



Ein persönlicher Leitfaden
zum richtigen Umgang mit
Müdigkeit

TODMÜDE

Das sollte jedes Unternehmen über Müdigkeit wissen

Schützen Sie Ihre Familie vor den gefährlichen Folgen von Müdigkeit

Müdigkeit ist ein ernst zu nehmendes Problem, das immer mehr um sich greift, jedoch weitgehend ignoriert wird. Die Zahl schwerer Unfälle und Todesfälle, die jedes Jahr durch Müdigkeit verursacht werden, nehmen stetig zu. Daher sind wir der Meinung, dass Sie sich die Ernsthaftigkeit dieses Problems vor Augen führen sollten. Denn nicht nur Sie selbst sind davon bei Ihrer Arbeit betroffen, sondern auch Ihre Familie, und zwar tagtäglich. Müdigkeit am Steuer ist genauso gefährlich wie Trunkenheit oder Unkonzentriertheit am Steuer. Doch aufgrund von Selbstüberschätzung glaubt man gerne, trotz Müdigkeit fahrtüchtig zu sein. Diese Unachtsamkeit kann Ihnen und Ihren Lieben im schlimmsten Fall das Leben kosten. Das amerikanische Institute of Medicine schätzt, dass Müdigkeit am Steuer alleine in den USA jedes Jahr für gut 1 Million Unfälle mit 500.000 Verletzten und 8.000 Todesfällen verantwortlich ist. Und jedes dieser Unfallopfer gehört zu jemandes Familie.

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Informationen sorgfältig durch und sorgen Sie dafür, dass alle Ihre Lieben sich bewusst machen, dass Müdigkeit eine echte und ernst zu nehmende Gefahr darstellt. Versuchen Sie, sie dazu zu bringen, sich Gedanken zu machen und sich ernsthaft mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine gute Gelegenheit dazu ist, wenn Sie wissen, dass eine Ihnen liebe Person eine Autofahrt zu einem Zeitpunkt unternimmt, bei dem es wahrscheinlich ist, dass Müdigkeit auftritt. Überreichen Sie der betreffenden Person dann ein Exemplar dieses Leitfadens.

Was kann ich tun?

Obwohl die meisten Menschen in ihrem Leben mit Müdigkeit bestens vertraut sind, sollte man sie nicht als „normal“ ansehen. Zudem gibt es einige Möglichkeiten, die Auswirkungen von Müdigkeit zu verringern. Dies erfordert jedoch ein wenig Aufwand, da es ziemlich schwierig sein kann, eine alte Gewohnheit zu ändern.

Für einen besseren Umgang mit Müdigkeit muss man jedoch gleich an mehreren Gewohnheiten arbeiten und unter Umständen sogar seinen Lebensstil ändern. Doch es lohnt sich! Alle hierfür wichtigen Schritte kann man sich mithilfe der Abkürzung „SLEEP“ gut merken:

Sleep

Little Breaks

Eat well

Exercise

Pause and consider if you're tired

SLEEP – Schlafen Sie ausreichend

Zunächst einmal ist es wichtig, genügend zu schlafen. Alles andere dient in erster Linie dazu, eventuelle Müdigkeitssymptome besser in den Griff zu bekommen. Genügend Schlaf klingt zunächst einmal ganz einfach. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, konsequent jede Nacht mindestens acht Stunden zu schlafen. Bei weniger Schlaf steigt das Risiko für eine Vielzahl schwerwiegender Folgen. Wie bekommt man also mehr Schlaf?

