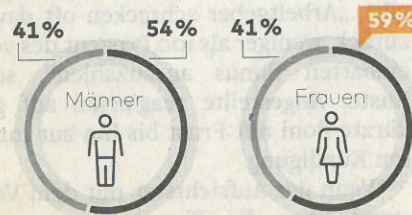


## REKORD

Mehr als jeder zweite Manager in Deutschland schläft schlecht. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage der Max Grundig Klinik in Bühl. Demnach sind 54 Prozent der männlichen Führungskräfte unzufrieden mit ihrer Nachtruhe. Bei Frauen sind es sogar 59 Prozent. „Es ist offensichtlich, dass der moderne Arbeitsstil, rund um die Uhr online zu sein, vielen Führungskräften die innere Ruhe raubt“, sagt Professor Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Klinik. Der Studie zufolge sind 27 Prozent der Manager bis kurz vor dem Schlafen online, 54 Prozent ein- bis zwei Stunden vor der Nachtruhe. Mehr als jeder dritte Befragte legt sein Handy nachts angeschaltet neben das Bett. Drei Viertel der Führungskräfte rufen E-Mails zu Hause vor der Fahrt zur Arbeit ab. Aber auch Alkoholkonsum

## Manager schlafen unruhig

So beurteilen Führungskräfte ihren Schlaf — unzufrieden — zufrieden



Quelle: Max Grundig Klinik

beeinträchtigt den Schlaf. Vier von zehn Chefs trinken abends in der Regel mehr als ein Glas Wein oder ein Glas Bier, bei den Männern sind es mehr als 50 Prozent. Als Grund für schlechten Schlaf gibt knapp jeder Zweite beruflichen Stress an, jeder Vierte nennt private Probleme und 17 Prozent finanzielle Sorgen.