



Schlafen, Schichtarbeit & Regeneration

Rund ein Drittel unseres Lebens schlafen wir – ein weiteres Drittel verbringen wir am Arbeitsplatz. Also gute Gründe sich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen! Schlafen dient nicht nur der körperlichen Erholung und der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. Besonders auch das seelische Wohlbefinden hängt ganz unmittelbar mit einem ausgewogenen Schlafrhythmus und ausreichend langen Schlafphasen zusammen.

WISSENSWERTES ÜBER SCHLAF

- Erwachsene sollten mindestens fünfeinhalb bis sechs Stunden täglich schlafen
- Das Gehirn ist während des Schlafens in einem hochregerten Zustand und verarbeitet die erlebten Eindrücke des Tages
- Die Energiereserven der Muskeln erholen sich und tanken neue Kraft

- Das Immunsystem regeneriert sich und vermehrt aufgebrauchte Abwehrzellen
- Länger anhaltender Schlafmangel kann zur Schwächung der Gedächtnisfunktionen und zu Störungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels führen

SCHLAFSTÖRUNGEN

In Deutschland leiden geschätzt 15% der Bevölkerung an vorübergehenden oder auch dauerhaften Schlafstörungen. Von einer Schlafstörung spricht man dann, wenn über einen Zeitraum von mehreren Wochen das Schlafen von seiner üblichen Qualität, der Dauer oder dem Rhythmus abweicht und es zu spürbaren Leistungseinbußen kommt.

Dass Menschen in Phasen mit erhöhter Belastung (z.B. Beziehungsprobleme oder finanzielle Sorgen) schlechter ein- oder durchschlafen ist jedoch ganz normal.

Auch ist jeder Mensch in seinem Schlafbedürfnis grundsätzlich verschieden, extreme Kurzschläfer brauchen beispielsweise nur vier Stunden Schlaf, mancher Langschläfer muss mindestens zehn Stunden ruhen bis er ausgeschlafen ist.

Als echte Erkrankung werden dagegen verschiedene Formen der Schlafstörungen unterschieden. Die wichtigsten sind:

INSOMNIEN („SCHLAFLOSIGKEIT“)

Die am häufigsten auftretende Form der Schlafstörung ist gekennzeichnet von Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen und von nicht erholsamem Schlaf. Je nach Schweregrad kann sie zu massiven Einschränkungen im alltäglichen Leben führen (Ruhelosigkeit, Gereiztheit, Erschöpfung).

STÖRUNGEN DES SCHLAF-WACH-RHYTHMUS

Ebenfalls sehr weit verbreitet sind Schlafstörungen die dazu führen, dass die Betroffenen nicht zu den normalen Tag-Nacht-Wechseln aufwachen bzw. einschlafen können. Zeitonenwechsel („Jetlag“) oder Schichtarbeit kommen häufig als Auslöser in Frage.

SCHLAFBEZOGENE ATEMSTÖRUNGEN

Darunter versteht man verschiedene Formen der meist durch nervlich bedingte Probleme verursachten Atemstörungen wie z.B. kurzzeitige Atemstillstände (Schlafapnoe-Syndrom).

HYPERSOMNIEN

Diese Form der Schlafstörung ist ein eigenes Krankheitsbild das dazu führt, dass die Betroffenen permanent müde sind. Es kann sogar passieren, dass sie tagsüber plötzlich einschlafen.

PARASOMNIEN UND SCHLAFBEZOGENE BEWEGUNGSSTÖRUNGEN

Unter diese eher seltenen Formen der Schlafstörungen fallen Symptome wie Schlafwandeln oder Bettnässen aber auch nächtliches Zähneknirschen oder das „Restless-Legs-Syndrom“ bei dem die Betroffenen ein ständiges Kribbeln in den Beinen verspüren. Dies führt dazu, dass sie die Beine ständig in Bewegung halten müssen.

WAS FÖRDERT ERHOLSAMEN SCHLAF?

