



Etwa jeder dritte Arbeiter leidet in 3-Schicht-Betrieben an Ein- und Durchschlafproblemen.

Archivfoto: AdobeStock

DE, 02.01.18

Schlafen im Schichtbetrieb

VORTRAGSREIHE Der Psychologe Hans-Günter Weeß erklärt, warum Pillen nicht helfen, wenn man Ruhe sucht

DARMSTADT. 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen und mehr als zehn Prozent der Erwachsenen erleben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts ihren Schlaf häufig oder dauerhaft nicht als erholsam. Ständiger Schlafmangel schadet der Gesundheit.

Am 24. Januar hält der Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß in Darmstadt einen Vortrag darüber, welche Folgen die Nonstop-Gesellschaft auf die Gesundheit bei Schichtarbeitern hat.

INTERVIEW

Herr Dr. Weeß, Sie sind Psychologe und Schlafexperte und haben sich zum Ziel gesetzt, die Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen zu verbessern. Wie groß sind die Defizite?

Es gibt einigen Nachholbedarf, sowohl bei Medizinern als auch bei Psychotherapeuten. Das fängt bei der Ausbildung an den Universitäten an. Schlafstörungen werden immer noch stiefmütterlich behandelt. In den Sprechzimmern geht es häufig nur darum, den Patienten Schlafmittel zu verschreiben. Das sehe ich kritisch: In Deutschland sind bis zu 1,9 Millionen Menschen von Schlaftabletten abhängig. Doch Schlafmittel zu verschreiben, ist in vielen Fällen keine kausale Therapie. Bei Ein- und Durchschlafstörungen sind Schlafmittel oft nur

eine symptomatische Therapie, welche die für den Schlaf notwendige Müdigkeit und Entspannung herbeiführt. Es wäre besser, wenn jeder Patient mit Schlafproblemen lernen würde, wie er das ohne Tabletten hinkriegt. Er muss seine eigene Schlaftablette werden.

Wie kann man das lernen?

An erster Stelle, so neue Richtlinien und Empfehlungen, sollte die Verhaltenstherapie stehen. Wir haben damit am Schlafzentrum am Pfalzkl. Klinikum sehr gute Erfahrungen gemacht. Durch stetige Aufklärungsarbeit werden auch viele Unternehmen sensibler für das Thema. Die betriebliche Prävention ist lange Zeit verschlafen worden – und rückt nun mehr und mehr ins Bewusstsein. Zwischenzeitlich bieten

wir betriebliche Präventionskurse für Schichtarbeiter an.

Es gibt Studien, wonach etwa jeder dritte Arbeiter in 3-Schicht-Betrieben an Ein- und Durchschlafproblemen leidet. Schichtarbeiter haben auch höhere Risiken für Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Doch lassen die Arbeitszeiten in Unternehmen denn Raum für Verhaltensänderungen?

Die Forschung zeigt, dass es nicht nur chronobiologische Effekte sind, die Menschen schlecht schlafen lassen. Auch psychodynamische Faktoren spielen bei der Schichtarbeit eine Rolle. Die innere Haltung ist entscheidend. Schichtarbeiter sind aufgrund der schichtbedingten Schlafbedingungen häufig angespannt, wenn sie sich zum Schlafen hinlegen. Doch Anspannung ist der

Feind des Schlafes. Das kennt jeder: Wenn man sich unter Druck setzt, klappt das mit dem Einschlafen nicht. Verhaltenstherapeutisch arbeiten wir mit Schichtarbeitern daran, mit den Besonderheiten der Schichtarbeit umgehen und in der Bettsituation wieder entspannen und abschalten zu lernen. So lernt auch der Schichtarbeiter wieder einen besseren Schlaf.

Wie sieht aus schlafmedizinischer Sicht eine ideale Arbeitsschicht aus?

Grundsätzlich gibt es nicht das optimale Schichtsystem. Es wäre gut, wenn beim Schichteinsatz die innere Uhr des Menschen Berücksichtigung finden könnte. Wir wissen, dass Nachtulen, die sogar spät abends immer noch munter sind, mit Spät- und Nachtschichten deutlich besser zurechtkommen als Frühaufsteher – wir bezeichnen sie als Lerchen. Doch ganz egal, ob man zu den Eulen oder den Lerchen zählt, wenn man schichtbedingt zu wenig Schlaf hat, fördert dies Tagesschläfrigkeit und Einschränkungen im Leistungsvermögen.

Wo kann man bei Schichtarbeit denn dann den Hebel ansetzen?

