

# Erschöpft ins Büro

**SCHLAFSTÖRUNGEN** Jeder Zehnte ist bei der Arbeit übermüdet / Vortrag am 18. April in Darmstadt

Von Sabine Schiner

**DARMSTADT.** Mit der Hoffnung ins Bett gegangen, endlich mal wieder richtig durchzuschlafen – und dann um zwei Uhr aufgewacht und über die Probleme im Büro gegrübelt: Viele Berufstätige tun sich schwer, nachts abzuschalten. Das ist, wenn es nur ab und zu passiert, nicht weiter schlimm. Wird die Schlaflosigkeit zum Dauerproblem, leiden Gesundheit und Wohlbefinden. Ziel der gemeinsamen Vortragsreihe von Caritas-Krisendienst Südhessen, ECHO-Medien und der SoftwareAG-Stiftung ist es, über die Auswirkungen von unzureichendem Schlaf aufzuklären. Am Mittwoch, 18. April, geht es im Justus-Liebig-Haus ab 19 Uhr im vierten und letzten Teil um Berufstätige. Jörg Marschall vom Institut Iges (Institut für Gesundheits- und Sozialforschung) in Berlin stellt Forschungsergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten vor.

Von einer Insomnie sprechen Ärzte, wenn Patienten mindestens dreimal pro Woche unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden, die tagsüber zu Müdigkeit oder Erschöpfung führen. Der DAK-Report von 2017 zeigt, dass etwa 80 Prozent der Arbeitnehmer Schlafprobleme haben. In der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen bedeutet dies einen Anstieg um 66 Prozent seit dem Jahr 2010. Für den Report waren die Daten von 2,6 Millionen Versicherten ausgewertet und 5200 Erwerbstätige befragt worden.

## Als Gesundheitsproblem deutlich unterschätzt

Das Problem: Schlafstörungen werden, anders als etwa Rauchen, Adipositas oder Diabetes, als gesundheitliches Problem deutlich unterschätzt. Viele Betroffene suchen keine ärztliche Hilfe, weil sie Schlafstörungen nicht als Krankheit sehen oder sich selbst helfen wollen, heißt es in einer Mitteilung des Iges-Instituts: „70 Prozent der Insomnie-Betroffenen waren noch nie in ärztlicher Behandlung“. Dazu trägt auch bei, dass Schlafstörungen so gut wie keine Rolle im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen spielen. In der DAK-Umfrage hatten Erwerbstätige angegeben, dass sie häufig aufgrund von Schlafproblemen bei der Arbeit ausfallen: In vielen

**Wer nachts nicht mehr abschalten kann, ist tagsüber nicht leistungsfähig.**

dieser Fälle gab es dazu allerdings keine ärztliche Krankenschreibung oder die Krankenschreibung erfolgte ohne die Diagnose „Schlafstörung“.

Das Risiko für Schlafstörungen hängt von der beruflichen Stellung und von der Art der Tätigkeit ab: Höher Qualifizierte sind seltener betroffen. Häufig trifft es Menschen, die ständig an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten, häufige Nachtschichten haben oder die auch außerhalb ihrer Arbeitszeiten ständig erreichbar sein müssen.

Doch was tun, wenn der Stress im Büro groß ist und der Schlaf wegbleibt? Was tun, wenn die Schlafstörung selbst auch noch Stress verursacht, weil man sich selbst unter Druck setzt?

Wenn das Ein- oder Durchschlafproblem vier Wochen lang fast jede Nacht auftritt, sollte man mit einem Arzt abklären; ob eine körperliche oder

## KARTEN ZU GEWINNEN

► Der Vortrag von Jörg Marschall, Projektleiter beim Iges-Institut, ist am **Mittwoch, 18. April**, um 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt. Sein Thema: „Schlafstörungen bei Erwerbstätigen – die stille Katastrophe“

► **Caritas, ECHO und Software AG-Stiftung verlosen 5 x 2 Eintrittskarten** für die Veranstaltung an ECHO-Leser. Wer mitmachen möchte, schickt eine Mail mit dem Betreff „Schlafstörungen“ und seiner Adresse an [leseraktion-echo@vrm.de](mailto:leseraktion-echo@vrm.de). Einsendeschluss ist **Mittwoch, 11. April, 12 Uhr**. Die

seelische Erkrankung vorliegt. „Sind solche Ursachen für die Schlaflosigkeit ausgeschlossen, hakt es häufig am eigenen Verhalten, der sogenannten Schlafhygiene“, sagt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK. Ihre Tipps:

Gewinner werden persönlich per E-Mail benachrichtigt. Die Karten werden an der Abendkasse im Justus-Liebig-Haus am Tag der Veranstaltung, **18. April, ab 18.30 Uhr** hinterlegt.

► **Eintrittskarten** gibt es für zwölf Euro an der Abendkasse und für zehn Euro – plus ein Euro Vorverkaufsgebühr – beim ECHO in der Berliner Allee 65 (montags bis donnerstags 9 bis 17 Uhr, freitags 9 bis 16 Uhr) und im Darmstadt-Shop im Luisencenter (montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr). (ine)

**Stress abbauen**, indem man Smartphones und Computer nach 20 Uhr nicht mehr nutzt. Als „Schreibtischtäter“, so die Medizinerin, profitiere man zudem von Bewegung, wie etwa einem Spaziergang, aber auch von Meditation oder Yoga.

**Aufs richtige Klima achten:** Ideal ist eine Temperatur von 18 Grad im Schlafzimmer, außerdem sollte es dort leise und dunkel sein – und die Matratze sollte die Wirbelsäule stützen.

**Abendessen zur richtigen Zeit:** Wer gut schlafen will, sollte die letzte Mahlzeit etwa vier Stunden vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. Geeignet ist leicht verdauliche Kost (mageres Fleisch, Nudeln, gegartes Gemüse). Wer Schlafprobleme hat, sollte nach 15 Uhr auf Kaffee und Cola – und auch auf Alkohol verzichten. Der bringt nämlich die Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinander und fördert das Schnarchen.

**Abschalten statt Tabletten nehmen:** Rituale können helfen, den Tag zu beenden. Schlaftabletten sollte man nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen. Schon nach kurzer Zeit kann es zu einer Abhängigkeit kommen.