

# Glücklich und produktiv durch gesunden Schlaf

## Warum dieses Thema auch für Unternehmen relevant ist

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Text die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Viele Menschen, vor allem Berufstätige, haben Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Guter Schlaf ist jedoch sehr wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ein Drittel des Lebens verbringen wir ca. im Schlaf. „Der Volksmund hat Recht, wenn er sagt: „Schlaf ist die beste Medizin“. **Eine erholsame Nacht ist wichtig für die Regeneration des gesamten Körpers**, insbesondere für ein funktionierendes Immunsystem und für die Gehirngesundheit. Zudem sorgt im Schlaf eine spezielle Flüssigkeit im Gehirn dafür, dass Abbauprodukte und Schadstoffe entfernt werden. Die Flüssigkeit und ihre Funktion wurden erst 2013 entdeckt. Schlafen ist demnach enorm wichtig für das Gehirn.



### Zusammenhang zwischen Schlaf und Arbeitsleistung

Schlafmangel kann sich nachteilig auf die Arbeitsleistung auswirken. Beispielsweise kann Schlafentzug dazu führen, weniger kreativ und konzentriert zu arbeiten. Ohne genügend Schlaf arbeiten Prozesse im gesamten Körper suboptimal. Die Nervenzellen im Gehirn werden überlastet, was das Denkvermögen beeinträchtigt. Zudem verlangsamen sich körperliche Reaktionen, was dazu führt, dass sich Menschen erschöpft fühlen. Wer nicht ausgeschlafen ist, reagiert gereizter und anfälliger für Stress. In stressigen oder unangenehmen Situationen werden emotionale Reaktionen verstärkt, was zu Überreaktionen in unpassenden Momenten führen kann.

Chronischer Schlafmangel kann sogar noch drastischere Folgen haben, einschließlich eines erhöhten Risikos für Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, kognitiven Abbau und Demenz. Darüber hinaus kann chronischer Schlafmangel das Risiko für ernstere psychische Erkrankungen wie Angstzustände und Depressionen erhöhen.

Menschen, die unter Schlafmangel leiden, neigen auch eher zu Fehlern und Versäumnissen, was teilweise auf die verlängerte Reaktionszeit zurückzuführen ist. In einigen Berufen kann eine eingeschränkte Reaktionszeit bedeuten, dass ein wichtiger Anruf verpasst wird oder dass in einem Gespräch nicht schnell reagiert wird. In anderen Berufen – wie z. B. bei Rettungskräften – können langsame Reaktionszeiten den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Schlafmangel kann alle Mitarbeiter betreffen und wurde sogar mit mehreren berichtigten Arbeitsunfällen in Verbindung gebracht, darunter beispielsweise die Nuklearkatastrophe von Tschernobyl. In Anbetracht der Risiken von Schlafverlust für die Arbeitsleistung ist es für Menschen in allen Bereichen wichtig, Wege zu finden, um hochwertigen Schlaf zu bekommen.

Gesunder Schlaf der Beschäftigten ist demnach ein relevantes Thema für Unternehmen und sollte im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung thematisiert werden.

# Glücklich und produktiv durch gesunden Schlaf

## Warum dieses Thema auch für Unternehmen relevant ist



### Welcher Schlaftyp sind Sie?

Ob wir Kurz- oder Langschläfer sind, ist größtenteils genetisch bedingt. 80 Prozent der Erwachsenen haben ein Schlafbedürfnis zwischen sechs und acht Stunden. Die anderen 20 Prozent benötigen mehr oder weniger Schlaf. Wir sollten uns davon freimachen, auf insgesamt acht Stunden kommen zu müssen. Fühle ich mich am nächsten Tag insgesamt gut, war die Dauer ausreichend.

Auch unser individueller Schlaftyp bestimmt unser Schlafverhalten. Er ist von den Genen, teilweise auch vom Lebensalter abhängig. Sind wir eine Lerche, die früh zu Bett geht und zeitig aufsteht? Oder eine Eule, die spät den Schlaf sucht und morgens eher schwer aus den Federn kommt? Eltern kennen es: Kleine Kinder stehen meist sehr früh auf, während Jugendliche – unter anderem aufgrund der Hormonumstellung – gern lange wach bleiben und am nächsten Tag mit Müdigkeit in der Schule zu kämpfen haben.

### Was fördert den qualitativ hochwertigen Schlaf?

- Durch **Schlafrestriktion** kann die wache Liegezeit im Bett verringert werden und die Schlafqualität verbessern. Gehen Sie ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Die 85 Prozent Formel gilt dabei als Referenz. Wer acht Stunden liegt und davon sieben Stunden schlummert, hat eine Schlafeffizienz von 85% - das ist ein Topwert.
- **Abstand und Ruhe zur Arbeit:** Wenn der Arbeitsplan dazu führt, dass Beschäftigte zu wenig Schlaf bekommen und nicht abschalten können, kann es hilfreich sein, dieses Problem mit dem Vorgesetzten oder der Personalabteilung zu besprechen.
- **Schichtarbeit:** Nicht jeder kann seinen Arbeitsplan ändern und viele Menschen müssen in Schichten arbeiten, die mit ihrem idealen Schlaf-Wach-Rhythmus in Konflikt stehen. Für die Nachtarbeit und das Schlafen am Tag gibt es verschiedene Tipps wie z.B. helle Beleuchtung in der Nacht sowie gute Abdunklung und Ruhe, wenn am Tag geschlafen werden muss.
- **Schlafhygiene:** Bei der Schlafhygiene geht es darum, gute Gewohnheiten zu pflegen, die einen erholsamen Schlaf fördern.

Zur Schlafhygiene gehört z.B. die richtige Ernährung am Abend: Wer besser schlafen möchte, sollte am Abend weder deftige noch andere schwer verdauliche Mahlzeiten zu sich nehmen. Diese sorgen nämlich dafür, dass der Körper mehr arbeiten muss, um die Nahrung zu verdauen - und das hält wach. Alkohol und Koffein am Abend wirken sich ebenfalls negativ auf die Schlafqualität aus.

Wer besser schlafen will, sollte einiges hinsichtlich seines Lebensstils beachten. Wir geben Tipps.

- **Schlafzimmer:** Die richtige Umgebung ist nicht zu unterschätzen, wenn es darum geht, den Schlaf zu verbessern. Zum Beispiel sollte das Schlafzimmer kühler als die restlichen Wohnräume sein - etwa 18 Grad gelten als optimale Schlaftemperatur. Zudem ist es von Vorteil, vorm Schlafengehen einmal gründlich zu lüften.  
Vorm Schlafengehen ist es ratsam, sich zu entspannen und besser auf Medien zu verzichten.
- **Körperliche Aktivitäten und Sport** am Tag, insbesondere an der frischen Luft, fördern den Schlaf. Wer lange in Innenräumen arbeiten muss, sollte einen ruhigen Abendspaziergang machen, um den Schlaf zu fördern. Sport sollte nicht zu spät am Abend stattfinden.
- **Entspannungstees** können ebenfalls für einen guten Schlaf sorgen. Zudem sind weitere Einschlafrituale wie Lesen oder eine kleine Meditation empfehlenswert.
- **Power Nap:** Ein kurzer Energieschlaf von 5 bis 15 Minuten nach dem Mittagessen kann bei Müdigkeit Wunder wirken.

#### Textquellen:

- Strinz, Ulrich. (2023): 111 Tipps für einen gesunden Körper
- Schlaf gut, Deutschland TK-Schlafstudie 2017
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/schlafstoerungen-2006862?tkcm=ab>