

Deutsche Handwerks Zeitung

Ausg. 23 | 5. Dezember 2014 | 66. Jahrgang

GESUNDHEIT 15

Übermüdete Chefs tun sich nichts Gutes

Lange Arbeitstage, Sorgen und Stress rauben einem Drittel der Deutschen den Schlaf. Darunter leidet die Gesundheit, aber auch das Geschäft

Von Barbara Oberst

Karl Breu kennt sich aus mit Müdigkeit. Nachts, wenn andere schlafen, steht er in seiner Backstube. Der Bäckermeister aus dem niederbayerischen Altdorf nimmt es mit Humor: „Ich schlafe immer in zwei Etappen. Damit komme ich meist auf sechs Stunden Schlaf. Müde bin ich trotzdem immer“, gesteht er lachend.

Ein Drittel der über 16-Jährigen in Deutschland leidet regelmäßig unter Ermüdungserscheinungen. Doch bei den wenigsten sind die ungünstigen Arbeitszeiten schuld daran. „15 bis 20 Prozent sind stressbedingt“, erklärt Heino Lisker, leitender Arzt der Psychosomatik an der Max-Grundig-Klinik im Schwarzwald.



Bäckermeister Karl Breu arbeitet, wenn andere schlafen, und schläft, wenn Zeit dafür ist: zwischen 21 und 23.50 Uhr abends und tags zwischen 12 und 16 Uhr.

Foto: privat

Was passiert im Schlaf?

Schlaf ist für den Menschen überlebenswichtig. Der tägliche Schlafbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt zwischen fünf und zehn Stunden. Er lässt sich nicht durch „Training“ reduzieren.

Während des Schlafs findet nicht nur eine körperliche Erneuerung auf Zellebene statt, sondern auch ein psychischer Prozess in der Traumphase, der für den seelischen Ausgleich wichtig ist. Erlebtes vom Tag, aber auch langfristige Themen werden in dieser Zeit bearbeitet.

Am intensivsten träumt der Mensch in der REM-Phase, die rund 25 Prozent der Schlafzeit eines Erwachsenen einnimmt. REM steht für Rapid Eye Movement

beschreibt die starke Aktivität der geschlossenen Augen in dieser Traumphase, während die restlichen Muskeln des Körpers erschlaffen.

Von Schlafstörungen spricht man, wenn ein Mensch einen Monat lang an drei Tagen in der Woche mindestens eines der drei folgenden Probleme hat: Er braucht nach dem Zubettgehen länger als 30 Minuten zum Einschlafen, er wacht überdurchschnittlich oft nachts auf und liegt dann lange wach oder er erwacht morgens zu früh und kann nicht wieder einschlafen. Es gibt auch Menschen, die objektiv schlafen, deren Schlaf aber nicht erholsam ist. **bst**

verschwendung und ließe sich durch ausreichend Kaffee oder sogar Aufputschmittel ersetzen, ist falsch. Die Mittel dämpfen zwar die Einschlafneigung, trotzdem ist der Mensch unkonzentriert, macht Fehler und hat ein höheres Unfallrisiko. Zudem erkranken müde Menschen eher als Ausgeschlafene, da auch das Immunsystem nur auf Sparflamme arbeitet. Es ist also eine Investition ins eigene Unternehmen, wenn der Chef sich genügend Schlaf gönnt.

Bäckermeister Karl Breu hat in den 30 Jahren seiner Berufstätigkeit sein Schlafgleichgewicht gefunden. Mit den zwei Schlafphasen pro Tag bleibt er leistungsfähig, auch wenn er sich chronisch müde fühlt. Die Müdigkeit hat aber auch einen Vorteil: „Wenn ich mich ins Bett lege, dann schlafe ich ruckzuck – tief und fest.“

Links: www.dhz.net/schlafmangel
www.maxgrundigklinik.de
www.baeckerei-breu.de

60 Prozent der Chefs haben Schlafstörungen

Besonders betroffen sind Chefs. In einer Umfrage fand die Max-Grundig-Klinik heraus, dass 60 Prozent der Führungskräfte regelmäßig nicht ein- oder durchschlafen können. Alle Arten von Sorgen, Ängsten und Konflikten rauben einem nachts den Schlaf“, sagt Lisker. Er erklärt dies mit der Evolution. Für den frühen Menschen war es überlebenswichtig, in Stresssituationen schnell fliehen oder angreifen zu können. Auch im dritten Jahrtausend reagiert der Körper noch genauso und schützte bei Stress die entsprechenden Hormone aus. Flucht- oder Kampfbereitschaft sind aber denkbar schlechte Schlafmittel.

17 Stunden am Stück wach wirkt wie 0,5 Promille

Wer keinen oder zu wenig Schlaf bekommt, bezahlt dies mit deutlichen Einbußen an seiner Leistungsfähigkeit: „Erinnerungsvermögen, Konzentration, Aufmerksamkeit, der gesamte Werkzeugkasten des Gehirns verlangsamt sich. Wer mehrere Tage nicht schläft, wird psychotisch, das heißt: Er verliert den Realitätsbezug“, beschreibt Lisker die Folgen.



Heino Lisker, leitender Arzt der Psychosomatik an der Max-Grundig-Klinik im Schwarzwald.

Foto: privat

Amerikanische Wissenschaftler haben in Studien herausgefunden, dass ein Mensch, der 17 Stunden lang nicht geschlafen hat, sich verhält, als hätte er 0,5 Promille Alkohol im Blut. Das betrifft jeden, der morgens um sechs Uhr aufgestanden und abends um 23 Uhr noch wach ist.

