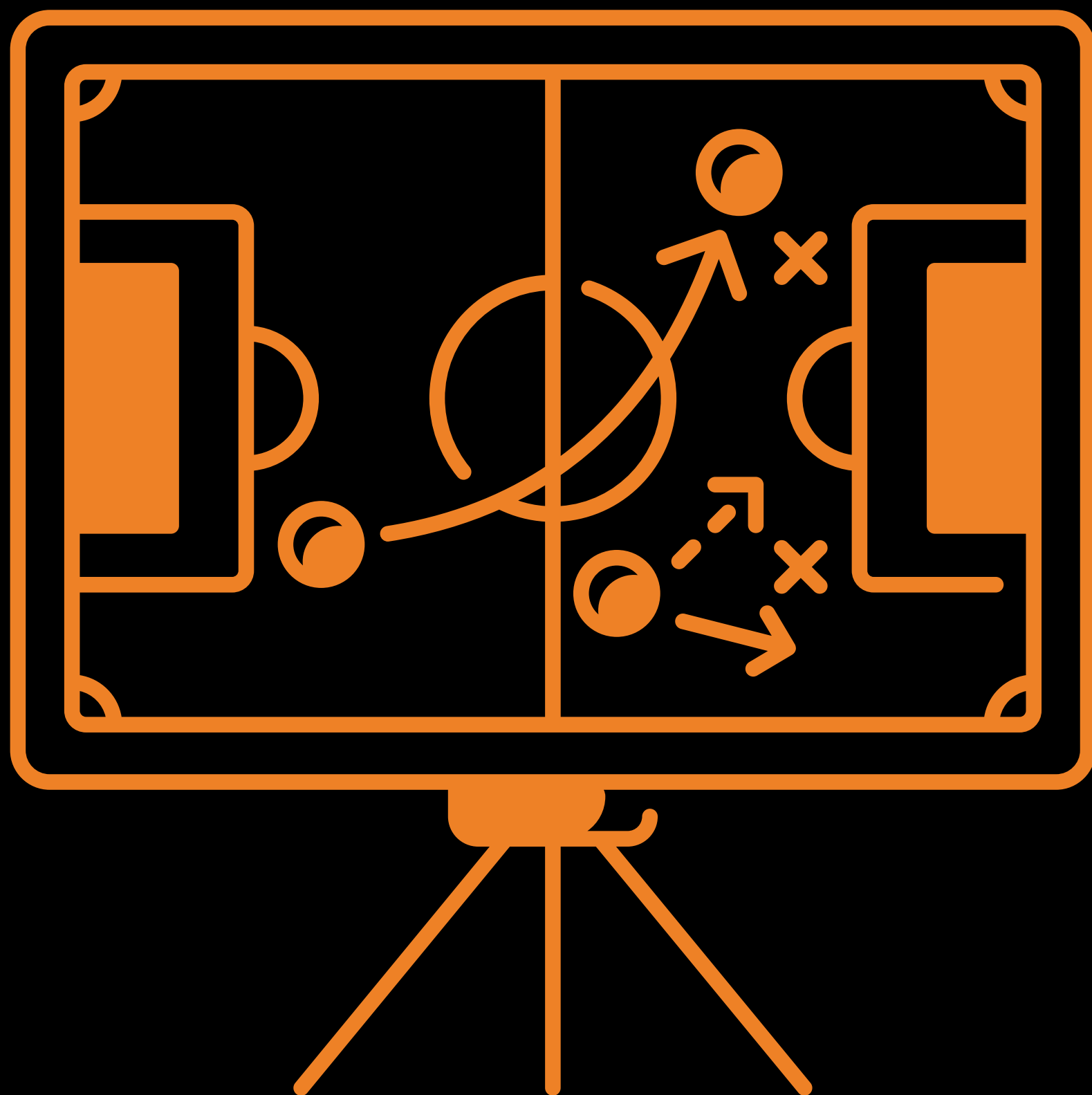


Herzlich Willkommen bei Schichtfit!

Schichtfit unterstützt Menschen, die rund um die Uhr unsere moderne Welt am Laufen halten, beim Thema Schlaf und Regeneration.





Schlaf **ist wie** **Fußball**

Wenn man weiss, wie es geht und wenn man es kann, ist es ganz einfach.

Und wer die wenigsten Fehler macht gewinnt.



Für mehr und **besseren Schlaf** bei **ungewöhnlichen Arbeitszeiten**.

Unser Motto: **Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.**

Denn oft machen schon **kleine Anpassungen** den **großen Unterschied!**

5 x Wissen

7 x einfache Umsetzung



5 x Wissen

7 x einfache Umsetzung



Was du über Schlaf musst:

1

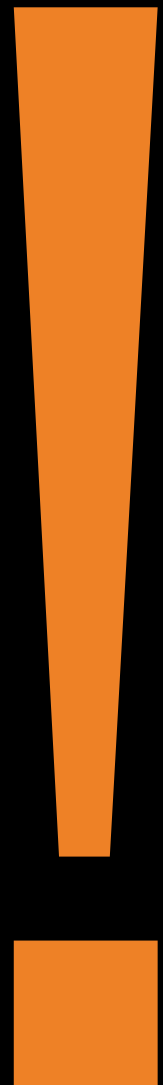
Warum Schlaf bei ungewöhnlichen Arbeitszeiten für dich so wichtig ist, **dass du auf keine Minute verzichten kannst!**

2

Welcher Chronotyp du bist - Eule, Lerche oder Taube.
Du kannst nichts daran ändern, aber du musst es wissen.

3

Wieviele Stunden Schlaf dein Körper täglich braucht.
Und warum ist das nicht deine Entscheidung ist.





Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

Schlaf ist kein Zustand

Sondern aktive Reparatur
von Körper und Geist.





