

Pressemitteilung

So schläft Deutschland: Jeder Dritte schlecht, ein Viertel zu wenig TK: Schlaf optimieren statt rationalisieren

Berlin, 15. November 2017. Die Menschen in Deutschland sind ein ausgeschlafenes Volk. Zwei von drei Erwachsenen schlafen gut oder sehr gut, allerdings kommt ein Viertel der Erwachsenen (24 Prozent) hierzulande nicht auf die von Gesundheitsexperten empfohlenen sechs Stunden Schlaf. Das geht aus der Studie "Schlaf gut, Deutschland" hervor, die die Techniker Krankenkasse (TK) heute vorgestellt hat. Jeder Dritte schläft danach nur mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Überdurchschnittlich hoch ist der Anteil der Schlecht-Schläfer unter den Berufstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten oder Schichtdienst. Von diesen sogenannten Flex-Beschäftigten klagen sogar 40 Prozent der Umfrageteilnehmer über schlechte Schlafqualität, die Hälfte schläft höchstens fünf Stunden. Wer nicht ausreichend schläft, wird krank und gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, wenn Unfallrisiko und Fehlerquote im Job steigen, so die Herausgeber der Studie.

Schlaf ist wichtig für Gesundheit und Gesellschaft

Der Mensch muss sich erholen, um kreativ und leistungsfähig zu sein. "Im Schlaf sortiert das Gehirn seinen Zwischenspeicher. Dafür muss das System herunterfahren, das ist im laufenden mentalen Betrieb nicht möglich", so Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK. "Gerade in einer Wissensgesellschaft wie der unseren ist erholsamer Schlaf nicht nur physiologisch, sondern auch gesellschaftlich wichtig. Deshalb sollten wir unser Schlafverhalten optimieren, nicht rationalisieren." Schlaf gehört nach einer früheren Auswertung der TK zu den Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, die derzeit am meisten bei der Krankenkasse nachgefragt werden.

Immer mehr Flex-Beschäftigte = Schicht mit Schlaf?

Laut der Studie liegt der Anteil der Flex-Beschäftigten in Deutschland mittlerweile bei 30 Prozent. Und der Bedarf steigt mit dem Anspruch der Verbraucher, rund um die Uhr alles erledigen zu können. Digitalisierung und internationale Märkte fördern Produktion, Handel und Logistik, verändern auch die Arbeitswelt und die Anforderungen an die Beschäftigten. "Was sich allerdings nicht ändert, ist die innere Uhr des Menschen und sein Schlafbedürfnis", so TK-Chef Baas. "Die Herausforderung ist deshalb, ein gesundes Verhältnis zu finden zwischen dem Bedürfnis der Beschäftigten nach ausreichend Erholung

Pressemitteilung



und einem gesunden Sozialleben auf der einen und den betrieblichen Erfordernissen auf der anderen Seite."

Innere Uhr lässt sich auch mit Selbstoptimierung nicht verstellen

Die innere Uhr des Menschen tickt im Tag-Nacht-Rhythmus, ist also am Tag auf Aktivität und in der Nacht auf Ruhe programmiert. Sie lässt sich bei allem gesellschaftlichen Hang zur Selbstoptimierung nicht verstellen. Dr. Utz Niklas Walter vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG): "Wer nachts arbeiten muss - und das betrifft etwa jeden fünften Schichtarbeiter - liegt über Kreuz mit seinem natürlichen Biorhythmus. Gegen die innere Uhr zu arbeiten, kostet zusätzliche Energie und wirkt sich negativ auf die Schlafqualität aus." 42 Prozent der Schichtarbeiter geben in der TK-Schlafstudie an, dass sie Umstellungs- und Schlafprobleme haben, wenn sich ihr Schichtplan ändert.

Nachtschicht kostet 56 Prozent mehr Energie

Untersuchungen zeigen, dass Beschäftigte bei gleicher Tätigkeit zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich beansprucht werden. "Die Frühschicht liegt bei 100 Prozent Energieeinsatz, die Spätschicht bei 113 und die Nachtschicht bei 156 Prozent. Wer also möchte, dass Beschäftigte trotzdem gesund bleiben, muss sich um ein wirksames Betriebliches Gesundheitsmanagement kümmern", so der Wissenschaftler des IFBG.

Verkehrsbetriebe: Unternehmenssicherheit braucht ausgeschlafene Mitarbeiter

Bei der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH in Mannheim passiert das bereits: Stefanie Wagner, verantwortet dort das Betriebliche Gesundheitsmanagement: "Unausgeschlafene Beschäftigte sind für einen Verkehrsbetrieb ein großes Sicherheitsrisiko. Deshalb ist die Frage, wie wir auch im Schichtdienst dafür sorgen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genügend Ruhezeiten bekommen, besonders wichtig." Neben gesunden Schichtplänen sei dabei auch das Thema Führung wichtig. Vielen Vorgesetzten sei nicht bewusst, dass sie Einfluss darauf haben, ob ihre Mitarbeiter in den Schlaf finden. "Viele Beschäftigte treibt nachts das Gedankenkarussell um. Knapp 40 Prozent sehen Jobstress als Hauptursache, dass sie nicht in den Schlaf finden", erklärt Peter Wendt, bei der TK für die Umfrage zuständig. "Weitere Gründe sind vor allem private Probleme mit 28 Prozent und gesundheitliche Beschwerden mit 22 Prozent."

Pressemitteilung



"Schlechtschläfer" sind auch bei schlechterer Gesundheit

Die "Schlechtschläfer" sind laut der TK-Studie deutlich mehr von gesundheitlichen Beschwerden betroffen. 54 Prozent leiden unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, bei den "Gutschläfern" sind es nur 35 Prozent. Wer schlecht schläft, fühlt sich mehr als doppelt so häufig erschöpft (44 zu 21 Prozent), gereizt (33 zu neun Prozent) und niedergeschlagen (21 zu sechs Prozent).

Smartphone stört bei jedem Fünften unter 30 die Nachtruhe

Betroffene können selbst viel dazu beitragen, dass sie gut durch die Nacht kommen. Gewohnheiten und Umstände, die den gesunden Schlaf fördern, bezeichnen Experten als Schlafhygiene. Schlafexperte Walter dazu: "Vieles können wir nicht oder nur schwer beeinflussen wie zum Beispiel Straßenlärm oder das Schnarchen des Partners. Die Studie zeigt aber auch, dass man schon mit kleinen Lebensstilveränderungen viel erreicht." So beklagen 41 Prozent die Zimmertemperatur, 23 Prozent konsumieren vor dem Schlafen schwere Mahlzeiten und 15 Prozent koffeinhaltige Getränke. Bei sieben Prozent der Erwachsenen liegt das Smartphone auf dem Nachttisch oder unter dem Kopfkissen. Besonders hoch ist der Anteil bei den Unter-30-Jährigen: Hier stört das Handy bei jedem Fünften den Schlaf.

Online-Training für eine bessere Nachtruhe

Um Menschen zu unterstützen, zu einem gesunden Schlafverhalten zu kommen, bietet die TK ein Online-Schlaftraining an. Es ist über die Website der TK www.tk.de (Webcode 036592) abrufbar.

Hinweis für die Redaktionen:

Für die Studie "Schlaf gut, Deutschland." befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Juli 2017 im Auftrag der TK einen bevölkerungsrepräsentativen Querschnitt der Erwachsenen in Deutschland zu ihrem Schlafverhalten. Die wichtigsten Ergebnisse sind in einem 48-seitigen Studienband zusammengefasst und stehen unter presse.tk.de zum kostenlosen Download (Webcode 962468).