

## Biorhythmus: Tipps für bessere Erholung

Egal, ob Sie Lerche oder Eule sind – Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Laune hängen stark von der Tageszeit und von der richtigen Erholung ab. Wer als Nachtmensch in Frühschichten arbeiten muss, baut schnell ein Schlafdefizit auf, das die Leistungsfähigkeit einschränkt.

Ähnlich geht es Arbeitnehmern, die in der Nachtschicht tätig sind: Der menschliche Körper ist auf den Tag gepolt. Wer nun nachts arbeitet, kämpft permanent gegen diesen natürlichen Biorhythmus.

Umso wichtiger ist es, dass Sie für erholsamen Schlaf sorgen, wenn Sie Gelegenheit dazu haben. Wir haben hier einige Tipps für Sie:

- **Vermeiden Sie Arbeit unmittelbar vor dem Schlafengehen.** Gerade die Arbeit am Bildschirm mit dem bläulichen Licht führt dazu, dass wir eher wieder wach werden. Das Gleiche gilt auch für Computerspiele oder das Surfen auf dem Smartphone.
- **Machen Sie einen Spaziergang.** Die Natur ist nachgewiesenermaßen ideal, um zu entspannen. Das satte Grün, ein leichter Wind oder auch Nieselregen lenkt die Sinne auf die Außenwahrnehmung und hilft dabei, den Kopf freizubekommen.
- **Führen Sie Routinen ein.** Das kann beispielsweise sein, dass Sie regelmäßig vor dem Schlafengehen zehn Minuten in einem Buch lesen. Aber Achtung: nichts, was die Spannung (wie Thriller) wieder hochtreibt, keine Arbeitsunterlagen und ebenso wenig am Tablet.
- **Hören Sie stimmungsvolle, ruhige Musik.** Das können Sie beispielsweise gut mit einer Meditation oder Achtsamkeitsübungen verbinden.
- **Nehmen Sie ein wohltuendes Bad.** Wärme entspannt die Muskeln, ein angenehmer Duft regt das Wohlbefinden an.
- **Achten Sie auf Ihre Ernährung.** Falsche Ernährung führt zu Müdigkeit, wenn Sie wach sein sollten und belastet die Körperfunktionen, wenn Sie schlafen sollten. Daher sollten Sie schwere, fettige Kost vor dem Schlafengehen ebenso meiden wie zu Zeiten, in denen Sie leistungsbereit sein wollen.

Und zuletzt: Zwingen Sie sich nicht zu schlafen, wenn Sie nicht müde sind. Mal etwas weniger Schlaf kann der Körper ausgleichen.