**Außer du bist
betäubt.**

Schlaf ist zu **90%** die Quelle für deine Erholung:

Körperliche Reparatur:

Im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die Zellen reparieren, Muskeln aufbauen und das Immunsystem stärken.

Mentale Regeneration:

Im Traumschlaf (REM-Schlaf) verarbeitet das Gehirn Eindrücke, sortiert Erinnerungen und „räumt auf“. Das verbessert Lernen, Konzentration und Stimmung.

Energiestoff- wechsel:

Der Energiehaushalt wird wieder aufgefüllt – leere Speicher (z. B. Glykogen in Muskeln und Leber) werden aufgefüllt.

Stressabbau:

Schlaf reduziert Stresshormone wie Cortisol und bringt das Nervensystem ins Gleichgewicht.

Schöne Grüße
an die Kollegen
im Büro!

**Erholsamer Schlaf ist entscheidend für
Regeneration und Wohlbefinden.**

**So bleibt ihr fit und nutzt die Vorteile
eurer besonderen Freizeiten optimal!**

Mo 11:30

Sonne, Schnee,
Schifahren auf fast leeren
Pisten - wir können schon
nicht mehr!



Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

**Erholsamer Schlaf ist entscheidend für
Regeneration und Wohlbefinden.**

**So bleibt ihr fit und nutzt die Vorteile
eurer besonderen Freizeiten optimal!**

**Mein Schicht
Vorteil!**

Mi 13:30

Wellnessen von Dienstag bis
Freitag. Wenig Betrieb, gute
Preise ...

Ich kann mir das leisten - ohne
Urlaub!



Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

A narrow canal in Venice, Italy, with a gondola in the foreground. The buildings are colorful and have many windows. The water is blue and reflects the buildings.

Man gönnt sich ja
sonst nichts!

**Erholsamer Schlaf ist entscheidend für
Regeneration und Wohlbefinden.**

**So bleibt ihr fit und nutzt die Vorteile
eurer besonderen Freizeiten optimal!**

Kurztrip ohne
Wochenendzuschlag:
Montag bis Donnerstag im
Hotel?
Da lacht dein Konto! Du
kriegst oft bessere Preise
und hast die besten Zimmer
für dich.

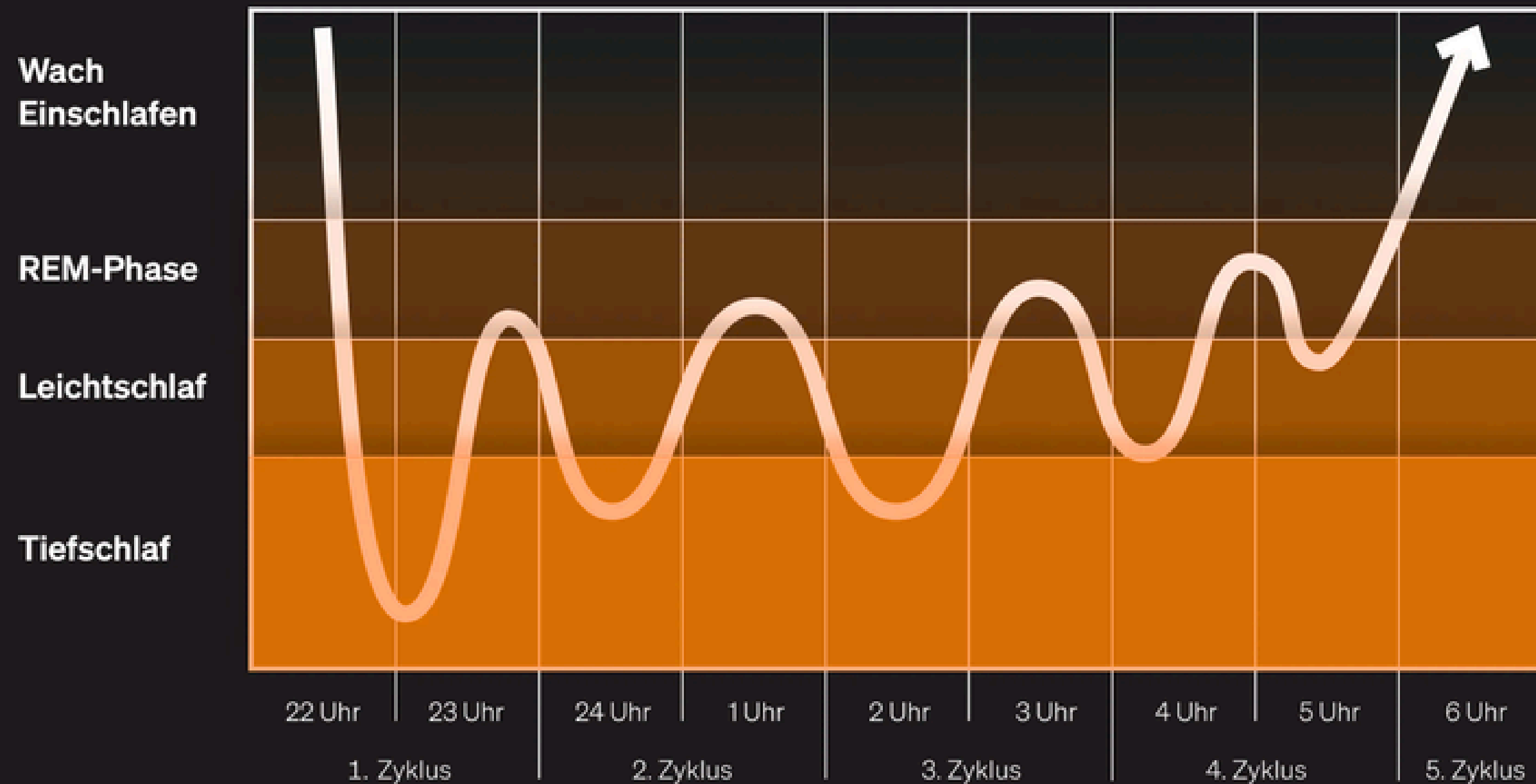
So geht Schicht-Style!



Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

Schlafzyklen

Pro Nacht



Für gute Erholung sollte man mindestens 4 Schlafzyklen durchlaufen!

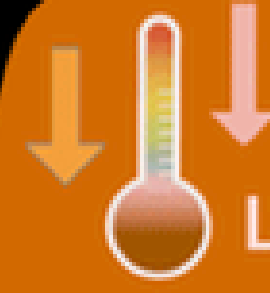
Schlafzyklen

Im Durchschnitt erleben wir 4 bis 6 90-minütige Schlafzyklen pro Nacht.

PHASE 1
EINSCHLAFPHASE
Die ersten 1-7 Min.
Körper und Geist
fahren langsam
runter



PHASE 2
LEICHTSCHLAF
10-20 min.
Atmung und Herzschlag
werden langsamer & die
Körpertemp. nimmt ab



PHASE 3
TIEFSCHLAF
20-40 min.
Für erholsamen Schlaf &
körperliche Energie essenziell



PHASE 4
REM-SCHLAF
10-60 min.
Wichtig für Lernen, Gedächtnis und
Emotionsregulation



Schon gehört?



„Schlaf wird überbewertet.“

„Stimmt, und Essen ist nur ein Hobby.“

5 x essentielles Wissen

7 x einfache Umsetzung

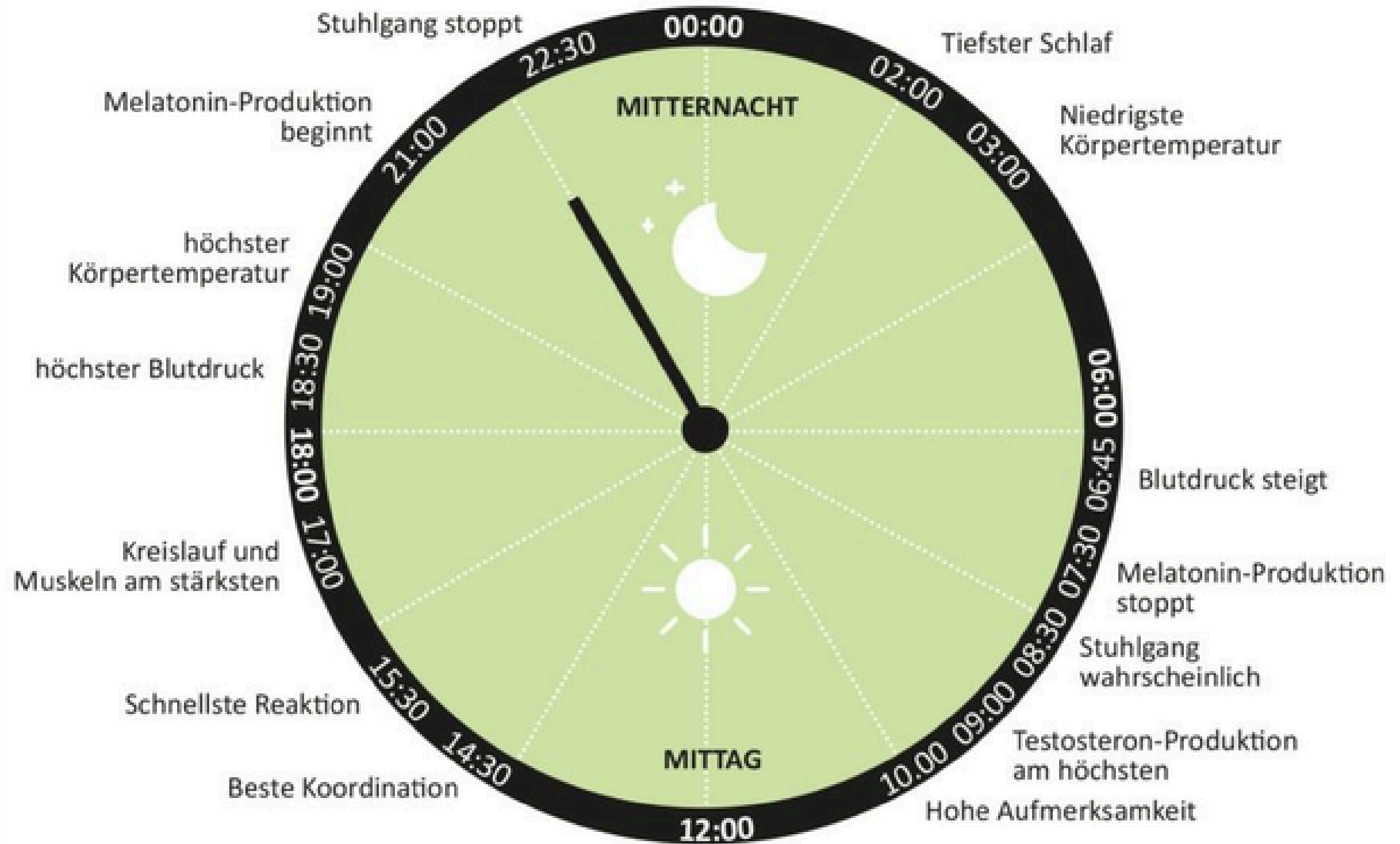


Die Chronobiologie -
**wie wir ticken im
Tagesablauf**

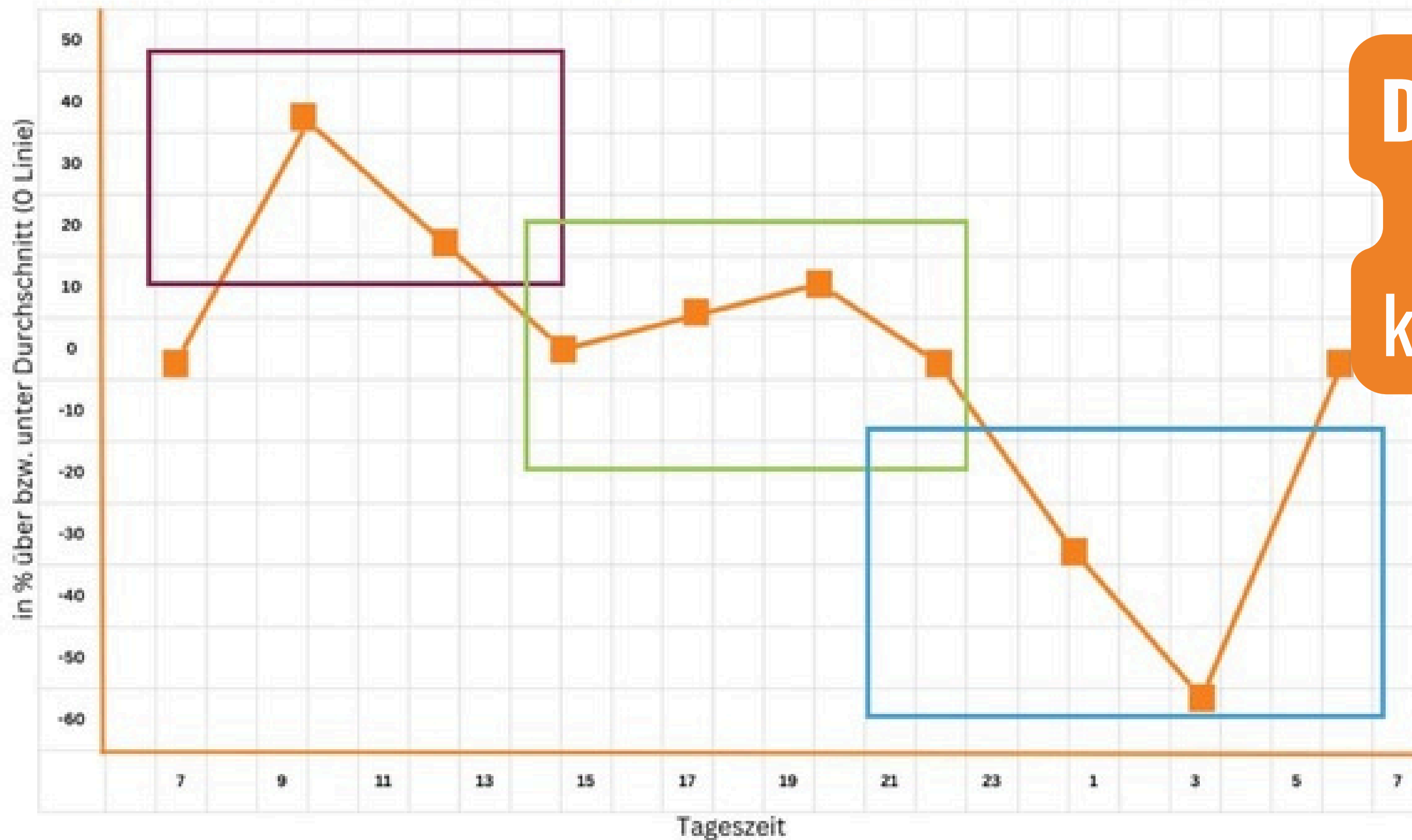


Jeder Mensch hat eine sogenannte **innere Uhr**, die den Tagesablauf bestimmt.

Licht ist ein entscheidender Faktor



Durchschnittliche tägliche physiologische Leistungsbereitschaft



