



Gesunder Schlaf

- trotz Schichtarbeit, neuer Medien und Stress gut schlafen



Dr. Hans-Günter Weeß
Diplom Psychologe
Psych. Psychotherapeut
Somnologe
Leiter Schlafzentrum
Pfalzlinikum



1

Schlaf wirkt Wunder! Funktion und Bedeutung des Schlafes

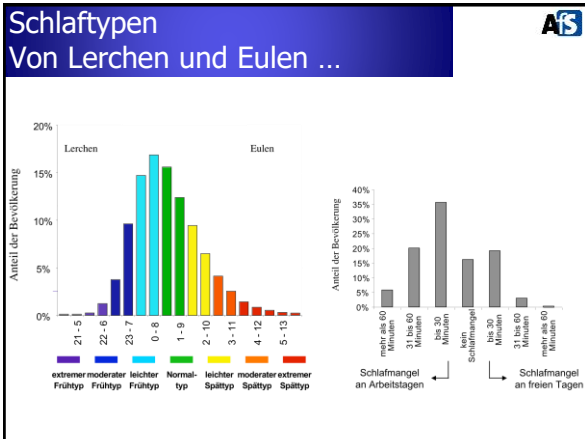


2

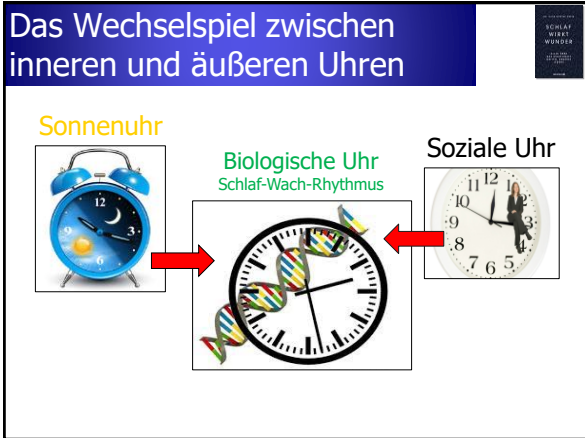
Funktion und Bedeutung Schlaf

- Schlaf regeneriert den Körper: Wachstumshormon
- Schlaf ist Trainingsprogramm: Testosteron
- Schlaf macht schlau!
- Schlaf verlängert das Leben!
- Schlaf schützt vor Alterserkrankungen!
- Schlaf ist die beste Medizin, er macht gesund und stärkt das Immunsystem!
- Schlaf macht gute Laune!
- Schlaf macht schlank!
- Schlaf macht schön!

3



4



5

Wie schlechter Schlaf und Schlafstörungen entstehen?

6

Ursachen von Schlafstörungen

- Chronobiologisch ungünstiger Zubettgeh-Zeitpunkt und assoziiert falsches Verhalten
- **Focusierung; Schlaferwartungsängste**
- **Kognitiv-emotionales Arousal**
- **Regeln für gesunden Schlaf**
- Organische und psychische Erkrankungen
- Substanz- und Genußmittelge- bzw. missbrauch

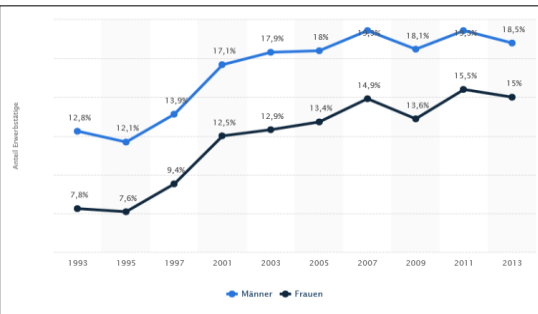
7

24-Stunden-Non-Stopp-Gesellschaft: Schichtarbeit

8

Anteil der Erwerbstätigen in Deutschland, die Schichtarbeit leisten, nach Geschlecht in den Jahren 1993 bis 2013

Quelle Statista 2014



9

Schlafprobleme in Abhängigkeit zur Schichtart:

- **Frühschicht:** Schlafperiode deutlich kürzer als bei Tagschicht; häufig Einschlafprobleme.
- **Spätschicht:** Längste Schlafperiode; geringste Probleme hinsichtlich Schlaf
- **Nachtschicht:** Kürzeste Schlafperiode; Gesamtschlaf um 1-2 h reduziert; gestörte Schlafarchitektur bei Tagschlaf: Tiefschlaf reduziert, erhöhte Anzahl an Weckreaktionen



Lerchen kommen besser mit Frühschichten, Eulen besser mit Spät- und Nachtschichten zurecht.

10

Schlafprobleme, wie helfe ich mir selbst?

11

Das 1 x 1 des Schlafens

- Schlafhygiene beachten
 - Voller Bauch schläft nicht gerne: leichtverdauliche Mahlzeiten, Koffein
 - Alkohol ist kein guter Schlafratgeber!
 - Schlafzimmer zur Wohlfühloase umgestalten, vom Alltag entrümpeln
 - Wecker aus dem Blickfeld verbannen
 - Keine Internet- und Smartphone-Aktivitäten, Smartphone und Tablets nicht mit ins Bett nehmen
 - Gedämpftes Licht in den Abendstunden
- Ritualisierte Abendgestaltung
- Einschlafritual, den Tag bewusst abschließen
 - Buch
 - Entspannungstechnik
 - Tagebuchmethode
 - Abendspaziergang
- Entspannung und Entpflichtung sind der Königsweg zum Schlaf!
- Das nächtliche Gedankenkarussell stoppen:
 - Sei dein eigener Fernseher; für gute Gefühle sorgen!
 - Gedankenstopp-Technik
 - Aufstehen
- Im Bett nicht schlafen wollen: Wer schlafen will bleibt wach!



