



Für Aufgeweckte: Das Schlaf-Quiz der Suva

suva

Mehr als eine Versicherung

Welcher Text passt in die Lücken? Die richtigen Lösungsbuchstaben ergeben das Lösungswort auf der letzten Seite.

Zu jeder Frage stehen drei Antworten zur Auswahl. Nur eine ist korrekt. Tragen Sie den Buchstaben der richtigen Antwort ins Zahlenfeld auf der letzten Seite ein. Die Zahl vor dem Lösungsbuchstaben gibt an, an welcher Stelle im Zahlenfeld der Buchstabe einzutragen ist.

Übrigens: Zu jeder Frage finden Sie unten einen Hilfetext. Einfach die Seite drehen und den Text «Gut zu wissen» lesen.



1. Jede Nacht sollte man ... schlafen.

2/a: 12 Stunden

10/f: mindestens 3 Stunden

4/e: je nach Schlaftyp 7 Stunden (plus/minus 2 Stunden)

Gut zu wissen: Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich. Jeder muss für sich selbst herausfinden, mit wie viel Schlaf er sich wohl und leistungsfähig fühlt. Herausfinden kann man dies am besten während zwei Wochen ohne Wecker. Sieben Stunden Schlaf plus/minus zwei Stunden sind völlig in Ordnung.



2. ... ist förderlich für einen guten Schlaf.

- 8/g: Sportliche Betätigung
- 9/l: Eine gute Flasche Wein
- 15/f: Ein weicher Teddybär

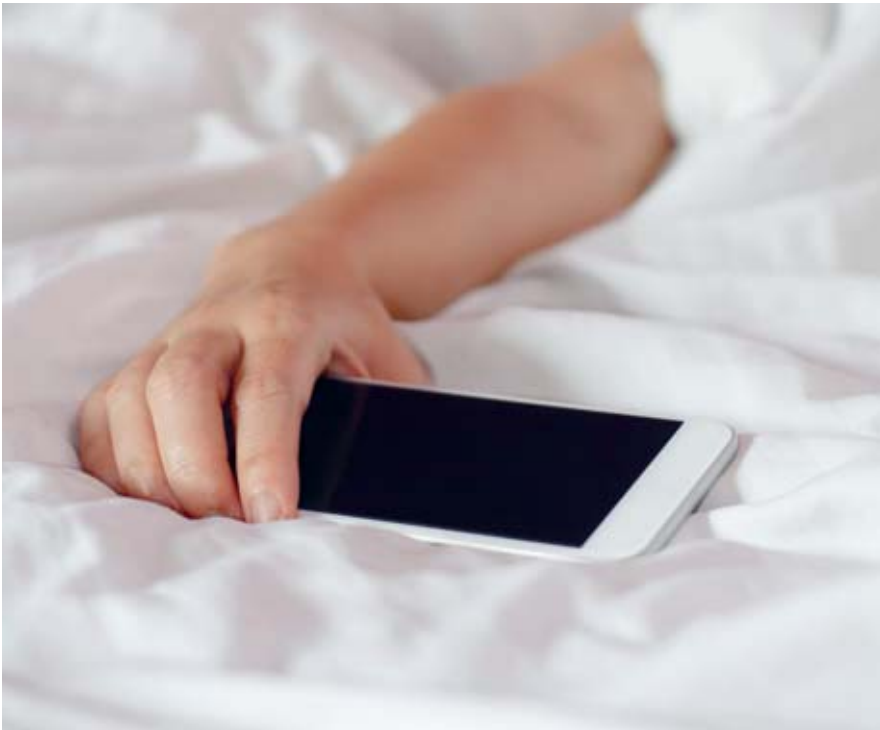
Gut zu wissen: Bewegung und Sport helfen uns, besser zu schlafen. Allerdings sollte man nach intensivem Sport genügend Zeit zur Erholung einplanen und nicht sofort ins Bett gehen. Sportreiben an der frischen Luft und bei Tageslicht unterstützt den guten Schlaf zusätzlich. Auch ein kurzer Abendspaziergang kann hilfreich sein. Alkohol verschlechtert die Schlafqualität.



3. Wer vor dem Fernseher einschläft, schläft unruhiger, weil ...

- 11/r: sich viereckige Augen kaum schliessen lassen.
- 6/i: der hohe Blauanteil des Fernsehlichts das Dunkelhormon Melatonin gesenkt hat.
- 1/A: das Fernsehbild die gleiche Lichtwirkung hat wie der Vollmond.

Gut zu wissen: Vor dem Fernseher nickt man oft erschöpft ein und wacht dann mitten in der Nacht wieder auf. Der hohe Blauanteil des Fernsehlichts senkt den Melatoninspiegel und lässt einen schlechter schlafen. Wer zu Schlafproblemen neigt, sollte eine Stunde vor dem Zubettgehen TV-Geräte, Smartphones, Handys oder Tablets ausschalten. Beruhigende Rituale vor dem Schlafengehen (z. B. Musik hören, Entspannungsübungen usw.) helfen, besser einzuschlafen.



4. Smartphones und Tablets im Schlafzimmer stören, weil ...

- 8/t: Schwiegermütter auch nachts gerne anrufen.
- 11/m: sie die Hirnwellen im Schlaf verändern und generell Schlafräuber sind.
- 7/i: man sich beim Herumwälzen im Bett an den scharfen Kanten verletzen kann.