Der Mensch ist tagaktiv. Das können wir nicht ändern.

Veränderung der physiologischen Leistungsbereitschaft am Tag und in der Nacht (nach Graf und Lehmann)

5 x essentielles Wissen

7 x einfache Umsetzung



Was du über Schlaf wissen musst:

1

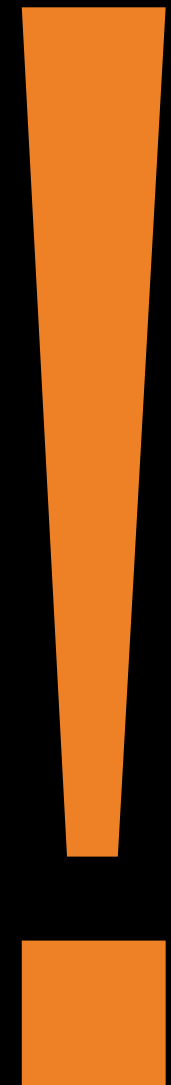
Warum Schlaf bei ungewöhnlichen Arbeitszeiten für dich so wichtig ist, dass du auf keine Minute verzichten kannst!

2

Welcher Chronotyp du bist - Eule, Lerche oder Taube.
Du kannst nichts daran ändern, aber du musst es wissen.

3

Wieviele Stunden Schlaf dein Körper täglich braucht.
Und warum ist das nicht deine Entscheidung ist.





Das Richtige wissen und die richtige Zeit.

**Für den Spättyp Eule ist um 9
Uhr morgens noch tiefe Nacht.
Für den Frühtyp Lerche ist das
schon ganz anders.**



**Weißt du welcher Chronotyp du bist?
Mach den Chronotyp-Test im Schichtfit Digital Coach!**

Lerche

(Frühaufsteher)



Lerchen sind morgens früh auf und am produktivsten, wenn die Sonne aufgeht.
Lerchen gehen früh schlafen und sind in den Morgenstunden besonders energiegeladen.

