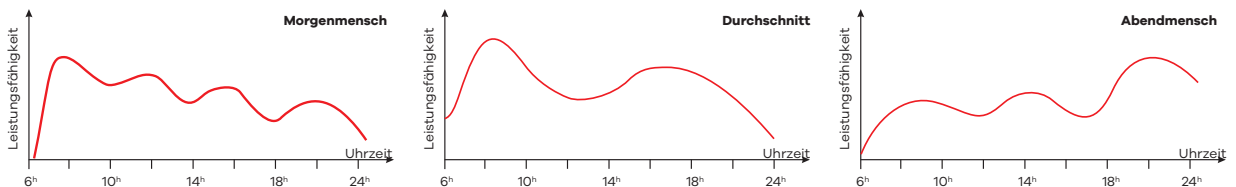


Ausgeschlafen?

Während wir schlafen, ist unser Körper fleißig am Arbeiten. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und füllt unsere Energiespeicher auf.

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



1. 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. Morgens 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 02:00 Uhr
- Später als 02:00 Uhr
- Jeden Tag unterschiedlich

3. Wie viele Stunden schläfst du unter der Woche?

- Weniger als 5 Stunden täglich
- Zwischen 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



© luismolinero via stock.adobe.com

Ausgeschlafen?

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 02:00 Uhr
 - Zwischen 8,5 und 9,5 Stunden täglich
 - Später als 02:00 Uhr
6. Wann stehst du am Wochenende auf?
- Meistens vor 08:00 Uhr
 - Meistens bis spätestens 09:00 Uhr
 - Zwischen 09:00 und 10:00 Uhr
 - Zwischen 10:00 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.



© Miladen Mitrinovic via stock.adobe.com