

Schlaf und Leistung

- Das 3-Punkte- Programm für eine super Leistung -

1. Schlafqualität

Nehmen Sie Ein- und Durchschlafstörungen oder morgendliches Unerholtsein ernst: Schlafstörungen können gut behandelt werden.

2. Ausreichend Schlaf

Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Schlafbedürfnis. Gönnen Sie sich ausreichend Bettruhe. Schlafmangel führt zur verringerter Leistung, häufigen Fehlern oder Unfällen.

3. Im Takt mit der inneren Uhr

Unsere innere Uhr steuert eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Vorgängen – aber vor allem Schlafen und Wachen. Unsere Leistung ist dann am besten, wenn wir im Takt mit der inneren Uhr leben. Finden Sie heraus, ob Sie eine „Eule“ (Abendmensch) oder „Lerche“ (Morgenmensch) sind und wie Ihr natürlicher Rhythmus für eine bessere Leistung ist.

Haben Sie noch Fragen? Sie können mich gerne kontaktieren:

Dr. Eva Birrer Strassfeld

Klinik für Schlafmedizin Luzern

St. Anna-Strasse 32

CH- 6006 Luzern

+41 (0)41 208 3101

birrer@ksm.ch

www.ksm.ch