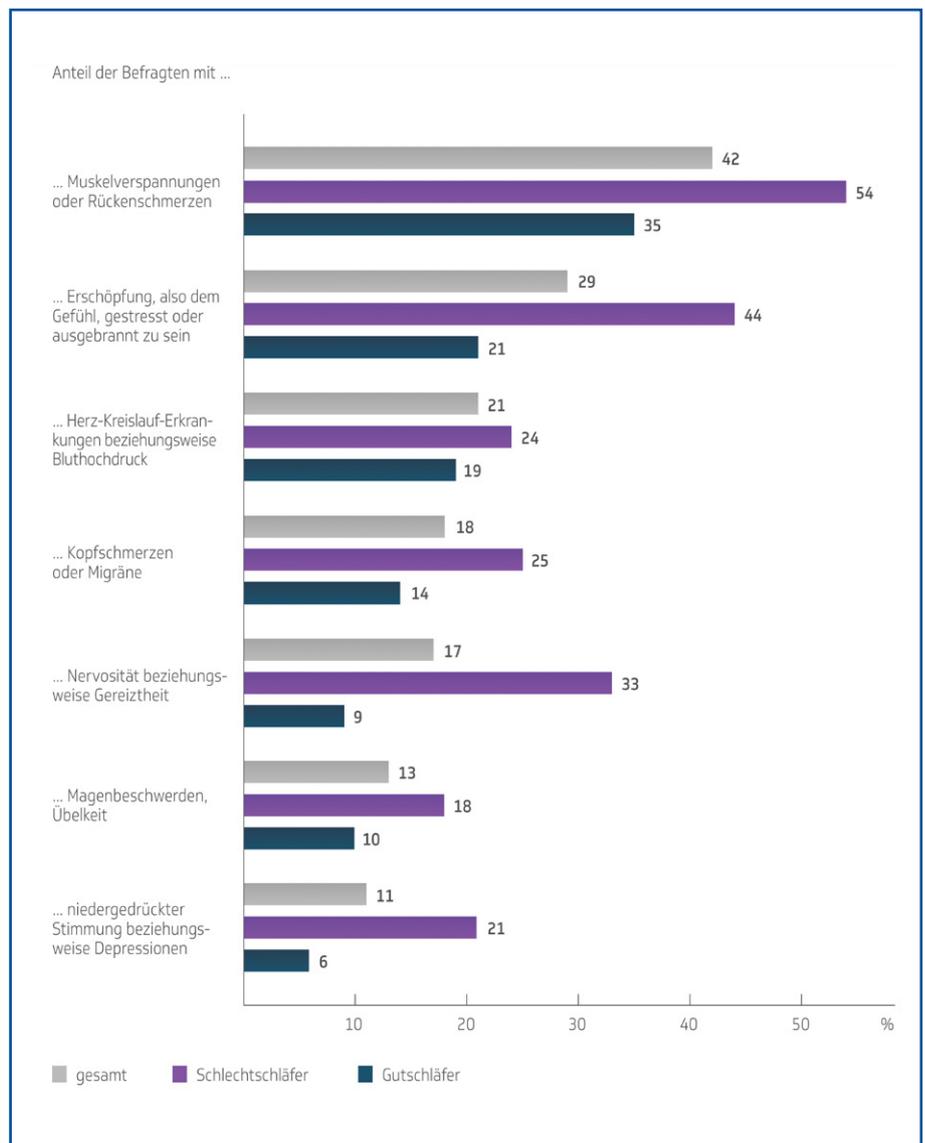


## Gutschläfer und Schlechtschläfer

- Die abgebildete Grafik stammt aus einer repräsentativen Umfrage der Techniker Krankenkasse zum Schlafverhalten der Deutschen und gibt an, wie viel Prozent der Befragten unter bestimmten Beschwerden leiden. Was fällt ins Auge?
- Schlafmangel kann sich auch negativ auf das Verhalten auswirken: Unkonzentriertheit, sinkende Reaktionsfähigkeit, Sekundenschlafattacken. Am Arbeitsplatz kann das zu Fehlentscheidungen und schweren Unfällen führen. Haben Sie bei sich selbst schon einmal negative Auswirkungen von Schlafmangel auf Ihre Leistungsfähigkeit im Job erlebt? Wie hat sich das geäußert?
- Viele junge Auszubildende leiden unter den negativen Auswirkungen eines ungünstigen Schlaf-wach-Rhythmus: abends hellwach und spät ins Bett, morgens todmüde. Der Grund? Pubertätsbedingt wird das schlaffördernde Hormon Melatonin zwei bis drei Stunden verzögert ausgeschüttet. Werden die Abendstunden dann noch mit hohem Medienkonsum zugebracht, kann das die Schlafqualität zusätzlich verschlechtern. Nehmen Sie Ihre Schlafqualität einmal unter die Lupe: Wie häufig kommt es vor, dass Sie schlecht schlafen und morgens nur schwer aus dem Bett kommen? Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Ihrem Medienkonsum? Halten Sie sich für einen Gutschläfer oder einen Schlechtschläfer? Begründen Sie Ihre Einschätzung! Halten Sie es für nötig, Ihr Schlafverhalten zu verbessern?



Quelle Grafik: Schlaf gut, Deutschland, TK-Schlafstudie 2017, Seite 35  
<https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/gesundheitsberichterstattung/studie-schlaf-gut-deutschland-2033558?kcm=ab>

**Nutzen Sie für Ihre Antworten ein extra Blatt.**