- Gewöhnen Sie sich eine Art „Zu-Bett-geh-Ritual“ an. Damit lernt Ihr Körper, dass bestimmte Handlungen bedeuten, dass es bald an der Zeit ist, zu Bett zu gehen. Achten Sie darauf, jeden Abend die gleichen Dinge zu tun: Zähne putzen, ein Buch lesen, entspannende Musik hören, einen vertrauten Geruch riechen – was eben am besten für Sie funktioniert. Dieses Ritual können Sie sogar dann verwenden, wenn Sie nicht zu Hause sind. Ihr Körper wird sich daran erinnern, was es bedeutet.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer kühl und dunkel ist. 20°C ist für die meisten Menschen die ideale Schlaftemperatur.
- Verbannen Sie alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer. Das Licht von den Bildschirmen stört Ihren Biorhythmus, lenkt ab und kann Sie wertvollen Schlaf kosten. Und mal ehrlich: Im Schlafzimmer braucht es keine Bildschirme. Die regelmäßige Computernutzung am späten Abend gilt inzwischen nicht mehr nur als Ursache für Schlafstörungen, sondern hängt auch mit Stress und depressiven Symptomen zusammen.
- Helfen Sie Ihrem Gehirn dabei, das Bett mit Schlaf zu assoziieren. Fernsehen oder Arbeiten im Bett kann die Entspannungsphase vor dem Einschlafen beeinträchtigen. Dies liegt daran, dass der Körper dann widersprüchlichen Eindrücken ausgesetzt ist und nicht mehr darauf reagiert, dass Sie im Bett sind – es sei denn, er hat gelernt, dass Kissen und Bettdecke Schlaf bedeuten.
- Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf Stimulanzien wie Kaffee, Nikotin und Alkohol, da diese den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers stören.

LITTLE BREAKS – Gönnen Sie sich kleine Pausen

Legen Sie über den Tag verteilt kleine Pausen ein. Ihr Gehirn und Körper sind nicht in der Lage, acht Stunden am Stück kontinuierliche Leistung zu bringen. Alle 80 bis 100 Minuten lassen Konzentration und Aufmerksamkeit nach und man wird müde. Dies ist ein Signal dafür, dass es an der Zeit ist, eine kurze Pause einzulegen, um wieder Energie zu tanken und dem Gehirn etwas Ruhe zu gönnen.

- Stehen Sie auf und laufen Sie umher.
- Blicken Sie für ein paar Minuten aus dem Fenster.
- Strecken Sie sich.
- Holen Sie sich ein Getränk.
- Unterhalten Sie sich mit jemandem.
- Machen Sie, wenn möglich, ein kurzes Nickerchen (10–30 Minuten). Dadurch wird Ihre Leistungsfähigkeit (34%) und Aufmerksamkeit (54%) deutlich verbessert und Sie können den Rest des Tages mit neuer Energie angehen.

EAT WELL – Ernähren Sie sich richtig und ausgewogen

Auf den ersten Blick mag Ernährung zwar nichts mit Müdigkeit zu tun haben. Tatsächlich ist eine richtige und ausgewogene Ernährung wichtig für den Energiehaushalt des Körpers.

- Gönnen Sie sich ausnahmslos jeden Morgen ein gutes Frühstück. Wenn Sie Ihren Körper gleich zu Tagesbeginn mit Energie versorgen und dabei auf eine ausgewogene Ernährung achten, gewährleisten Sie so, dass Sie länger fit bleiben. Angenehmer Nebeneffekt: Sie leben so auch gesünder.
- Nehmen Sie mehrmals über den Tag verteilt kleinere Mahlzeiten zu sich anstatt zwei oder drei großen Mahlzeiten pro Tag. So gewährleisten Sie einen konstanten Blutzuckerspiegel und bessere Leistungsfähigkeit.
- Meiden Sie industriell verarbeitete, raffinierte Kohlenhydrate (z. B. Weißbrot und Teigwaren). Achten Sie stattdessen auf hochwertige Proteine, gesunde Fette und viel Gemüse. Damit fühlen Sie sich länger satt, Ihr Blutzuckerspiegel bleibt konstant und es kommt nicht zu Energiespitzen und -einbrüchen.