Taube

(Normaltyp)



Liegen zwischen Eulen und Lerchen.
Sie gehen nicht zu spät ins Bett und haben keine großen Schwierigkeiten morgens aufzuwachen.
Sie können sowohl morgens als auch abends einigermaßen gut arbeiten.

Eule

(Nachtmensch)



Eulen sind am späten Abend und in der Nacht am aktivsten.
Gehen spät ins Bett und kommen morgens schwer aus dem Bett.
Produktivitäts-Hoch oft erst am Abend.

Früher Arbeitsbeginn

Arbeitszeit plus Arbeitsweg

Eule



Lerche



Die Verteilung der Chronotypen

An freien Tagen gehen zirka 30 Prozent der Menschen* ungefähr um Mitternacht ins Bett, und ebenso viele etwas früher.

Mehr als 40 Prozent bleiben länger auf.



extremer Frühtyp - vor 21:0

moderater Frühtyp - 21:30 bis 22:30

leichter Frühtyp - 22:30 bis 23:30



Normaltyp - 23:30 bis 0:30

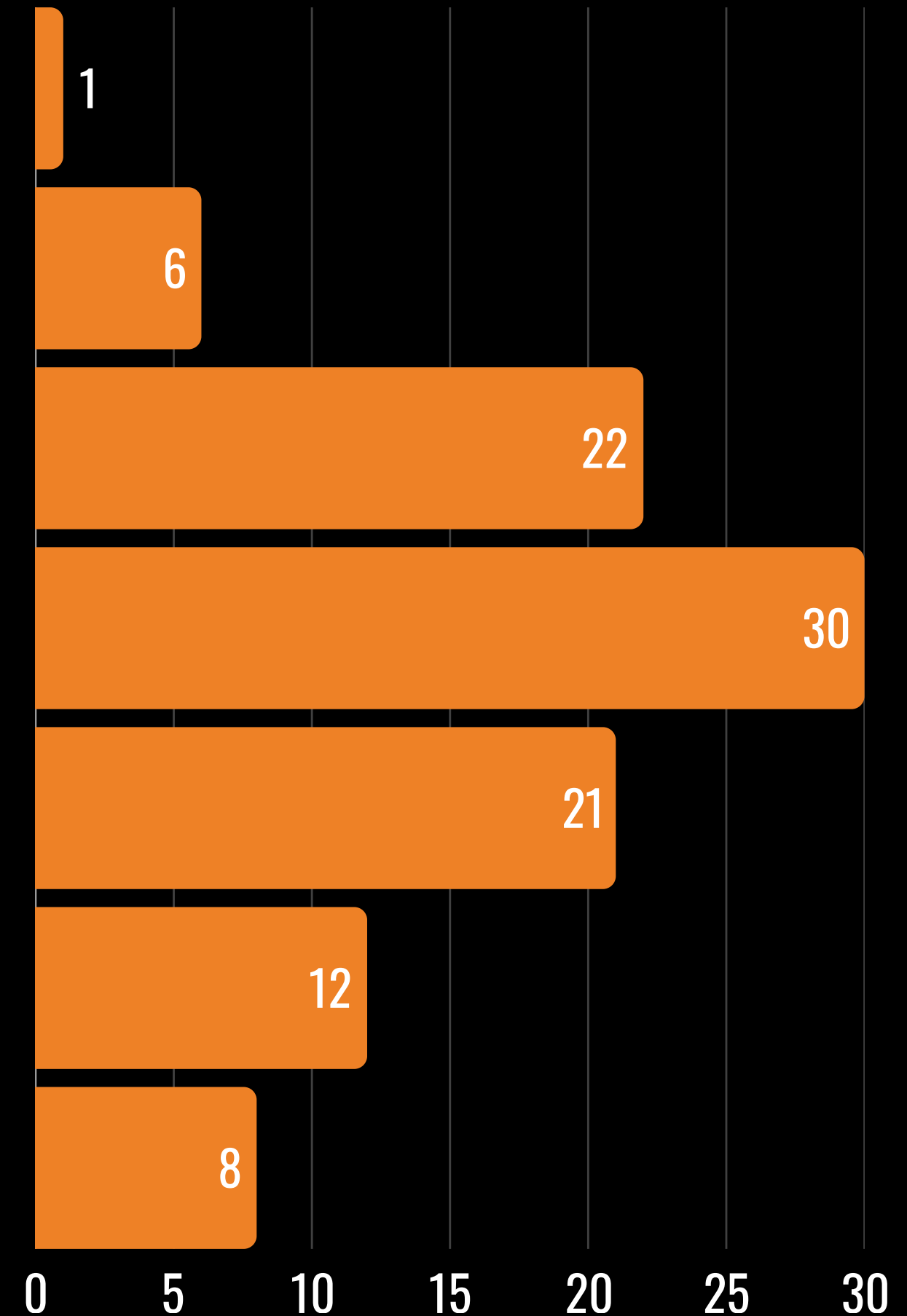
leichter Spättyp - 0:30 bis 1:30

moderater Spättyp - 1:30 bis 2:30



extremer Spättyp - nach 2:30

● in %



Das wollen viele wissen:

Kann ich meinen Chronotyp ändern?

Nein, kannst du nicht.

Dein Chronotyp wird von Deiner Genetik bestimmt und bleibt im Großen und Ganzen gleich.

Allerdings kannst du bestimmte Strategien und Hacks anwenden, um deinen Tagesablauf besser an unregelmäßige Arbeitszeiten oder Schichtarbeit anzupassen.

