

INHALT

1. Warum Sie diese Broschüre lesen sollten Testen Sie Ihr Wissen zu Müdigkeit und Schlaf	2
2. Müdigkeit rechtzeitig erkennen – Warnzeichen richtig deuten	4
3. Unterwegs müde – Und was nun? Was Sie nicht wach halten kann	6
4. Pausen und Powerschlaf – Investition in Ihre Gesundheit und Sicherheit	7
5. Fakten und Märchen über Schlaf und Müdigkeit Was ist die innere Uhr?	8
Zeit seit dem letzten Schlaf	9
Haben Sie ein Minus auf dem Schlafkonto?	10
6. Tipps für besseren Schlaf – Damit Sie sich ausgeruht und erholt ans Steuer setzen Langes Ausschlafen an freien Tagen – gesund oder eher schädlich?	11
Gesunder Schlaf bei Schichtarbeit	11
Die 12 Regeln der „Schlafhygiene“	12
Unterwegs besser schlafen	13
7. Gesund bleiben bei Schichtarbeit – Wie Sie gesundheitliche Risiken verringern Einige Merkmale gesunder Schichtpläne	14
8. Schlafstörungen Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?	15
Schnarchen – Ein Problem nur für die anderen?	17
9. Schlaftabletten – Eine einfache Lösung?	18
10. Mehr Power durch gesunde Ernährung Grundsätze gesunder Ernährung	19
Ernährungstipps für Schichtarbeiter	21
Tipps zum Abnehmen	21
11. Raus aus dem Sessel – Mit körperlicher Fitness gegen Müdigkeit Kleine Übungen auf dem Rastplatz	22
12. Familienleben und Schichtarbeit Zuhause besser schlafen	23
Aktivitäten mit der Familie planen	23
13. Wach am Steuer – Tipps im Überblick	24