

Schlaflos: Wenn die Nacht zur Qual wird

Jeder zweite Berufstätige leidet unter Schlafstörungen – mit oft fatalen Folgen

Von Mandy Kunstmann

BERLIN – Schlafstörungen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Jeder achte Arbeitnehmer plagt sich fast jede Nacht damit herum, nicht ein- oder durchzuschlafen zu können oder aufzuwachen, bevor der Wecker klingelt. Das hat eine aktuelle Umfrage des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen (BKK) unter rund 2300 Berufstätigen ergeben. Jeder zweite der zwischen 18 und 65 Jahre alten Befragten gab an, mindestens ein bis drei Mal pro Monat schlecht schlafen zu können. Nur eine Minderheit von etwas über 20 Prozent antwortete, die Nächte sorgenfrei zu überstehen.

Vor allem Viel-Arbeiter, also Menschen, die mehr als 50 Stunden in der Woche arbeiten, klagen laut der BKK-Studie über permanente Schlafstörungen. Obendrein schlafen sie mit 6,5 Stunden pro Nacht vor einem typischen Arbeitstag weniger als der Durchschnitt (6,7 Stunden) der Studienteilnehmer. Aber auch Befragte, die sich vorübergehend in Arbeitslosigkeit befanden, klagten häufig über Dauerbeschwerden. Dabei prägt erholsamer Schlaf nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern ist zugleich eine bedeutsame Voraussetzung für die berufliche Leistungsfähigkeit. Wer nachts nicht genug Ruhe bekommt, ist tagüber erschöpft und energielos und nur eingeschränkt aufmerksam. Für Betriebe kann das teuer werden: Mitarbeiter sind weniger produktiv und verursachen Arbeitsunfälle.

Welche Beschäftigten besonders unter Schlafstörungen leiden, weiß Professor Ingo Fietze vom Berliner Universitätsklinikum Charité – aus praktischer Erfahrung. Denn weder in Deutschland noch weltweit, sagt er, gibt es dazu Studien. „Berufsgruppen mit hohem psychischen Stress-



Noch kein Auge zugetan: Schlaflosigkeit raubt die Kraft für den Berufsalltag.

FOTO: DPA

faktor wie zum Beispiel Lehrer und Berufsgruppen mit zusätzlichem Schichtdienst wie etwa Polizisten sind am häufigsten betroffen“, erläutert der Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik.

Regeln zur Schlafhygiene

Auf der Webseite der Charité unter <http://schlafmedizin.charite.de/> finden Patienten einen Schlaf-Ratgeber. Schichtarbeiter, heißt es dort, profitieren in besonderem Maße von den Regeln der Schlafhygiene. Und die besagen: Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt, nicht etwa fernsehen oder arbeiten. Die Raumtemperatur sollte niedrig und das Zimmer dunkel sein. Dazu sollte man sich vor dem Schlafengehen entspannen und kleine Schlafrituale einüben. Für

Schichtarbeiter eignet sich auch das sogenannte „Weiße Rauschen“. So können beispielsweise Ventilatorgeräusche oder auf hohe Frequenzen gestellte Radios störende Außengeräusche überdecken. Und natürlich kann es nützlich sein, das Telefon und die Klingel abzustellen oder ein Schild mit dem Hinweis „Bitte nicht stören“ anzubringen.

Ältere Menschen schlafen im Übrigen schlechter als jüngere. Das zeigen Erhebungen der Krankenkasse DAK: 2008 diagnostizierten Ärzte bei älteren berufstätigen Versicherten häufiger eine Schlafstörung. Sieben Prozent der 60- bis 65-Jährigen litten darunter. Bei den 40- bis 44-Jährigen waren es drei Prozent. Und bei der Gruppe der 15- bis 19-Jährigen betraf es deutlich unter ein Prozent.

Von Schlafstörungen spricht Laborleiter Fietze zum Beispiel, wenn Patienten mehr als vier Mal in der Woche länger als 30 Minuten zum Einschlafen oder Wiedereinschlafen brauchen. Dauerten diese Probleme länger als drei Monate an, seien sie schon chronisch. Menschen, die mit dem Schlafen Probleme haben, rät der Experte, sich Zeit zum Entspannen am Abend zu nehmen. Hilfreich sei es, eine Entspannungstechnik zu erlernen. Auch regelmäßige Schlafzeiten in angenehmer Umgebung, Beruhigungstee oder Baldrian-Hopfen-Melisse-Tabletten könnten helfen. „Schreibtschjober“ sollten sich außerdem Zeit für den körperlichen Ausgleich nehmen. Wenn alles nicht hilft, sollte man einen Schlafspezialisten aufsuchen.