Was du über Schlaf wissen musst:

1

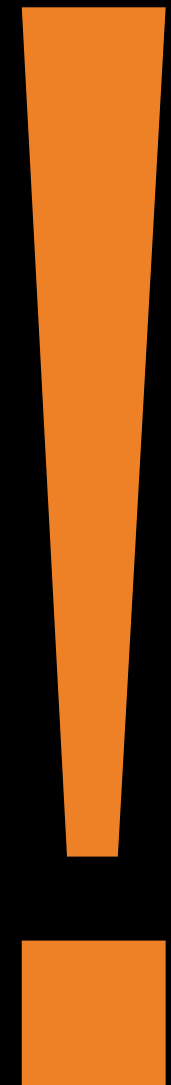
Warum Schlaf bei ungewöhnlichen Arbeitszeiten für dich so wichtig ist, dass du auf keine Minute verzichten kannst!

2

Welcher Chronotyp du bist - Eule, Lerche oder Taube.
Du kannst nichts daran ändern, aber du musst es wissen.

3

Wieviele Stunden Schlaf dein Körper täglich braucht.
Und warum ist das nicht deine Entscheidung ist.





Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

Wieviel Zeit **nimmst du dir** für Schlafen?



Schichtfit Fokus Schlaf. Gut schlafen trotz ungewöhnlicher Arbeitszeiten.



Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

Wieviel Schlaf **dein**
Körper braucht, kannst
du dir **nicht**
aussuchen!!

Schlafbedarf ist individuell, aber biologisch vorgegeben

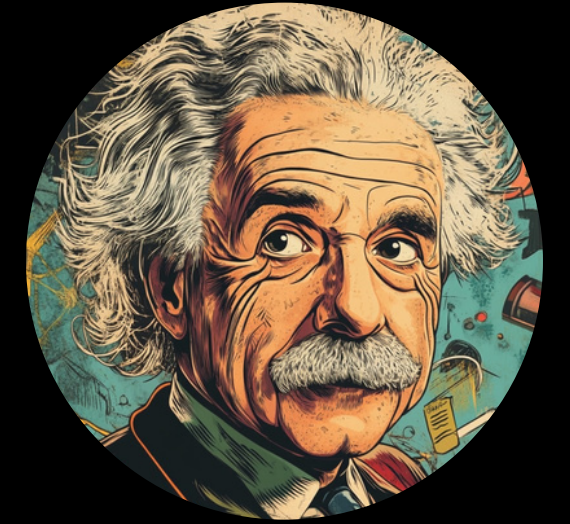
Die meisten Erwachsenen brauchen 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht.

Manche etwas weniger, andere mehr – das ist genetisch bedingt.

Du kannst dich nicht dauerhaft an zu wenig Schlaf "gewöhnen"!

(auch wenn es sich kurzfristig so anfühlen mag)

Wieviel Schlaf brauchst **DU**?



Bekannte Kurzschläfer - angeblich unter 4 Stunden

Bekannte Langschläfer 10 bis 12 Stunden

**Nutze deinen Urlaub
und finde heraus
wieviel Schlaf du
brauchst!**

Chronobiologe und Schlafexperte Till Roenneberg empfiehlt für einige Tage ohne Wecker zu schlafen, um herauszufinden, wie viel Schlaf dein Körper - nicht nur dein Kopf - tatsächlich braucht.



Wenn man über einen längeren Zeitraum ohne Wecker schläft, kann sich der eigene Chronotyp (Eule oder Lerche) besser zeigen.

49

**Stunden
pro Woche**

**„Man muss sich Zeit nehmen für den Schlaf“
sagt Schlafmedizinerin und Neurologin
Heidbreder.**

**„Für manche bedeutet das vielleicht den ein oder anderen
Termin umzulegen und auch in der Woche darauf zu achten
ausreichend Schlaf in den Alltag einzubauen.**

**Natürlich gibt es Situationen, in denen das nicht möglich ist
und dann kann man beruhigend sagen:**

**Sie können versuchen das am Wochenende
aufzuholen.“**

Wie kann man auf 49 Stunden kommen - geht das?

