

# Schlafen Sie gut!

## Tipps für Schichtarbeitende

Die Umsetzung unserer Schlaftipps fördern einen gesunden Schlaf bei Schichtarbeit. Sie tragen dazu bei, Schlafstörungen zu reduzieren und die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.





**Institut für  
Schlaf und Regeneration**

Bahnhofstraße 21 . 78713 Schramberg

Tel: +49 (0)7422 240666

Mail: [hallo@institut-schlaf.de](mailto:hallo@institut-schlaf.de)

[www.institut-schlaf.de](http://www.institut-schlaf.de)



# Guter Schlaf

Tipps für Schichtmitarbeitende

## Nutzen Sie das Bett zum Schlafen

Zu lange Bettzeiten vermindern die Schlaftiefe und machen den Schlaf brüchiger. Wenn Sie wachliegen und nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett nach 30 Minuten und gehen Sie in einem anderem Zimmer einer ruhigen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Das Bett sollte nur zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Essen und Arbeiten genutzt werden.

## Regelmäßige Bettgeh- und Aufstehzeiten

Für Personen im Mehrschichtsystem kann es aufgrund der variablen Arbeitszeiten eine Herausforderung sein, einen stabilen Schlafzeitplan einzuhalten. Dennoch ist es ratsam, sich zu bemühen, feste Zubettgeh- und Aufstehzeiten zu etablieren, selbst wenn Sie an die Arbeitsschichten angepasst sind. Eine konsequente Schlafhygiene, einschließlich eines ruhigen und dunklen Schlafumfelds, kann ebenfalls dazu beitragen, einen guten Schlaf zu fördern.

## Vergessen Sie die Uhrzeit

Der Blick zur Uhr führt meist zu Stress, wenn man feststellt, wie viel Zeit vergangen ist oder wie viel Zeit noch bis zum Weckerklingeln bleibt. Schauen Sie nachts daher nicht auf die Uhr.

## Zu-Bett-geh-Ritual

Zu-Bett-geh-Rituale können helfen, die Entspannung zu fördern, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren, Stress abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern. Beispiel: Zimmer lüften, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen zum Schlafen, Zähneputzen, etwas Lesen, Licht löschen.

## Pufferzonen zwischen Alltag und Schlaf

Pufferzonen zwischen Alltag und Schlaf sind wichtig, um dem Körper und Geist Zeit zu geben, sich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten. Durch Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Lesen oder Musik hören vor dem Schlafengehen wird der Übergang von einem aktiven Modus zu einem ruhigen Schlafzustand erleichtert. Diese Pufferzonen helfen, den Stress des Arbeitstages abzubauen und das Gedankenkarussell zu verlangsamen. Beim grübeln und Gedankenkreisen im Bett ist es hilfreich, die Gedanken vor dem Schlafengehen auf einem Blatt Papier zu notieren und abzulegen.

## Licht zur richtigen Zeit

Das Licht spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulation des zirkadianen Rhythmus und hat direkte Auswirkungen auf den Schlaf-Wach-Zyklus. Versuche, so viel natürliches Licht wie möglich während der Wachphasen zu erhalten. Natürliches Licht, hilft, den zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren und die Produktion von Melatonin (ein Schlafhormon) zu regulieren. Aber Achtung: Reduziere vor dem Schlafengehen die Exposition gegenüber hellem Licht, insbesondere blauem Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones und Computern ausgeht.

## 8 Stunden vor dem Zubettgehen kein Koffein

Kaffee, Grüntee, Schwarztee und Energydrinks wirken länger als man sie spührt. Fünf Stunden nach dem Genuss von zwei Tassen Kaffee hat der Körper erst eine abgebaut. Koffein mindert Ihre Schlafqualität und macht Ihren Schlaf leichter und brüchiger. Tagesempfehlung für Koffein: 4 mg pro Kilogramm Körpergewicht (mg/kg KG)

## Alkohol vermeiden

Versuchen Sie vor dem Zubettgehen auf Alkohol zu verzichten. Obwohl Alkohol eine schlafanstoßende Wirkung hat, führt der Konsum zu Schlafunterbrechungen und einer Veränderung der Schlafzyklen.

## Körperliche Aktivität

Intensive körperliche Aktivität vor dem Schlafengehen bspw. nach einer Spät- oder Nachtschicht können den Schlaf beeinträchtigen. Der Körper wird durch das Training stimuliert, was dazu führen kann, dass es länger dauert, bis man einschläft, oder dass der Schlaf weniger erholsam ist. Der menschliche Körper hat zudem einen natürlichen biologischen Rhythmus, der den Schlaf-Wach-Zyklus beeinflusst. Spät- oder Nachtschichten können diesen Rhythmus stören. Sport kann diesen Effekt verstärken, indem er den Körper zusätzlich belastet.

## 90-120min vor dem Zubettgehen auf Essen verzichten

Versuchen Sie 90-120 Minuten vor dem Zubettgehen keine großen Mahlzeiten oder zuckerhaltige Snacks mehr zu sich zu nehmen. Große und schwere Mahlzeiten können die Verdauung beeinträchtigen und zu Unwohlsein führen und den Schlaf stören.

## Machen Sie Ihr Schlafzimmer zur Wohlfühloase

Die ansprechende Atmosphäre des Schlafzimmers kann eine positive Wirkung auf das emotionale Wohlbefinden haben und die Voraussetzungen für einen guten Schlaf schaffen. Ästhetisch ansprechende Elemente, angenehme Farben und eine aufgeräumte Atmosphäre fördern eine positive Stimmung, reduzieren Stress und schaffen ideale Bedingungen für einen guten Schlaf. Verbannen Sie also Büroecke, Bügelbrett und TV. Die ideale Raumtemperatur sollte zwischen 18-20 Grad liegen.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website:  
[www.institut-schlaf.de](http://www.institut-schlaf.de)

