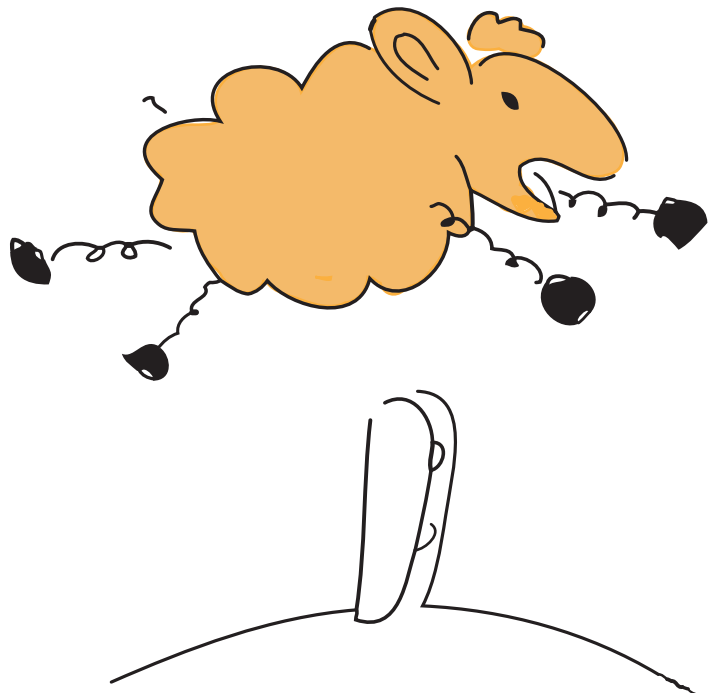


ratgeber

Schlafstörungen

Schlecht einschlafen,
nicht durchschlafen,
morgens zu früh
aufwachen, tagsüber
immer wieder weg-
dösen - Schlafstörun-
gen haben viele Ge-
sichter und zahlreiche
Ursachen.



Impressum

Herausgeber: IG Metall-Vorstand - Onlinemedien -
60519 Frankfurt am Main; Text und Gestaltung
Sylvia Stahl-Schindler;

ratgeber

Schlafstörungen

Rund vier Millionen Arbeitnehmer in Deutschland leiden unter schweren Schlafstörungen. Die Hauptursachen sind Stress und Belastungen. Beides hat durch die Wirtschaftskrise nochmals zugenommen. Das ist das Ergebnis des Gesundheitsreports 2010 der Krankenkasse DAK.

Mit Sorgen bis zum Morgen

Rund die Hälfte der Erwerbstätigen leidet unter Schlafproblemen, davon 21 Prozent häufiger und 28 Prozent manchmal. Umgerechnet sind das rund 20 Millionen Erwerbstätige.

Jeder zehnte Arbeitnehmer leidet sogar unter schweren Schlafstörungen. Die Betroffenen schlafen mehr als dreimal pro Woche schlecht und quälen sich übermüdet durch den Arbeitstag.

Schlafstörungen haben Leistungs- und Konzentrationsminderungen, Frieren und Kopfschmerzen zur Folge. Die Lebensqualität kann erheblich sinken.

Stress und Arbeitsbelastungen rauben den Schlaf

Schlafstörungen können viele verschiedene Auslöser haben. Neben körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Atemwegserkrankungen, Schmerzen und Depressionen können auch die Lebens- und Arbeitsbedingungen, Umwelteinflüsse und Verhaltensgewohnheiten Schlafstörungen hervorrufen.



ratgeber

Schlafstörungen

Die häufigsten Gründe für Schlafprobleme sind psychische Belastungen. Wer Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt oder im Dauerstress ist, vor einem Berufswechsel steht oder sich Sorgen um eine bevorstehende Prüfung macht, kommt am Abend nicht so einfach zu Ruhe.

Nicht ein- oder durchschlafen zu können sind die Folge. Oft droht ein Teufelskreis: Die Sorge, nicht einschlafen zu können, und der selbst auferlegte Druck, einschlafen zu müssen, erzeugen einen Erregungszustand, der den Betroffenen erst recht keinen Schlaf finden lässt.

Chronische Schlafstörungen sind keine Bagatelle, sondern müssen ernst genommen werden. Über einen längeren Zeitraum anhaltende Schlaflosigkeit kann das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte und psychische Erkrankungen erhöhen. Daher ist es wichtig bei anhaltenden Schlafstörungen einen Arzt aufzusuchen und die Ursachen zu klären.