12

12

Verhalten bei Frühschicht

- Alle Aktivitäten (Abendessen, Familie, Fernsehen) des Tages etwas vorverlagern
- Einschlafritual am Abend, Entpflichtung und Abschalten
- Gedämpftes Licht, keine Internet- oder Smartphone-Aktivitäten
- Fantasiereisen und andere Entspannungstechniken im Bett
- Nicht schlafen wollen !!!
- Falls Schlafmittel, nur sehr kurzwirksame Mittel
- Nachts bis zum Weckerklingeln kein Blick auf den Wecker!!!
- Helles Licht am Morgen, wechselwarme Duschen oder Sport erleichtern das Aufstehen und reduzieren den Hang-over.
- Helles Licht am Arbeitsplatz (> 1000 Lux), nicht zu hohe Raumtemperatur, Koffein und kurze Pausen-Naps fördern die Wachheit.
- Kein Mittagschlaf, falls notwendig < 15 min, nicht nach 16 Uhr!

13

Verhalten bei Spätschicht

- Morgens ausreichend schlafen! Nicht weniger als das genetische Schlafbedürfnis
- Falls möglich, kurzes Nickerchen vor Arbeitsbeginn (< 15 min)
- Keine schweren Mahlzeiten während und nach der Schicht
- Koffein in Massen und kurze Pausen-Naps fördern die Wachheit. Kein Koffein in der zweiten Arbeitshälfte!
- Nach der Schicht ausreichend Zeit zum Abschalten nehmen.
- Keine sportlichen Aktivitäten nach Schichtende
- Gedämpftes Licht, keine Internet- oder Smartphone-Aktivitäten
- Entspannungstechniken und Fantasiereisen
- Abendliche Entpflichtung vor dem Zubettgehen
- Nicht schlafen wollen !
- Nachts bis zum Weckerklingeln kein Blick auf den Wecker!!!
- Helles Licht am Morgen, wechselwarme Duschen oder Sport erleichtern das Aufstehen und reduzieren den Hang-over.

14

Verhalten bei Nachtschicht

- Schlafperiode vor der Nachtschicht
- Mehrere kurze Naps während der Nachtschicht sind leistungssteigernd
- Koffein kann Leistungsvermögen fördern, aber nachfolgenden Schlaf am Tage stören: Nur zu Beginn der Nachtschicht empfehlenswert.
- Helles Licht in der Nacht wirkt leistungssteigernd
- Nach einer Nachtschicht vermeiden von hellem Sonnenlicht (Sonnenbrille auf dem Heimweg)
- Cave: Erhöhtes Unfallrisiko auf der Heimfahrt

15

Verhalten bei Nachtschicht

- Keine Arbeiten, Sport oder andere körperliche Aktivitäten vor dem Zubettgehen
- Ggf. leichte Mahlzeit (leicht verdaulich)
- Abschalten, von der Arbeit entpflichten!
- Nicht schlafen wollen!!!
- Hauptschlafperiode von mindestens 4 Stunden, Gesamtschlafbedürfnis beachten.
- Erst zum festgesetzten Zeitpunkt aufstehen
- Schlafhygiene (Mahlzeiten, Alkohol, Schlafzimmerumgebung)
- Ggf. Ohrstöpsel, Augenbinde und kontrollierte Geräuschkulisse als Schallschutz (Radio, Musik, Entspannungs-CD)
- Nickerchen am Tage (< 10 min) erlaubt.
- Nach der letzten Nachtschicht nur kurzer Tagschlaf um schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen.

16

Fazit



- Schlaf ist ein unverzichtbares elementares biologisches Programm!
- Nur wer ausreichend schläft ist am Tage körperlich und mental leistungsfähig und erhält sich seine Gesundheit für ein langes Leben!
- Regeln für einen gesunden Schlaf (Schlafhygiene) können das Schlafvermögen verbessern.
- Dem Schlaf den roten Teppich ausrollen: Entpflichtung und Entspannung sind der Königsweg zum Schlaf! Die innere Haltung ist das entscheidende!
- Jede Schicht benötigt ein angepasstes Schlafverhalten und eine entsprechende innere Haltung!

17

17

BGM: Firmenseminare und Vorträge zum Thema Schlaf und Schichtarbeit



- **Ausgeschlafen und fit, trotz Stress am Arbeitsplatz:**
Ein betriebliches Gesundheitsseminar für Mitarbeiter in Normalschicht
(1 Tag, 2 Tage als Intensivseminar)
- **Betriebliche Präventionskurse für Schichtarbeiter:**
Ausgeschlafen und fit trotz Schichtarbeit
(1 Tag; 2 Tage als Intensivseminar)
- **Kurzzeit-Intensivworkshops gesunder Schlaf für Normal- und Wechselschicht (1,5 bis 4 Std.)**
- **Gesundheitstage und Vorträge „Schlaf“ in Unternehmen (30 – 90 min)**
- **Schlafsprechstunden im Unternehmen**
- **Betriebliche Präventionskurse für Führungskräfte (0,5 bis 1 Tag)**
- **Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen:**
Vertiefungstag Prävention Schlafstörungen (1 Tag)
- **Weitere Beschreibung der obenstehenden Angebote in der Anlage**

18

18



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
