

Fast jeder zweite Berufstätige leidet unter Schlafstörungen – Tendenz steigend. Dies belegen die jährlich herausgegebenen Gesundheitsberichte der Krankenkassen.

Die daraus resultierenden Fehltage am Arbeitsplatz haben sich in den letzten Jahren massiv erhöht. Gründe für Schlafstörungen können vielfältig sein. So wirken z.B. akuter Stress, Schichtarbeit oder aber auch psychische Erkrankungen negativ auf den natürlichen Schlafablauf. In der Folge können Unkonzentriertheit, eine verminderte Leistungsfähigkeit und sogar eine erhöhte Unfallgefahr auftreten.

Warum schlafen wir überhaupt?

Alle Systeme des Menschen, d.h. alle Zellen und Organe, durchlaufen bestimmte Aktivitätszyklen, zu denen auch unbedingt eine Phase der Regeneration gehört, der Schlaf. Insbesondere unser Gehirn braucht diese Zeit, um die vielen über den Tag eingegangenen Informationen zu ordnen und zu verarbeiten. Fehlt ein erholsamer Schlaf über längere Zeit, kann dies zu verschiedenen gesundheitlichen Störungen führen: Jedermann kennt das Gefühl nach einer zu kurzen Nacht als harmlose Befindlichkeitsstörung. In ernsteren Fällen entstehen manifeste messbare Abweichungen, wie z.B. Bluthochdruck. Ebenso können umgekehrt bestimmte Krankheiten, wenn sie unbehandelt bleiben, den Schlaf erheblich stören. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist die Schlafapnoe (Atemstörung). Deshalb sollte der gesamte Mensch betrachtet werden, wenn die Ursachen des schlechten Schlafs erforscht werden sollen. Konnten gravierende Erkrankungen ausgeschlossen werden, gibt es natürlich auch allgemeine wirksame Möglichkeiten zur Förderung eines gesunden Schlafs.



Was kann man nun tun, um den Schlafstörungen effektiv zu begegnen?

Tipps und Tricks zur Schlafförderung gibt es viele. Professor Dr. Gerd Kaluza, ein renommierter Wissenschaftler der Stressforschung und psychologischer Psychotherapeut, fasst die wirkungsvollsten Maßnahmen in seinen „Neun Regeln für einen gesunden Schlaf“ zusammen:

1. Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten.
2. Seien Sie körperlich aktiv.
3. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke schon in den Nachmittagsstunden.
4. Schränken Sie Ihren Nikotinkonsum ein.
5. Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen.
6. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett.
7. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung.
8. Entspannen Sie sich, ehe Sie zu Bett gehen.
9. Stehen Sie nachts auf, wenn Sie nicht einschlafen können und lenken Sie sich ab.

Sollten diese Regeln der Schlafhygiene keine Wirkung zeigen, sollten Betroffene Ihren Hausarzt konsultieren. Gemeinsam könnten weitere Schritte überlegt werden, wie z.B. die Vorstellung im Schlaflabor, das Erlernen einer Entspannungsmethode oder die Aufnahme einer Psychotherapie.

Haben Sie noch Fragen?

Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner

Marcel Kublik

Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement

marcel.kublik@ias-gruppe.de

Telefon +49 371 / 53362-33

Telefax +49 30 / 863077-384

Mobil +49 151 / 52815970

ias Aktiengesellschaft

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Stadlerstraße 14a

09126 Chemnitz

Stand: 23.11.2021

Bildnachweis:

Bild Seite 1: [12151125_dreamstime_Spanishalex.jpg](#)