Sieben Tipps für besseren Schlaf

- 1 Das Schlafzimmer dient ausschließlich zum Schlafen – einzige Ausnahme: Sex. Alles andere, lesen, arbeiten, streiten, nachdenken, sollte hier nicht stattfinden. Optimal zum Schlafen ist ein kühler, abgedunkelter und ruhiger Raum mit frischer Luft.
- 2 Ein regelmäßiger Essens- und Schlafrythmus, der auch am Wochenende eingehalten wird, hilft dem Körper, in den Schlaf zu finden. Wer nachts schlecht schläft, sollte sich tags besser gar nicht, im Notfall aber höchstens 20 Minuten lang und nicht nach 15 Uhr hinlegen.
- 3 Grundsätzlich stören schwere Mahlzeiten am Abend den Schlaf. Übergewichtige neigen außerdem eher zu Schlafapnoe, nächtlichen Atemaussetzern, die die Schlafqualität stark beeinträchtigen.
- 4 Koffein, Alkohol und Nikotin sind Wachmacher. Vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen sollte man ganz auf Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und

- Cola verzichten und nicht mehr rauchen. Obwohl viele Menschen Alkohol trinken, um abends besser abzuschalten, beeinträchtigt er die Schlafqualität und sollte nicht als „Schlafmittel“ eingesetzt werden.
- 5 Bewegung am Tage, idealerweise draußen in hellem Licht, fördert den Schlaf. Sport darf allerdings nicht überfordern, insbesondere nach 18 Uhr führt übertriebene Aktivität eher zu Schlafstörungen.
- 6 Zwischen dem Schlafengehen und der Arbeit sollte ein Zeitpuffer liegen, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen können. Gelingt dies nicht, hilft es, sich Gedanken aufzuschreiben.
- 7 Licht ist ein Muntermacher. Wer nachts aufstehen muss, sollte nur gedämpftes Licht anmachen. Wer wach im Bett liegt und nicht wieder einschlafen kann, steht besser auf und sucht sich eine ruhige Aktivität in einem anderen Raum. Erst wenn man das Gefühl hat, einschlafen zu können, kehrt man ins Bett zurück. **bst**

Mit Kügelchen gegen Erkältungen

Sanfte Medizin beliebt

Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung wendet homöopathische Arzneimittel an. In einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach gaben 60 Prozent der Befragten an, schon einmal zur sanften Medizin gegriffen zu haben. Überwiegend Frauen, nämlich über 70 Prozent, greifen zu Homöopathika, während nur 48 Prozent der Männer die Mittel wählen. Hauptgründe für die Einnahme homöopathischer Mittel sind Erkältungen und grippale Infekte. **dhz**

Auszeit für Pflege möglich

Lohnersatz für Angehörige

Wer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren muss, kann künftig nach dem Pflegestärkungsgesetz eine Lohnersatzzeitung für eine bis zu zehntägige Auszeit vom Beruf erhalten. Arbeitgeber vor allem kleine und mittlere Unternehmen, fürchten hohe finanzielle Belastungen, weil sie Personalausfälle nur schwer durch Umorganisieren aufbringen könnten. **dhz**
Mehr unter www.dhz.net/Pflege

WAS HABEN DIESE ZAHLEN MIT IHNEN ZU TUN?

37%
der Unternehmen fürchten Fachkräftemangel.¹

65%
der Unternehmen haben gute oder sehr gute Erfahrungen mit Beschäftigten mit Behinderungen gemacht.²

59%
der erwerbslosen Menschen mit Schwerbehinderung haben einen Berufs- oder Hochschulabschluss.³

179.000
Menschen mit Schwerbehinderung suchen Arbeit.³

ZUSAMMEN ARBEITEN

Machen Sie den Inklusions-Check.

Alle Sinne nutzen

Kostenlose Hörtests helfen, Unfälle zu vermeiden

Wer gut hört, kann schneller auf unerwartete Situationen reagieren. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist das besonders wichtig. Darauf weist die Bundesinnung der Hörgeräteakustiker (biba) hin.
Zwar ersetzt die Hörfähigkeit nicht die Notwendigkeit, sich im Straßenverkehr aufmerksam mit ausreichender Beleuchtung und gut sichtbar gekleidet zu bewegen, betont Jürgen Matthias, biba-Vizepräsident. Doch gehen Studien davon aus,

dass rund 14 Millionen Menschen in Deutschland unter Hörbeeinträchtigungen leiden. Viele von ihnen sind sich dessen nicht bewusst, denn nur 2,5 Millionen tragen ein Hörgerät. Schwerhörigkeit vergrößert aber die Gefahr von Unfällen. Fachleute empfehlen deswegen insbesondere älteren Menschen und Personen, die in lauter Umgebung arbeiten, jetzt ihre Hörfähigkeit kostenlos vom Hörakustiker testen zu lassen. **dhz**
www.biba.de



Unternehmen können nicht länger auf Beschäftigte mit Behinderungen verzichten. Finden Sie heraus, wie inklusiv Ihr Unternehmen bereits ist. Der Leitfaden „Zusammen arbeiten“ hilft Ihnen dabei, die Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen noch besser in Ihrem Unternehmen zu nutzen. Der Praxisordner enthält zahlreiche Beispiele, Tipps und Tools für ein inklusives Unternehmen. Bestellung oder Download unter www.leitfaden-inklusion.de



1 DDIH-Konjunkturumfrage 2014, S. 17; 2 Puls Marktforschung GmbH, Studie bei Personalverantwortlichen, 2013, S. 6; 3 BA-Statistik, Der Arbeitsmarkt für schwerbehinderte Menschen, 2014, S. 91