

**suva**



**Für Aufgeweckte:  
Das Schlaf-Quiz der Suva**

# 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:**     **ungefähr 10 Stunden**

**10/f:**    **mindestens 4 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 nicht förderlich für einen guten Schlaf.

- 8/g: Eine gute Flasche Wein
- 9/l: Sportliche Betätigung
- 15/f: Jeden Tag draussen sein

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. Sporttreiben 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: die Sendung im Fernseher verpasst wird.
- 6/i: der hohe Blauanteil des Fernsehlichts den Melatoninspiegel senkt.
- 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: die Schallwellen die Verdauung während dem Schlafen verschlechtert.
- 11/m: sie die Hirnwellen im Schlaf verändern und generell Schlafräuber sind.
- 7/i: sie die Träume beeinflussen.

Gut zu wissen: Es ist nachgewiesen, dass Elektrogeräte die Frequenz der Hirnwellen im Schlaf verändern. Ob dies zu schlechterem Schlaf führt, ist nicht bewiesen. Schlaf Forscher/-innen raten aber vorsichtshalber, 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:** alle Schlaftypen.

**9/t:** Schlaftypen, die zu den Lerchen (Morgentyp) zählen.

**11/f:** Schlaftypen, die zu den Eulen (Abendtyp) 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:** vor dem Einschlafen Schafe zählen.

Gut zu wissen: Mittagsschläpchen 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: liegen bleiben und sich möglichst nicht bewegen.**
- 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 Schlaftablette.**
- 2/l: **eine gute Schlafhygiene.**
- 10/e: **nichts.**

Gut zu wissen: Bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen ist eine professionelle Unterstützung wichtig. Mithilfe einer guten Schlafhygiene lassen sich Schlafstörungen in den Griff bekommen. Einfache Verhaltensregeln einzuhalten, kann helfen, besser zu schlafen. Schlaftabletten helfen zwar beim Einschlafen, verschlechtern aber die Schlafqualität und können diverse Nebenwirkungen haben.



## 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, welche ein Mittagsschläpfchen machen,**

**3/k: Menschen ohne Schlafritual,**

**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 Stöper- und Stürzunfällen spielen Schlafprobleme besonders häufig mit.



## 12. Bei Schläfrigkeit hilft am besten ...

- 4/o: ein Kaffee.
- 10/i: ein Turboschlaf (Power Nap).
- 8/f: ein Spaziergang.

Gut zu wissen: Um sich fit zu fühlen, ist ein erholsamer Schlaf wichtig. Bewegung oder Koffein kann bei Müdigkeit helfen, während bei Schläfrigkeit nur Schlafen hilft. Bei Schläfrigkeit am Tag kann bereits ein Turboschlaf von maximal 15 Minuten so erfrischen, dass man sich wieder fit und leistungsfähig fühlt. Die Wirkung vom Turboschlaf verstärkt sich, wenn vorher ein koffeinhaltiges Getränk konsumiert wird.

# Lösungswort

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

## Weitere Präventionsangebote zum Thema Schlaf

- Plakat «Wer nicht ausgeschlafen ist, kann tief fallen»,  
[www.suva.ch/77260.d](http://www.suva.ch/77260.d) (Format A0)  
[www.suva.ch/55353.d](http://www.suva.ch/55353.d) (Format A4)
- Workshop «Gut schlafen - sicherer und gesünder leben»,  
[www.suva.ch/praeventionsmodule](http://www.suva.ch/praeventionsmodule)
- Workshop «Schichtarbeit - sicherer und gesünder gestalten»,  
[www.suva.ch/praeventionsmodule](http://www.suva.ch/praeventionsmodule)

## Das Modell Suva Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Suva-Rats aus Vertreterinnen und Vertretern von Arbeitgeberverbänden, Arbeitnehmerverbänden und des Bundes ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend, sie erhält keine öffentlichen Gelder.

### Suva

Postfach, 6002 Luzern

### Auskünfte

Tel. 058 411 12 12  
kundendienst@suva.ch

### Bestellungen

[www.suva.ch/88289.d](http://www.suva.ch/88289.d)

### Titel

Für Aufgeweckte:  
Das Schlaf-Quiz der Suva

Gedruckt in der Schweiz  
Abdruck – ausser für kommerzielle  
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.  
Überarbeitete Ausgabe: Januar 2023

### Publikationsnummer

88289.d