

Das geht auch anders!



1. Tipps für Maggie

Sinnvoll ist es, am frühen Abend bereits langsam abzuschalten und zu entspannen. Sinnvolle **Einschlafhilfen** sind Entspannungsübungen, leise ruhige Musik und ein nicht zu aufregendes Buch. Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt, ruhig und nicht zu warm sein. Gegen zu viel Licht kann eine **Schlafmaske** helfen, gegen Lärm **Ohrenstöpsel**. Alles abstellen, was stören könnte, zum Beispiel Handy und Türklingel. Wichtig: ab dem späten Nachmittag **keinen Kaffee** oder schwarzen Tee mehr trinken und vor dem Einschlafen möglichst auf elektrisches Licht zum Beispiel von Mobiltelefon, Fernseher oder PC-Bildschirm verzichten.



2. Tipps für Amir

Wer fit bleiben will, sollte seine regelmäßigen **Mahlzeiten gut planen** und soweit möglich an die Arbeitszeiten anpassen. Ausschließlich Fastfood zu essen ist eine zu einseitige Ernährungsweise; alternativ können **gesunde Snacks, Salate und andere kleine, leichte Mahlzeiten** schon tagsüber **zu Hause vorbereitet** und am Arbeitsplatz gegessen werden. Zur Nachtarbeit passt zwischen Mitternacht und ein Uhr eine warme, fettarme Mahlzeit, zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln oder Reis mit verschiedenem Gemüse. Gegen vier Uhr nachts ist ein **Snack zur Energiegewinnung** empfehlenswert, zum Beispiel Obst, Salat, ein Brötchen oder eine warme Brühe. Koffeinhaltige Getränke sollten auf ein Minimum reduziert werden, stattdessen besser **viel Wasser, Kräuter- oder Früchtetees** trinken. Ungefähr vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte der Koffeinkonsum ganz eingestellt werden.



3. Tipps für Philipp

Soziale Kontakte sind wichtig, um beruflichen Stress besser abzubauen, sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter sollten besonderen Wert darauf legen, **wenigstens eine Mahlzeit pro Tag** mit der Familie, dem Partner oder der Partnerin, dem Mitbewohner oder der Mitbewohnerin einzunehmen. **Regelmäßige Verabredungen und frühzeitige Absprachen** sind wichtig und empfehlenswert. Es kann hilfreich sein, wichtigen Bezugspersonen den Dienstplan zu geben. Sinnvoll ist beispielsweise auch Sporttreiben, wenn möglich mit anderen zusammen, denn es befriedigt gleichzeitig soziale Bedürfnisse, baut Stress ab und hält fit.