

# Gut geschlafen?

Erholsamer Schlaf macht Sie fit für den Tag und halbiert Ihr Unfallrisiko.



Mehr Infos  
unter  
[suva.ch/schlaf](http://suva.ch/schlaf)

**Suva**

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12

Bestellung: [www.suva.ch/55406](http://www.suva.ch/55406), Publikationsnummer 55406.d



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)

**suva**

# Erholsamer Schlaf senkt das Unfallrisiko

Gesunder Schlaf schützt Sie vor Unfällen bei der Arbeit und in der Freizeit. Im Strassenverkehr sinkt das Unfallrisiko sogar um das 7- bis 8-Fache.

# Viele gute Gründe für erholsamen Schlaf

Schlaf ist zentral für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Sicherheit, denn er:

- erhöht die Konzentration und verbessert die Reaktionszeit und Leistungsfähigkeit
- verbessert das Gedächtnis
- fördert innere Ausgeglichenheit
- stärkt das Immunsystem
- hilft, ein gesundes Körpergewicht zu erzielen und zu halten

# Verbessern Sie Ihre Schlafhygiene

Schlafhygiene umfasst Verhaltensweisen, die erholsamen Schlaf fördern: regelmässige Schlafens- und Essenszeiten, gute Schlafumgebung sowie Entspannung und Gelassenheit. Auch tagsüber können Sie etwas für Ihren Schlaf tun: Gehen Sie raus. Bewegung an der frischen Luft und Tageslicht fördern den gesunden Schlaf.

# Wir helfen Ihnen

Unser Präventionsmodul «Gut schlafen» hilft Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen dabei, Ihre Schlafgewohnheiten zu verbessern – für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

