

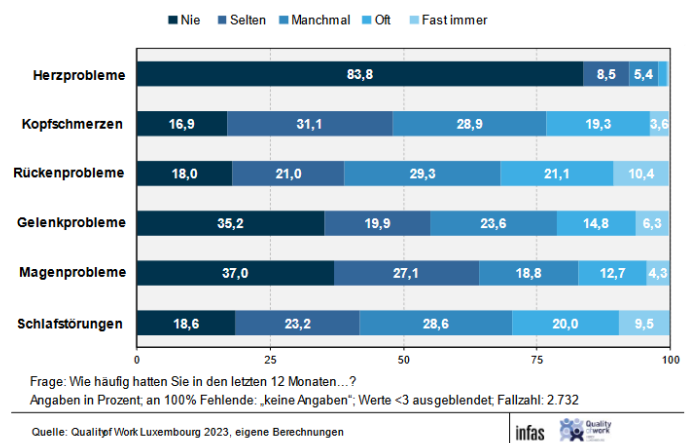


Gesunder Schlaf – gesundes Leben

Schlaf ist unentbehrlich, um tagsüber den Anforderungen unseres Lebens gewachsen zu sein und gesund zu bleiben. Durch multimediale Vernetzung sind viele jedoch verführt, zu wenig zu schlafen. Wir denken, wer weniger schläft hat mehr Zeit für berufliche und private Aktivitäten – das ist falsch.

Im Bericht zum Quality of Work Index Luxemburg 2023 ist nachzulesen, dass über die Hälfte (58%) der Befragten zumindest manchmal an Schlafstörungen leiden, 10% davon sogar fast immer¹.

Schlafstörungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Arbeitsleistung und das Wohlbefinden jeder Person. Denn die Qualität des Schlafs entscheidet über die körperliche und seelische Verfassung und somit über die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



STICHWORTE SIND: Schlaf, Schlafstörungen, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit

Hier finden Sie Anregungen zum Thema Schlafhygiene und konkrete Ideen, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können.

¹ https://www.csl.lu/app/uploads/2023/12/infias_csl_bericht_qow_7829_final.pdf



La fonction publique

Warum wir überhaupt schlafen müssen und ein Drittel unseres Lebens mit Schlaf verbringen, wird auch in der Forschung noch immer diskutiert und kann nicht eindeutig beantwortet werden. Sicher ist, dass der Schlaf lebenswichtig ist und zentral für die körperliche Regeneration und auch das Verarbeiten von Erlebtem – also die psychische Regeneration.

Schlafprobleme zu haben bedeutet, keinen erholsamen Schlaf zu finden und sich deshalb tagsüber müde und abgeschlagen zu fühlen. Das kann zu Schwierigkeiten bei der Konzentration führen, sowie Nervosität. Wenn der Schlafmangel sich über eine Woche anhäuft, kann das die Gesundheit insgesamt negativ beeinflussen. Schlafprobleme können dabei ganz unterschiedlich sein:

- Lange Einschlafzeit, aber danach Durchschlafen
- nachts unruhig schlafen und oft aufwachen
- nachts aufwachen und lange wach liegen
- morgens viel zu früh aufwachen und nicht wieder einschlafen

An seiner Schlafhygiene zu arbeiten, erhöht somit die Lebenserwartung und die Lebensqualität (und damit auch Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit)

Und wie fördert man nun konkret seinen Schlaf?

Regelmäßige Schlafzeiten: Die biologischen Rhythmen des Körpers können sich nur optimal aufeinander einstellen, wenn wir immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Also auch am Wochenende! Maximal eine Stunde Unterschied wird toleriert vom Körper.

Abendroutine: Ein fester Ablauf, den man jeden Tag vor dem Schlafengehen einhält, macht es einem einfacher in den Schlaf zu kommen. Die letzten Schritte eines Tages können z.B. sein: Zähne putzen, in einem Tagebuch schreiben (oder positiver Tagesrückblick), ein Buch lesen, meditieren und zu guter Letzt, schlafen.

Tageslicht am Morgen: Helles Licht nach dem Aufstehen stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus und hebt die Stimmung.