- Moderne Bildschirmgeräte (Fernseher, Handys, Tablet, PC) senden Blaulicht aus, das die Bildung des Schlafhormons „Melatonin“ verhindert. Viele Geräte haben einen speziellen „Nachtmodus“ der dies zeitweise verhindert
- Ruhe ist ganz zentral für gesunden Schlaf. Gegen Verkehrslärm oder schnarchende Partner helfen Ohrstöpsel
- Koffein, Nikotin und auch Alkohol stören die Schlafphysiologie und sollten deshalb möglichst vermieden werden
- Das Schlafzimmer sollte eine möglichst angenehme Umgebung bieten (z.B. was die Einrichtung angeht)
- Alles was vom Schlafen abhält (TV oder Computer, Schreibtisch) sollte nicht im Schlafzimmer sein
- Die Matratze muss individuell auf die darauf liegende Person abgestimmt sein. Eine Beratung im Fachgeschäft lohnt sich in jedem Fall

BESONDERHEIT: SCHICHTARBEIT

Schichtarbeit gilt als ein großer Risikofaktor für die Gesundheit der Betroffenen wie auch für die Entstehung einer Schlafstörung. Doch nicht alle SchichtarbeiterInnen leiden unter dem Leben gegen die innere Uhr.



Wichtig ist es nämlich mit bewussten Strategien dem Leben gegen den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu begegnen. Schichtarbeit bringt besondere Herausforderungen mit sich:

- Sie arbeiten wenn Ihr Körper eigentlich schlafen möchte
- Sie (sollen) schlafen wenn Ihr Körper eigentlich darauf eingestellt ist aktiv zu sein
- Der Schlaf am Tag ist im Schnitt zwei Stunden kürzer als der normale Nachtschlaf und nicht so tief – auf die Dauer ist Schlafmangel die Folge
- Wechselschichtsysteme bringen den Schlafrythmus zusätzlich durcheinander und erschweren die Gewöhnung
- Aufgrund der außergewöhnlichen Schlafzeiten können familiäre oder soziale Probleme entstehen
- Schlafmangel und atypische Weckzeiten erhöhen die Unfallgefahr durch Schläfrigkeit
- Der ungewöhnliche Schlaf-Wach-Rhythmus begünstigt die Entstehung bestimmter Krankheiten wie Magengeschwüre, Krebs oder auch Depressionen

ANFORDERUNGEN AN EIN GESUNDHEITS- VERTRÄGLICHES SCHICHTSYSTEM:

- Nachtschichtarbeit darf laut ArbSchG nicht länger als 8 Stunden dauern
- Die Zahl der aufeinanderfolgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein
- Nach einer Nachtschichtphase sollte eine möglichst lange Ruhepause von bestenfalls 24h folgen
- Frühschichten sollten nicht zu früh (vor 6 Uhr) beginnen und Nachtschichten möglichst früh enden (vor 5 Uhr)
- Wechselschichtsysteme sollten die Schichten im Uhrzeigersinn anordnen (nach der Frühschicht die Spätschicht und dann die Nachtschicht)

TIPPS FÜR SCHICHTARBEITENDE

- Während der Schichtarbeit regelmäßig Pausen machen in denen wirklich zur Ruhe gekommen werden kann
- Einen möglichst festen Schlafrythmus etablieren, auch an arbeitsfreien Tagen
- Um das Entstehen eines eklatanten Schlafdefizits zu verhindern, wenn keine längeren Schlafphasen

unter Tags gelingen, zumindest mehrere Nickerchen machen

SORGEN SIE FÜR GUTEN SCHLAF:

- Dunkeln Sie den Schlafraum tagsüber ab
- Schalten Sie Telefon und Klingel aus
- Erzeugen Sie mit Hilfe von Ventilatoren oder speziellen Apps das „weiße Rauschen“, um Alltagsgeräusche wie vorbeifahrende Autos nicht mehr wahrzunehmen

ERNÄHREN SIE SICH ENTSPRECHEND:

- Ziehen Sie eiweiß- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten frittierten oder gebratenen Nahrungsmitteln vor - Sie finden dann leichter in den Schlaf
- Nehmen Sie bei Nachtschichten die Hauptmahlzeit vor Arbeitsbeginn ein
- Essen Sie zwischen Mitternacht und 6 Uhr morgens möglichst wenig
- Gehen Sie nach einer Schichtphase möglichst nicht stark hungrig oder mit vollem Magen ins Bett

