

PRESSEMITTEILUNG

Schlafen Sie gut? Stress und Sorgen können den Schlaf rauben

Stress im Job birgt gesundheitliche Gefahren / Betriebsärzte sagen: Umso wichtiger sind Nacht-Schlaf und Ruhephasen am Tag

Karlsruhe, 23. Februar 2010. Nachts nicht mehr schlafen können, längeres Wachliegen oder regelmäßiges Aufwachen zwischendurch – das kennen inzwischen Millionen Menschen und Arbeitnehmer in Deutschland. Der Berufsverband der Betriebs- und Werksärzte will dem entgegen steuern: Nächte dürfen nicht zur Qual, die Tage nicht zur Last, Stress nicht zum Schlafkiller werden, meint der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW). Dr. Wolfgang Panter, VDBW-Präsident, sagt: „Schlafstörungen sollten nicht bagatellisiert werden – zu wenig Schlaf ist definitiv ungesund und kann ein erstes Alarmsignal für Überforderung sein.“

Etwa jeder zweite in Deutschland fühlt sich von Schlafproblemen betroffen. Das zeigt eine Analyse der Krankenkasse DAK, die in Berlin vorgestellt wurde. Demnach sehen fast 40 Prozent von rund 20 Millionen Menschen Stress im Job als Hauptursache. Knapp zehn Prozent leiden unter schweren Schlafstörungen: Sie schlafen mehr als dreimal pro Woche schlecht – und quälen sich stark übermüdet durch den Arbeitstag.

Schlafstörung mit Folgen

Wer langfristig zu wenig schläft, verliert Energie. Ohne Regeneration kommt es zu körperlichen Beeinträchtigungen bis hin zu anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. „Ein Mangel an Schlafqualität oder -quantität schränkt die Leistungsfähigkeit am Tag ein“, so Dr. Panter. „Man kann sich das so vorstellen, als ob nach einer schlaflosen Nacht Alkohol im Blut wäre.“ Die wenigsten wissen, dass schlechter Schlaf auf Dauer die Gesundheit ernsthaft gefährden kann: Schlafstörungen sind ebenso eigenständige Krankheiten wie Risikofaktoren für neue Erkrankungen, so etwa Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, ständig wiederkehrende Kopf- und Rückenschmerzen, Depressionen und Angststörungen. Bestimmte Schlafstörungen können das Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko um das Zehnfache steigern.

„Störungen, die länger als vier Wochen andauern, müssen unbedingt untersucht werden. Hier sollten Betroffene zunächst ihren Betriebsarzt aufsuchen. Die simple Frage ‚Wie schlafen Sie?‘ gehört immer zu den Schlüsselfragen einer ganzheitlichen Betreuung und Untersuchung durch den Betriebsarzt“, erklärt Dr. Panter. Hingegen bedürfen gelegentliche Schlafstörungen weder einer Behandlung, noch sind sie besorgniserregend, beruhigt der erfahrene Arbeitsmediziner und langjährige Verbandspräsident.

Die Nacht ist zum Schlafen da – sieben Stunden empfehlenswert

„Rund sieben Stunden Nachtschlaf sollte sich jeder gönnen, wobei das Schlafbedürfnis individuell unterschiedlich ist und auch jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt“, sagt Dr. Panter. Der durchschnittliche Deutsche schläft von 23:04 Uhr bis 6:18 Uhr, also etwas über sieben Stunden, und braucht 15 Minuten zum Einschlafen. Aber nicht nur auf die Dauer, auch auf die Schlafqualität kommt es an: „Die Tiefschlafphase ist für die Erholung zuständig“, erklärt Wolfgang Panter. Guter Schlaf macht gesund, denn Schlaf ist kein „Ruhezustand“, sondern ein ausgesprochen aktives Geschehen, gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand veränderter Bewusstseins- und Aktivitätslage.

PRESSEMITTEILUNG

Schlaf „entmüdet“, sowohl psychologisch als auch physiologisch. Ebenso wichtig sei das Schlafumfeld: „Arbeitsunterlagen oder Handys haben auf dem Nachttisch nichts zu suchen. Im Bett gilt: abschalten, also im wahrsten Sinne nicht auf Empfang sein.“

Schlaf als arbeitsmedizinischer Schwerpunkt in Forschung und Praxis

Schlafstörungen zählen wie die psychischen Erkrankungen zu den arbeitsmedizinischen Herausforderungen der nächsten Jahre. Der VDBW sorgt sich um die psychische Gesundheit von Mitarbeitern in Unternehmen und regt gezielte Präventionsmaßnahmen an. Der Schlafmedizin sind zahlreiche eigene Veranstaltungen des VDBW für Betriebsärzte gewidmet.

Zeichen: ca. 3600

Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 60 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe. www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V., Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer, Friedrich-Eberle-Str. 4a, 76227 Karlsruhe, T: 0721 933 8181, F: 0721 933 8186, E-Mail: jochen.protzer@vdbw.de

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations, Monbijouplatz 5, 10178 Berlin,
T: 030-240 47 86 31, F: 030-240 47 86 10, E-Mail: pr@dauthkaun.de