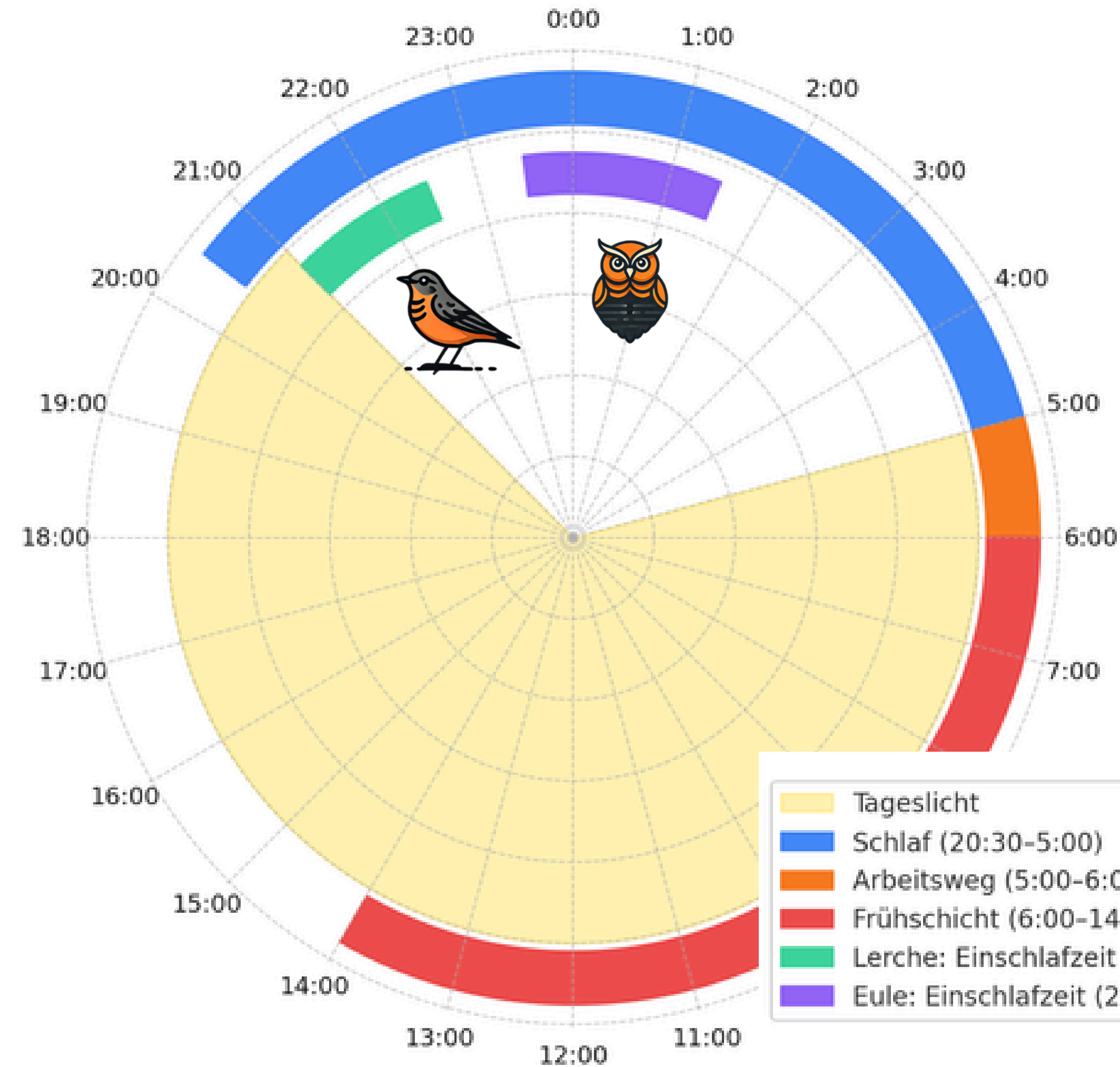
Tag	Hauptschlaf	Powernap	Tages-Schlaf
Montag	6 h	0,5 h	6,5 h
Dienstag	5,5 h	0,5 h	6 h
Mittwoch	7 h	0,5 h	7,5 h
Donnerstag	6,5 h	0,5 h	7 h
Freitag	6 h	0,5 h	6,5 h
Samstag	8 h	0,5 h	8,5 h
Sonntag	7 h	0,5 h	7,5 h
Summe	45,5 h	≈3,5 h	≈49 h

5 x essentielles Wissen

7 x einfache Umsetzung



Sommer - Frühschicht ab 6:00 & Chronotypen



Du muss deine Schlafzeiten gut managen - weil du wenig Zeit für Schlaf hast.

Wer erinnert sich noch an
den Spruch von Niki
Lauda?





Niki Lauda - Ich habe nichts zu verschenken - Ing Diba TV Werbung Werbespot

tragbares - Aktionen nutzen



Watch on  YouTube

„Ich hab ja nix zu verschenken.“

**Das gilt auch für euren Schlaf, denn jede
Minute zuwenig ist eine zuviel!!**



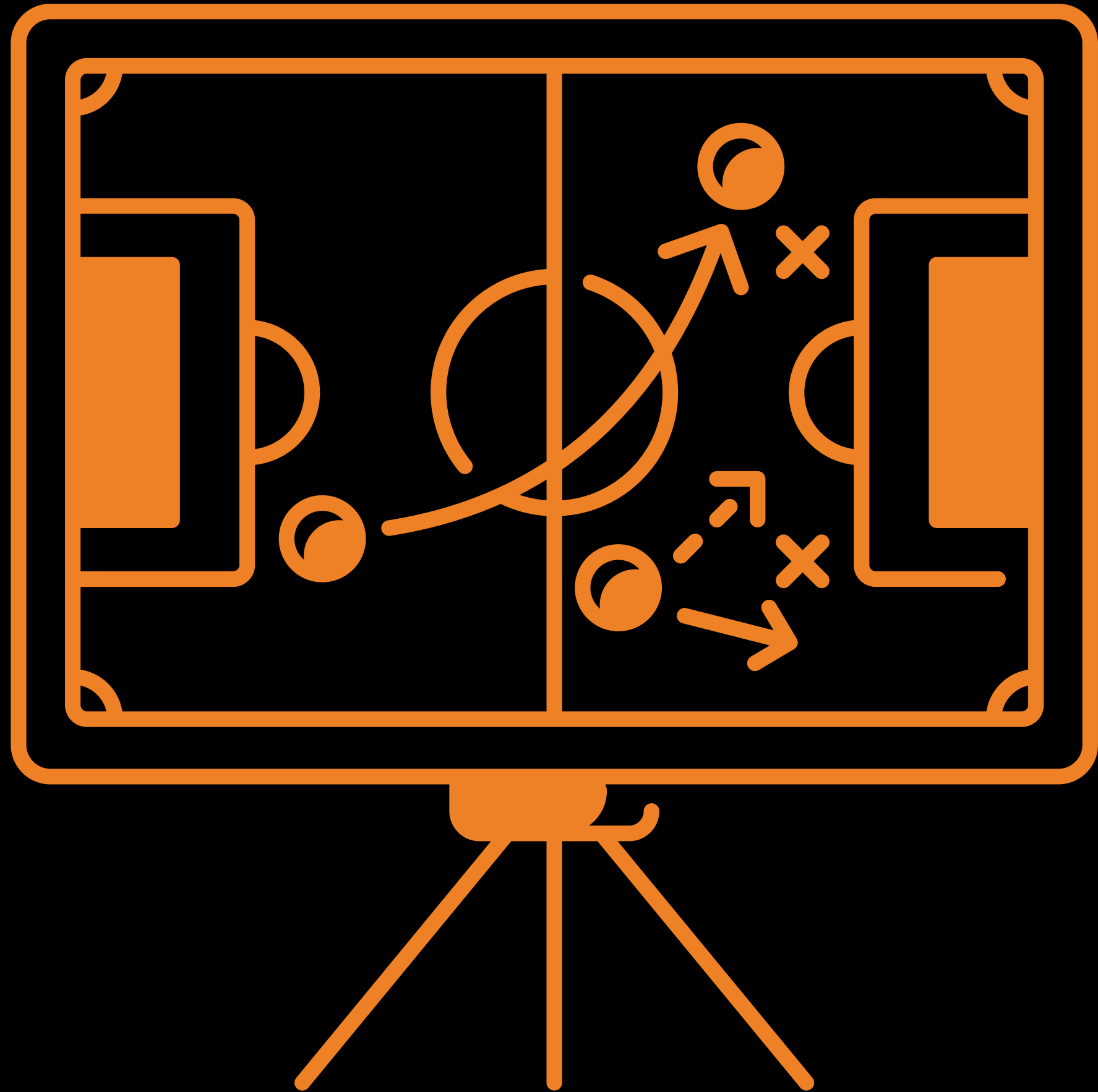
Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