Gut zu wissen: Es ist nachgewiesen, dass Elektrogeräte die Frequenz der Hirnwellen im Schlaf verändern. Ob dies zu schlechtem Schlaf führt, ist nicht bewiesen. Schlaf Forscher raten aber vorstshalber, im Schlafzimmer auf elektronische Geräte zu verzichten. Nicht wegen der Sorge um den Elektrosmog, sondern weil sie ohnehin Schlafräuber sind.



5. Vor Mitternacht schlafen zu gehen, ist besonders erholsam für ...

- 3/m:** Schlaftypen, die Angst vor Geistern haben.
- 9/t:** Schlaftypen, die zu den Lerchen zählen.
- 11/f:** Schlaftypen, die zu den Eulen zählen.

Gut zu wissen: Wann die beste Zeit fürs Zubettgehen ist, hängt vom Chronotyp ab. «Lerchen» werden früh müde und stehen auch früh auf. Sie fühlen sich bei Tagesanbruch besonders fit. «Eulen» hingegen sind abends lange leistungsfähig, morgens aber eher müde. Der beste Schlaf kann sich dann ausbilden, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus möglichst konstant gehalten wird.



6. Wer Schlafprobleme hat, sollte ...

- 1/S: tagsüber besser nicht schlafen.
- 7/u: ein Mittagsschläfchen machen.
- 9/a: Schafe zählen.

Gut zu wissen: Mittagsschlafchen sind bei problemlosem Schlaf
oder im Einzelfall gut. Bei anhaltenden Schlafproblemen sollte auf
den Mittagsschlaf verzichtet werden. Durch den Mittagsschlaf
verringert sich der Schlafdruck am Abend, was die Schlafprobleme
noch verstärken kann.



7. Bei Schlafproblemen sollte man versuchsweise auf ... verzichten.

- 7/n: Cola, Schwarztee und Kaffee
- 10/g: Limo, Mineralwasser und Apfelsaft
- 4/s: Milch, Kakao und Kräutertee

Gut zu wissen: Die Koffeinsensibilität ist von Person zu Person verschieden. Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte versuchsweise eine Zeit lang auf koffeinhaltige Getränke wie zum Beispiel Cola, Schwarztee oder Kaffee verzichten.



8. Wer nachts unruhig ist und nicht schlafen kann, sollte ...

6/p: einen flotten Samba tanzen.

3/a: einfach etwas früher zur Arbeit gehen.

12/e: aufstehen und einer ruhigen Beschäftigung nachgehen.

Gut zu wissen: Wer nachts nicht schlafen kann und das Wachliegen als unangenehm oder quälend erlebt, sollte besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen Beschäftigung nachgehen (z. B. Musik hören oder lesen). Auf helles Licht sollte jedoch verzichtet werden. Wer hingegen trotz Schlaflosigkeit entspannt liegen bleiben kann, kann im Bett bleiben und die Erholung genießen.



9. Bei Schlafstörungen hilft in den meisten Fällen ...

- 4/c: eine Gurkenmaske.
- 2/l: eine gute Schlafhygiene.
- 10/e: ein flauschiges Pyjama.

Gut zu wissen: Etwa 80 Prozent aller Behandlungsbedürftigen Schlafstörungen sind mit einer guten Schlafhygiene in den Griff zu bekommen. Einfache Verhaltensregeln einzuhalten, kann helfen, besser zu schlafen.



10. Bereits ... ohne Schlaf wirken wie ein Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille.

3/e: 17 Stunden
4/l: 21 Stunden
9/k: 24 Stunden

Gut zu wissen: Untersuchungen zeigen, dass schon ein mittlerer Schlafmangel höhere Leistungseinsparungen mit sich bringt als ein Alkoholgehalt von 0,5 ‰ im Blut. Wer morgens um 6 Uhr aufsteht und abends um 23 Uhr mit dem Auto nach Hause fährt, erreicht dieses Level bereits. Gefährlich ist auch chronischer Schlafmangel.
17 Stunden anhaltend wach sein entspricht 0,5 ‰ Blutalkoholgehalt.
21 Stunden anhaltend wach sein entspricht 0,8 ‰ Blutalkoholgehalt.
24-25 Stunden anhaltend wach sein entspricht 1,0 ‰ Blutalkoholgehalt.



11. ... haben beinahe ein doppelt so hohes Unfallrisiko im Beruf und in der Freizeit.

- 7/u: Menschen mit roten Haaren
- 3/k: Menschen mit der Blutgruppe C
- 5/p: Menschen mit Schlafproblemen

Gut zu wissen: Menschen mit Schlafproblemen, d. h. mit schlechter Schlafqualität, zu kurzer Schlafdauer oder Tagesschläfrigkeit, haben ein fast doppelt so hohes Risiko für Berufs- und Freizeitunfälle. Bei Stolper- und Sturzunfällen spielen Schlafprobleme besonders häufig mit.



12. Bei Schläfrigkeit hilft am besten ...

4/o: ein Energy-Drink.

10/i: schlafen.

8/f: ein Kopfstand.

Gut zu wissen: Um sich fit zu fühlen, ist ein erholsamer Schlaf wichtig. Bei Schläfrigkeit am Tag kann bereits ein Kurzschlaf von maximal 15 Minuten so erfrischen, dass man sich wieder fit und leistungsfähig fühlt.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

9	10	11	12

Suva

Postfach
6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/waswo

Bestellnummer

88289.d