Vorwärts und kurzrotierende Schichten scheinen Vorteile zu haben. Man weiß, dass bei längeren Schichtfolgen der Körper beginnt, sich an die Schicht anzupassen. Dies gilt besonders für Nachtschichten. Rückwärtsrotierende Schichten, wenn auf eine Spät- eine Frühschicht folgt, gelten als besonders belastend. Zwischen den Schichten bleibt zu wenig Zeit zum Schlafen. Das kann Müdigkeit weiter steigern. Müdigkeit ist ein unterschätztes Problem: Nach einer US-Studie nehmen schläfrigkeitsbedingte Fehler im ärztlichen Handeln bereits bei mehr als fünf 24-Stunden-Bereitschaftsdiensten im Monat um das Siebenfache zu und nach einer Nachtschicht kann das Unfallrisiko auf dem Nachhauseweg bei Schichtarbeitern bis zu achtfach erhöht sein.

Es wäre also besser, wenn die Frühschicht so spät wie nur möglich beginnt und die Nachtschicht so früh wie möglich endet?



Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkl. Klinikum.
Foto: Weeß

ZUR PERSON

► Dr. Hans-Günter Weeß beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren klinisch und wissenschaftlich mit dem Schlaf und seinen Störungen. Er ist Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzkl. Klinikum Klingenstein und seit 2008 Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin (DGSM). (red)

Für den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen ist das richtig. Allerdings ist dies im Produktionsablauf natürlich nicht machbar. Auch bei der Polizei, bei der Feuerwehr oder in Kliniken muss um fünf Uhr morgens jemand im Einsatz sein. Das kann also immer nur ein Annäherungsprozess sein.

In Ihrem Buch „Die schlaflose Gesellschaft“ fordern Sie ein besseres Image für Schlaf. Warum?

Wir leben in einer Gesellschaft, die den Schlaf nicht schätzt und in vielen Bereichen chronisch zu wenig geschlafen wird. Die Folge: Es kommt zu Schlafmangel, der letztlich nicht nur die Arbeitsfähigkeit und die Fahrtüchtigkeit, sondern auch die Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigt. Mit flexibleren Arbeitszeiten ließen sich die Risiken reduzieren. Trotz 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft müssen wir eine neue Schlafkultur entwickeln, welche ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf vorsieht.

Die Fragen stellte Sabine Schiner.



Wer weiß, dass er morgens früh aufstehen muss, hat oft Probleme mit dem Einschlafen.
Foto: Fotolia/fasphotographic

VIER VORTRÄGE AB 24. JANUAR

► Die Vortragsreihe von Caritas, ECHO-Medien und der Software AG Stiftung zu „Schlaf, Schlafmangel und der rast- und taktlosen Gesellschaft“ startet am 24. Januar (alle Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus) mit dem Vortrag „Krank durch Schichtarbeit – welche Folgen hat die Nonstop-Gesellschaft auf die Gesundheit“. Referent Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkl. Klinikum, zeigt Techniken und Wege auf, wie man trotz Schichtarbeit zu einem erholsamen Schlaf kommen kann.

► Am 22. Februar kommt der Fachbuchautor und Kinderpsychiater Dr. Michael Winterhoff nach Darmstadt. Thema seines Vortrags:

„Was hält unsere Kinder wach? Zu Risiken und Nebenwirkungen von Smartphone & Co. auf die kindliche Entwicklung“. Er plädiert dafür, die digitale Welt im Sinne eines Zeitgewinns für Eltern und Kinder zu nutzen.

► „Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“. Dieser Frage geht Oliver Stefani vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswissenschaft und Organisation in Stuttgart nach. Er informiert am 15. März über neue Erkenntnisse in der Lichtforschung.

► Den Abschluss der Vortragsreihe macht am 18. April Jörg Marschall vom IGES-Institut in Berlin. Es geht um Schlafstörungen bei Erwerbstätigen, die seiner Mei-

nung nach anders als Rauchen, Adipositas oder Diabetes, deutlich unterschätzt werden.

► Karten gibt es für 12 Euro je Veranstaltung an der Abendkasse und für 10 Euro, zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr beim ECHO, Campus Berliner Allee 65 in Darmstadt (Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag 9 bis 16 Uhr) und im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5, Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr. ECHO-Abonnenten bezahlen im Vorverkauf 8 Euro, Teilhabecard-Besitzer 5 Euro (Ausweis und Card müssen vorgezeigt werden) – jeweils plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr. (red)