

## SCHLAF-GESUNDHEITS-CHECK

		Nein	Ja
<b>Ausreichend</b>	Ich schlafe täglich 6-8 Stunden und muss am Wochenende keinen Schlaf nachholen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Regelmässig</b>	Ich gehe an mehr als 5 Tagen die Woche zur gleichen Zeit ins Bett ( $\pm 30$ min) und stehe zur selben Zeit auf ( $\pm 30$ min). Ich mache keine Schichtarbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Richtige Zeit</b>	Ich gehe abends zu einer Zeit ins Bett, die sich für mich passend anfühlt und komme morgens leicht aus dem Bett. Ich mache keine Nachtarbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Effizient</b>	Ich kann meist gut einschlafen oder liege nachts weniger als 30 Minuten wach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Schnarchfrei</b>	Ich schnarche seltener als 2-mal pro Woche und habe bisher keine Atemaussetzer bemerkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Wach am Tag</b>	Ich nicke tagsüber nicht unbeabsichtigt ein z.B. beim Arbeiten, Lesen, Auto fahren oder in Gesprächen. Ich muss keine Mittagsschlafchen einlegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Problemfrei</b>	Ich habe Nachts keine der folgenden Symptome: Albträume, häufige Bewegungen, reden, treten, schlagen, aus dem Bett fallen, essen im Schlaf oder Missempfindungen in den Beinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zufrieden</b>	Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden und nehme keine Schlafmittel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**TOTAL  
JA**

**Auswertung** (Anzahl der Ja-Antworten):

- 7-8 sehr gute Schlafqualität
- 5-6 verbesserungsbedürftig
- 0-4: Schlafberatung empfohlen, mögliches Gesundheitsrisiko

**Drei Dinge, die ich für eine bessere Schlafqualität anpassen möchte:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Erläuterungen

### **1. Ausreichend**

Wir sollten jeden Tag so lange schlafen bis wir ausgeschlafen sind. Das ist individuell verschieden und verändert sich im Laufe des Lebens. Menschen die täglich zwischen 6-8 Stunden schlafen, leben statistisch am längsten, denn auch zu langes im-Bett-herumliegen ist ungesund.

### **2. Regelmässig**

Unser Körper liebt Gewohnheiten. Genauso wie unregelmässige Mahlzeiten zu Verdauungsproblemen und Magengrummeln führen, so lassen uns unregelmässige Schlafenszeiten schlechter ein- und durchschlafen. Die Bettgeh- und Aufstehzeit sollte sich von einem Tag auf den anderen nicht um mehr als 1 Stunde unterscheiden – auch am Wochenende.

### **3. Richtige Zeit**

Wir sollten dann zu Bett gehen, wenn unser Körper uns dies durch Gähnen oder brennende Augen mitteilt. Bei einigen Menschen ist dies bereits um 21 Uhr abends der Fall (Lerchen), bei anderen erst gegen 3 Uhr nachts (Eulen). Wir schlafen dann am besten, wenn wir im Einklang mit unserem genetisch festgelegten inneren Körperrhythmus schlafen. Wer häufig nachts arbeitet und tagsüber schläft (Schichtarbeit) schadet seinem Körper. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Krebs steigt.

### **4. Effizient**

Selbst gute Schläfer wachen 5 bis 20 mal pro Nacht auf. Stundenlanges Wachliegen stört jedoch den Schlaf. Gesund ist über 85% der Zeit im Bett schlafend zu verbringen. Wir sollten das Bett nur für Schlafen und Sex nutzen. Wenn wir grübelnd im Bett liegen, sollten wir das Bett verlassen und im Nebenraum einer ruhigen Beschäftigung nachgehen bis wir wieder ausreichend schläfrig sind.

### **5. Schnarchfrei**

Schnarchen in Verbindung mit Atemaussetzern stört in erheblichem Masse den eigenen Schlaf. Die Folgen sind Schlaftrunkenheit am Morgen, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Müdigkeitsattacken, aber auch Erektionsprobleme, Bluthochdruck und Übergewicht.

### **6. Wach am Tag**

Wer nachts gut geschlafen hat, braucht keinen Mittagsschlaf und schläft nicht in ungewollten Situationen ein, z.B. beim Lesen, Autofahren oder beim Fernsehen. Ungewolltes Einschlafen und Einschlafattacken sind ein Zeichen von zu wenig oder unerholsamem Schlaf.

### **7. Problemfrei**

Auch andere Schlafstörungen können die Erholbarkeit des Schlafes beeinträchtigen: Das Syndrom der unruhigen Beine (restless Legs Syndrom), Schlafwandeln, REM-Schlafverhaltensstörung, Alpträume. Hier lohnt es sich, Hilfe zu suchen!

### **8. Zufrieden**

Guter Schlaf ist erholsam. Wir fühlen uns tagsüber fit und nicht negativ beeinträchtigt von der zurückliegenden Nacht. Wir müssen keine Schlafhilfsmittel nehmen.