SchichtarbeiterInnen sollten Schlaf- oder Beruhigungsmittel aufgrund der schon stärker aus dem Rhythmus geratenen Selbstregulationsfähigkeiten des Körpers, wenn dann nur nach einer Nachtschicht einnehmen. Vorsicht auch mit dem Gebrauch von Stimulanzien (Kaffee, Energydrinks, etc.). Diese sind zum Teil nicht nur stark gesundheitsschädigend sondern verstärken die Schwierigkeiten nach der Schicht zur Ruhe zu kommen.

SELBSTHILFE

Wichtig: Auch wenn viele gängige Kräuter und Präparate ohne ärztliche Verschreibung erhältlich sind, sollten Sie immer vor der Einnahme Ihren Arzt oder Apotheker um Rat fragen!

- Körperliche Aktivität unter Tags ist das beste Schlafmittel. Vermieden werden sollten jedoch zu aufputschende Tätigkeiten die letzten Stunden vor dem Schlafengehen
- Gegen stressbedingte Schlafprobleme helfen Entspannungstrainings am allerbesten. „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ oder Audio-CDs mit konkreten Übungen helfen meist sehr schnell.
- Beruhigende Heilkräuter wie Baldrian, Lavendel, Melisse oder Hopfenblüten können als Tee getrunken als zusätzliche Einschlafhilfe wirken

BEHANDLUNG STARKER SCHLAFSTÖRUNGEN DURCH EINEN ARZT

Wichtig: Halten Ihre Schlafstörungen länger als drei Wochen an, sollten Sie unbedingt sofort einen Arzt aufsuchen!

In einer ärztlichen Untersuchung sollte abgeklärt werden ob körperliche oder psychische Ursachen, verhaltensbezogene Einflüsse oder andere Faktoren ursächlich für die anhaltenden Schlafprobleme sind. Häufig sollen die Patienten ein Schlaftagebuch führen oder spezielle Schlafragebögen ausfüllen. Mittels verschiedener Messinstrumente (Herzfrequenz, Hirnströme, Blutbild, etc.) können meist zugrundeliegende körperliche Erkrankungen rasch erkannt werden. Eine

eindeutige Diagnose ist wichtig um gezielt behandeln zu können.

Kann durch diese Standardverfahren keine Verbesserung erreicht werden ist eine komplexe Untersuchung in einem Schlaflabor anzuraten.

VORSICHT MIT SCHLAF- UND BERUHINGUNGSMITTELN!

Schlaf- und Beruhigungsmittel sind mit größter Vorsicht und nur unter ärztlicher Aufsicht zu gebrauchen! Bereits nach wenigen Wochen regelmäßiger Einnahmen stellt sich eine sogenannte „Niedrigdosis-Abhängigkeit“ ein.

Vielen Nutzern von Schlafmitteln ist nicht bewusst, dass entsprechende Medikamente zwar dazu führen, dass man einschläft, der Schlaf aber körperlich wie seelisch nicht die gleiche Regenerationsqualität bietet. Ein Fortschreiten der Erschöpfung mit gleichzeitiger Dosissteigerung der Schlafmittel kann die Folge sein. Bedenken Sie auch, dass den Schlafproblemen zugrundeliegende Ursachen wie Angsterkrankungen oder Depressionen zwar medikamentös gut in den Griff zu bekommen sind – die Ursachen, dass diese Symptome auftreten aber wiederum nicht mitbehandelt werden. Eine psychologische Beratung ist in solchen Fällen immer zusätzlich anzuraten!

Achten Sie auch darauf, ausreichend Zeit zwischen dem Gebrauch von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln und der Berufstätigkeit sowie dem Autofahren einzuplanen. Häufig ist die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit noch längere Zeit eingeschränkt.



Betriebliches Gesundheitsmanagement
passgenau | fokussiert | evaluiert

neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

Telefon: +49 08031 30 42 300
E-Mail: info@neon-work.de
Internet: www.neon-work.de

GOOD
WORK