Keine langen Nickerchen tagsüber: Bis 15 Uhr kann ein kurzer Mittagsschlaf von etwa 20 Minuten die Leistungsfähigkeit verbessern. Längere Auszeiten stören den Nachtschlaf hingegen.

Bewegung: Sport macht müde. Jedoch sollten Sie nicht kurz vor dem Schlafengehen verausgaben. Denn das aktiviert das sympathische Nervensystem, das uns in erhöhte Handlungsbereitschaft versetzt.

Sicherer Puffer zwischen Tag und Nacht: Unternehmen Sie vor dem Schlafengehen keine geistigen Anstrengungen mehr. Auch nächtliches Grübeln führt selten zum Ziel. Ungelöste Aufgaben und Sorgen sollten Sie sich vor dem Schlafengehen notieren (aus dem Kopf schreiben).



La fonction publique

Wenn das Grübeln hartnäckig bleibt: Wenn das Notieren nicht ausreicht und die Gedanken nicht gestoppt werden können, kann man eine Bodyscan Meditation machen: In Ruhe seinen ganzen Körper gedanklich von Kopf bis Fußsohle zu erforschen. Dafür kann man sich auch führen lassen – im Internet finden Sie zahlreiche Möglichkeiten unter Bodyscan.

Nur leichte Kost vor dem Schlafen: Keine schweren Mahlzeiten mehr am späten Abend! Ein kleiner Snack kann aber hilfreich sein: Nüsse, Hülsenfrüchte oder Käse enthalten Tryptophan. Tryptophan ist eine wichtige Aminosäure und als zentraler Baustein an der Bildung von Serotonin und des Schlafhormons Melatonin beteiligt, wodurch es unsere Stimmung und unser Schlafverhalten beeinflussen kann.

Kein Alkohol: Ein Glas Rotwein macht Sie vielleicht müde und lässt Sie schnell einschlafen. Doch Sie werden weniger tief schlafen und vor allem in der zweiten Nachthälfte öfter aufwachen.

Uhr aus dem Blickfeld verbannen: Wer nachts immer wieder auf die Uhr blickt, wird unruhig und schläft umso schlechter wieder ein.

Nachts nichts essen: Wer regelmäßig nachts den Kühlschrank plündert, trainiert seinen Körper darauf, zu dieser Zeit Hunger zu bekommen und wacht wahrscheinlicher auf.

Licht aus: Wenn Sie nachts aufwachen, schalten Sie – wenn überhaupt – lediglich eine stark gedimmte Lampe ein. Denn helles Licht würde wieder den Tag-Nachrhythmus verstellen.

Monitore meiden: Das blaue Licht von Handy- und Computerdisplays wirkt wie Tageslicht auf den Körper und verstellt die innere Uhr. Abhilfe sollen spezielle Apps schaffen, die das blaue Licht herausfiltern. Besser ist es aber, die Geräte frühzeitig abzuschalten und nicht mit ins Bett zu nehmen.

Das Bett ist nur zum Schlafen da: Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. Der Körper gewöhnt sich daran und stellt sich schon beim Anblick darauf ein. Also: Kein Fernsehen, keine Handynutzung.

Schlafzimmer nicht überheizen: Hitze macht unruhig. Die optimale Schlaftemperatur beträgt etwa 18 Grad.²

² Quelle: Müller, T., Paterok, B.: Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen. Hogrefe, Göttingen, 2., überarbeitete Auflage 2010



La fonction publique

ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

www.schlafgestoert.de (Dr. Tilmann Müller, Dr. Beate Paterok, Prof. Dr. Becker-Carus)

www.dhs.de (Michael Bellwinkel, Christa Merfert-Diete, Bettina Prothmann: schlaf- und beruhigungsmittel am arbeitsplatz.pdf, Seiten 1-20)

<https://biendormir.typeform.com/to/XvlucQ>
(Centre d'Etudes des troubles du sommeil)

www.prosom.org (l'association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil)

ACTUALITÉ

[Catalogue complet des formations —
Portail de la fonction publique -
Luxembourg \(public.lu\)](#)

Falls Sie Interesse an weiteren Informationen zum Thema haben, auch zum Beispiel als kurze Schulung für Ihr Team, wenden Sie sich bitte an den Service psychosocial de la Fonction publique.

KONTAKT

Service psychosocial
10, Avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial