

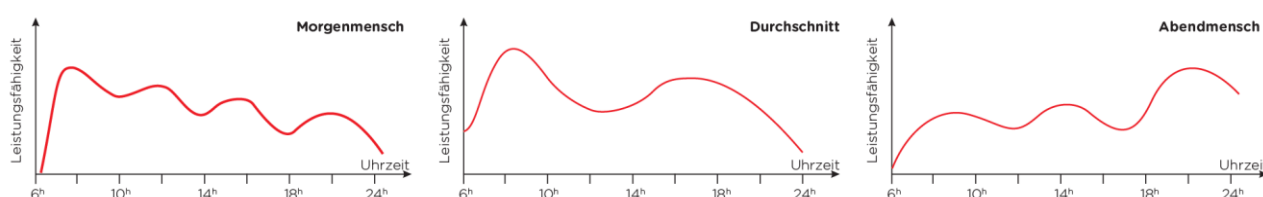
# Schlaf



## Ausgeschlafen?

Während wir schlafen, ist unser Körper fleissig am Arbeiten. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und füllt unsere Energiespeicher auf. Lieferst du deinem Körper ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren?

1. Jeder Mensch hat seinen eigenen Tagesrhythmus: Während die einen zu Mittag erst schön langsam in Schwung kommen, sind die anderen zu dieser Zeit schon wieder das erste Mal müde.



Wie ergeht es dir? Wann fühlst du dich besonders fit?

- Ich bin eher ein Morgenmensch. Ich wache morgens auf und fühle mich fit. Am Abend bin ich dafür auch früh müde.
- Ich bin eher ein Abendmensch. Den Vormittag würde ich am liebsten noch im Bett verbringen, aber je später es wird, umso fitter fühle ich mich.
- Ich bin weder Morgen- noch Abendmensch. In der Früh brauche ich zwar ein bisschen, aber ab 10.00 Uhr fühle ich mich dann richtig fit. Müde werde ich meistens am späteren Abend gegen Mitternacht.

2. Wann gehst du unter der Woche schlafen?

- Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr
- Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr
- Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr
- Später als 2.00 Uhr
- Jeden Tag unterschiedlich

3. Wie viele Stunden schläfst du unter der Woche?

- Weniger als 5 Stunden täglich
- Zwischen und 5 und 7 Stunden täglich
- Zwischen 7 und 8.5 Stunden täglich
- Zwischen 8.5 und 9.5 Stunden täglich
- Mehr als 9.5 Stunden täglich

# Schlaf



2/2

4. Fühlst du dich unter der Woche, wenn der Wecker klingelt, fit und ausgeschlafen?
- Ja, immer
- Ja, meistens
- Manchmal
- Selten
- Nie
5. Wann gehst du am Wochenende schlafen?
- Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr
- Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr
- Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr
- Später als 2.00 Uhr
6. Wann stehst du am Wochenende auf?
- Meistens vor 8.00 Uhr
- Meistens bis spätestens 9.00Uhr
- Zwischen 9.00 und 10.00 Uhr
- Zwischen 10.00 Uhr und 11.00 Uhr
- Bis 12.00 Uhr oder später
7. Fühlst du dich am Wochenende ausgeschlafen?
- Ja, immer
- Ja, meistens
- Manchmal
- Selten
- Nie
8. Wachst du in der Nacht oft auf?
- Ja, mehrmals
- Manchmal
- Nein, so gut wie nie
9. Hast du Probleme beim Einschlafen?
- Ja, oft
- Manchmal
- Nein, so gut wie nie
10. Wachst du auf, bevor dein Wecker läutet?
- Ja, immer
- Ja, manchmal
- Nein, nie
11. Hast du das Gefühl dass dein Körper genug Schlaf bekommt?
- Ja
- Im Grossen und Ganzen schon
- Nein
12. Bist du tagsüber manchmal so müde, dass du dich am liebsten schlafen legen würdest?
- Ja, oft
- Manchmal
- Selten bis nie
- Nein