Deine Schlafzeiten sind **Fix-Termine.**

Ausnahme nur für Familie und Freunde. **Wirklich nur
ausnahmsweise.**



Deine empfohlenene Schlafzeiten findest du im Schichtfit Digital Coach.



Schlaf **ist wie Fußball**

Wenn man weiss, wie es geht und wenn man es kann, ist es ganz einfach.

Und wer die wenigsten Fehler macht gewinnt.

Nutze den Schlafdruck!

Der Schlüssel zum Power-Nap.

Wichtig beim Powernap: nicht zu lange schlafen, maximal 30 Minuten.



Nutze den Schlafdruck!

Der Povernap **Express.**

Schon gewusst?

Ein Espresso **VOR** dem Povernap gibt dir zusätzlichen Schub.



5 x essentielles Wissen

7 x einfache Umsetzung





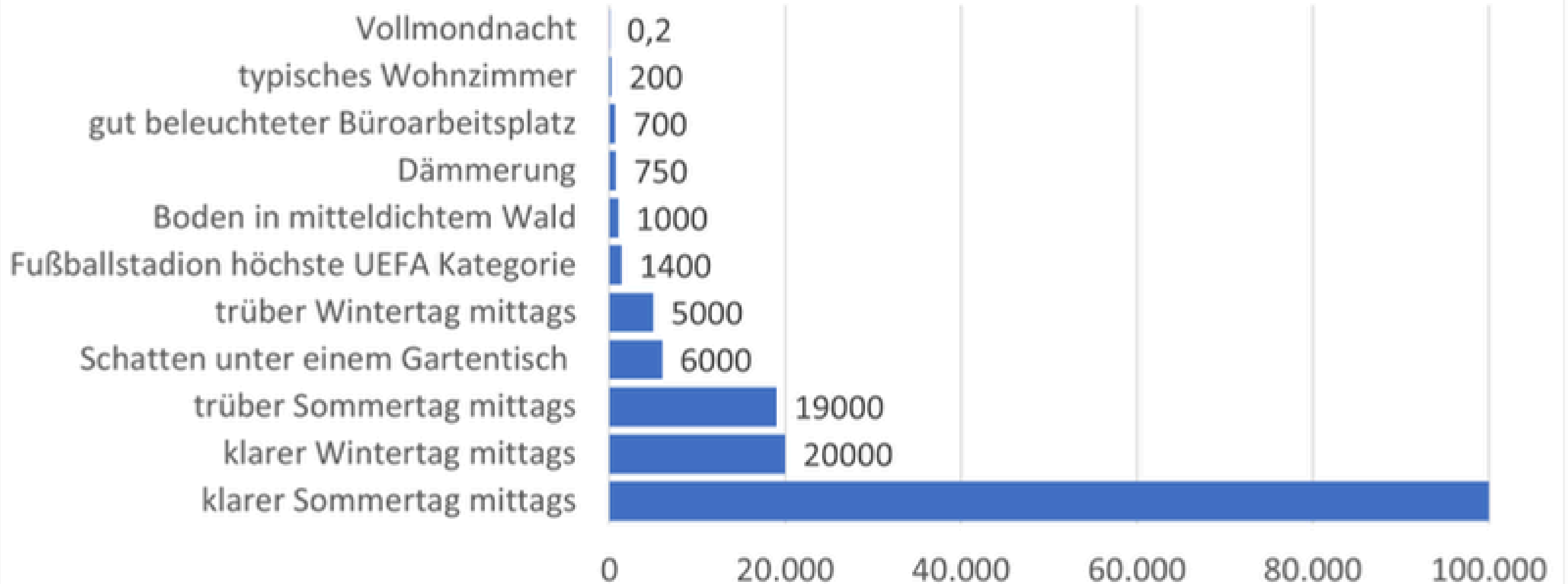
Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.

**Das Sonnenlicht
re- synchronisiert uns**

**mindestens 30 Minuten
täglich**

Auch an trüben Tagen!

Typische Helligkeiten (Lux)





Du hast immer eine **Wahl!**

5 x essentielles Wissen

7 x einfache Umsetzung





Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.



Blaulicht zur meiden, damit meint man das kurzwellige Licht der Sonne oder von Smartphone und Co.

Blaulichtblocker, Licht dimmen, dunklere Umgebung

30 bis 60 Minuten vor geplantem Schlaf