PAUSE AND ANALYZE YOUR STATE – Halten Sie inne und achten Sie darauf, ob Sie müde sind

Zu wenig Schlaf kann Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigen, sodass Sie nicht mehr beurteilen können, ob Sie genügend Schlaf bekommen. Der erste Bereich Ihres Gehirns, der von Schlafmangel betroffen ist, ist der Bereich, der dafür zuständig ist, Müdigkeit zu erkennen.

- Beurteilen Sie Ihre Leistungsfähigkeit möglichst objektiv und überlegen Sie, ob es nicht an der Zeit ist, eine Pause einzulegen.
- Bedenken Sie: Selbst wenn Sie feststellen, dass Sie müde sind, kommen Sie vielleicht trotzdem zu dem Schluss, dass Sie keine Pause bräuchten. Womöglich täuscht Sie hier Ihre eigene Erfahrung, weil Sie das, was Sie zu tun beabsichtigen, ja schon unzählige Male gemacht haben, ohne dass dabei etwas passiert ist (wie zum Beispiel Autofahren). Dabei übersehen Sie jedoch, dass Sie bei Müdigkeit leichter abgelenkt werden und so rasch einen Unfall verursachen können.
- Wenn Sie nicht in der Lage sind, diesen Zustand selber zu erkennen, dann arrangieren Sie sich doch mit einem Kollegen oder einer Kollegin und tauschen Sie sich aus. (Eine weitere Möglichkeit ist, die Menge an gefährlicher Energie als Maß für eine entsprechende Reaktion Ihrerseits zu nehmen. Autofahren bei Müdigkeit kann zum Beispiel dazu führen, dass Sie einen Fehler begehen, der einem anderen Menschen das Leben kosten könnte). Wenn der eine beim jeweils anderen auf Ermüdungserscheinungen achtet, lassen sich diese eher erkennen, wodurch vielleicht schwerwiegende Fehler oder Verletzungen vermieden werden.

EXERCISE – Bewegen Sie sich

Wenn Sie müde sind, ist Bewegung wahrscheinlich das Letzte, wonach Ihnen ist. Körperliche Aktivität erhöht jedoch nachweislich die Leistungsfähigkeit und bekämpft Müdigkeit. Keine Angst: Sie müssen sich nicht einmal anstrengen.

- Menschen, die dreimal pro Woche einer leichten körperlichen Aktivität nachgehen, fühlen sich 65% weniger müde. Ein kurzer Spaziergang mehrmals pro Woche reicht also bereits aus, damit Sie sich deutlich weniger müde fühlen.
- Menschen, die eine vorwiegend sitzende Lebensweise führen und sich dafür entscheiden, regelmäßig einer leichten körperlichen Aktivität nachzugehen, können ihr Energieniveau um 20% steigern. Auch wenn Sie anfangs keine allzu große Lust verspüren, geben Sie sich einen Ruck! Beginnen Sie mit etwas ganz Einfachem und Sie werden schon bald positive Veränderungen feststellen.

Ihrem Arbeitgeber liegt an Ihrer Sicherheit. Deshalb erhalten Sie auch diesen Leitfaden von SafeStart. Eines der zentralen Konzepte von SafeStart zeigt, dass jedem Mitarbeiter unabhängig von seiner eigenen Sicherheit die Sicherheit seiner Liebsten am wichtigsten ist. Es ist einfacher, gesunde Lebensgewohnheiten zu pflegen, wenn man das Gelernte mit anderen teilt, damit auch sie von dieser Sicherheit profitieren können. Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer Liebsten zählt – am Arbeitsplatz, zu Hause und im Straßenverkehr. Bitte geben Sie diesen Leitfaden weiter und tauschen Sie sich mit anderen darüber aus, was Sie gelernt haben und wie sie diese Tipps in ihren Alltag integrieren können.

<https://de.safestart.com/>
SafeStart Germany
kontakt@ssi.safestart.com
Tel.: +353 (0) 98 24551
Mobil: +49 (0) 152 22837607