Leichten Schlafstörungen kann man mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung begegnen. Schweres Essen am Abend, besonders kurz vor dem Zubettgehen, sollte vermieden werden. Auch langes Fernsehen vorm Schlafengehen fördert keinen guten Schlaf. Entspannungsübungen wie Autogenes



ratgeber

Schlafstörungen

Training können Abhilfe schaffen. Hier gibt es Tipps für einen guten Schlaf.

Na dann, gute Nacht

Obwohl Schlaf eine der wichtigsten Lebensfunktionen ist und es eine umfangreiche schlafmedizinische Forschung gibt, ist bis heute nicht eindeutig festgelegt, was guter Schlaf ist und wie viel Schlaf der Mensch braucht. Dies liegt daran, dass es individuelle Schlafbedürfnisse gibt. In der Regel benötigt ein Erwachsener sechs bis acht Stunden Schlaf. Mit zunehmendem Alter kann das Schlafbedürfnis auf fünf bis sechs Stunden sinken. Wie auch immer das eigene Schlafbedürfnis aussieht: So klappt es ohne Sorgen bis zum Morgen.

Tipps für einen guten Schlaf

- **Zeiten einhalten.** Jeden Morgen zu gleichen Zeit aufstehen und immer zur selben Zeit ins Bett gehen. Auch am Wochenende oder im Urlaub das Aufstehen nicht um mehr als 30 Minuten verschieben.
- **Eine Oase der Ruhe.** Das Schlafzimmer sollte der ruhigste Raum in der Wohnung sein. Dinge des alltäglichen Lebens, die vom Schlaf ablenken – beispielsweise der Fernseher – gehören



ratgeber

Schlafstörungen

nicht in das Schlafzimmer. Die Raumtemperatur sollte niedrig gehalten werden und etwa bei 16 bis 18 Grad liegen.

- **Siesta möglichst vermeiden.** Mittagschläfchen können zu Ein- und Durchschlafproblemen am Abend führen. Wer auf den Mittagsschlaf nicht verzichten will, sollte diesen auf keinen Fall nach 15 Uhr machen und sich nach spätestens 20 Minuten wecken lassen.
- **Essen und Trinken.** Vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen auf Kaffee, Zigaretten und Alkohol verzichten. Drei bis vier Stunden vor dem Schlafen keine größeren Mahlzeiten zu sich nehmen.
- **Rituale schaffen.** Schlafrituale helfen: die Haustüre abschließen, sich umziehen, Zähneputzen, das Licht löschen und ins Bett gehen stimmen auf die Schlafenszeit ein. Auch Entspannungsübungen erleichtern das Einschlafen.



ratgeber

Schlafstörungen



- **Das Grübeln in den Griff bekommen.** Wen komplexe Gedanken oder Sorgen nicht loslassen, dem kann es helfen, sie aufzuschreiben. So sind sie erst einmal „abgelegt“ und können für den Moment vergessen werden.
- **Wach in der Nacht.** Wenn man nachts aufwacht, sollte der Blick auf die Uhr vermieden werden. Wer dem Gefühl nach länger als zwanzig Minuten wach liegt, sollte das Bett solange verlassen, bis sich die Schläfrigkeit wieder einstellt.
- **Aktiv werden.** Wer vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen Sport treibt, schläft leichter ein und wacht zwischendurch seltener auf. Aber: Kein Sport später als zwei Stunden vor der Schlafenszeit.

ratgeber

Schlafstörungen

Schon gewusst, dass....

... die Fehltage von Arbeitnehmern aufgrund von Schlafstörungen von 2005 bis 2009 um 50 Prozent angestiegen sind?



TIPP

Gute Arbeit im Schichtbetrieb

Arbeiten und Schlafen gegen die innere Uhr - das bringen Schicht- und Nachtarbeit mit sich. Die unregelmäßigen Arbeitszeiten erhöhen die gesundheitlichen und sozialen Risiken für die Beschäftigten.

Wie Schichtpläne besser gestaltet werden können, zeigt die Arbeitsmappe „Gute Arbeit im Schichtbetrieb?“.

Die Arbeitsmappe kann im Internet-Shop der IG Metall unter www.igmetall.de bestellt werden (Bestellnummer: 8606-22392). Sie kostet 2,80 Euro zuzügl. MwSt. und Verand.