesamtschlafbedürfnis und eine Hauptschlafperiode von mind. 4 Stunden beachten ○ Erst zum festgesetzten Zeitpunkt aufstehen ○ Ohrstöpsel, Augenbinde und kontrollierte Geräuschkulisse als Schallschutz ○ Nickerchen unter 10 Minuten nach dem Hauptschlaf sind erlaubt ○ Nach der letzten Nachtschicht nur kurzer Tagschlaf, um schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schlafhygiene: leichte Mahlzeiten und kein Alkohol vor dem Zubettgehen, angenehme Zimmeratmosphäre ○ Einschlafritual, Entpflichtung und Abschalten ○ Gedämpftes Licht, keine Internet- oder Smartphone-Aktivitäten ○ Fantasiereisen und andere Entspannungstechniken im Bett ○ Nicht unbedingt schlafen wollen! ○ Falls Schlafmittel, nur sehr kurzwirksame Präparate ○ Bis zum Weckerklingeln nicht auf den Wecker schauen

Quelle: Dr. Hans-Günter Weeß: *Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens.* Droemer Verlag.