



## **Ihr Gesundheits-Bericht über Schlaf und geschenktes Geld vom Staat!**

### **Wie gut ist Ihr Schlaf? Wie Sie guten Schlaf erreichen.**

Guten Tag,

ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Für viele Menschen wird diese Zeit jedoch zum Alptraum. Unter behandlungsbedürftigen chronischen Schlafstörungen leiden ca. 10 – 15 % der Bevölkerung. Einschlafstörungen, die länger als 1 Monat dauern, sollen vom Hausarzt abgeklärt und ggf. behandelt werden. Wie geht es Ihnen, Ihren Mitarbeitern oder Kollegen?

Im Schlaf finden wichtige Lernvorgänge statt. Schlaf fördert den Stoffwechselprozeß und kräftigt das Immunsystem.

Was beeinträchtigt den Schlaf:

- Lärm
- Unrhythmische Lebensführung
- Gegen die innere Uhr arbeiten bzw. leben (Schichtarbeit)
- Nikotin
- Alkohol am Abend
- Belastender Streß
- Fernsehen am Abend (zwei Stunden vor dem Schlafen gehen)

Mangelnder oder schlechter Schlaf hat Auswirkungen, wie:

- Schlechtere Leistungen am Tag
- Schlechtere Konzentrationsfähigkeit
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Tages-Müdigkeit
- Kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen (hohen oder erhöhten Blutdruck etc.)
- Steht im Zusammenhang mit Krebs, Multipler Sklerose oder Rheuma-Erkrankungen.

Was hilft bei schlechtem Schlaf:

- Geregelter Schlaf (feste Einschlaf- und Aufstehzeiten)
- Streß abbauen bzw. in positiven Streß umwandeln
- Rhythmische Lebensführung
- Entspannungsübungen (z. B. autogenes Training, Jacobson-Verfahren etc.)
- Regelmäßige kurze Pausen am Tag
- Abendspaziergang
- Jeden Tag eine 1/2 Stunde im Hellen spazieren gehen

- Warme Bäder mit Lavendel
- Einreibungen und Massagen.

Wollen Sie mehr über Schlaf oder Gesundheitsschutz wissen, antworten Sie einfach auf diese E-Mail. Oder rufen Sie mich einfach gleich an unter Telefon 08331/ 8 31 93 93 – ich bin nur einen Telefonhörer von Ihnen entfernt.

Diesen Bericht können Sie gerne an Kollegen oder Geschäftspartner weiterleiten sowie für Ihr Schwarzes Brett ausdrucken. Kennen Sie andere Unternehmer, für die unsere Leistung ebenfalls interessant sein könnte? Dann empfehlen Sie uns bitte weiter. Vielen Dank!

Sichere Grüße und einen erholsamen Schlaf

Simone Jäger  
Freiberufliche Fachkraft für Arbeitssicherheit

Sie erhalten Beratung, Ausführung und Schulung sowie sicherheitstechnische Betreuung gemäß Ihrer Berufsgenossenschaft.

#### **Ihre Vorteile von Arbeitssicherheit:**

- Ihr persönliches Haftungsrisiko wird deutlich gesenkt
- Vermeiden Bußgelder bis zu 10.000 Euro von Berufsgenossenschaft und Gewerbeaufsicht aufgrund mangelhaftem Arbeitsschutz
- Weniger Ausfallzeiten durch Unfälle und arbeitsbedingter Krankheiten und viele weitere auf unserer Homepage unter:

<http://www.arbeitssicherheit-jaeger.de/html/vorteile.html>

Fordern Sie gleich unseren kostenlosen Bericht zu Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz an mit 10 sofort umsetzbaren Tipps unter 10 Euro -  
... mit Sicherheit mehr Erfolg für Ihr Unternehmen!

PS:

- Wie regelmäßig beurteilen Sie die Arbeitsbedingungen Ihrer Mitarbeiter?
- Wollen Sie zukünftig auf den Sicherheits- & Gesundheits-Bericht verzichten, senden Sie mir bitte eine E-Mail.



**Arbeitssicherheit  
Gesundheitsschutz  
Jäger**

Ehrhartstraße 12  
87700 Memmingen  
Telefon: 08331/ 8 31 93 93  
[www.arbeitssicherheit-jaeger.de](http://www.arbeitssicherheit-jaeger.de)

