

Berlin, 28. Dezember 2010

Die Hälfte der Berufstätigen muss Schichtdienste bewältigen – Jeder Zweite braucht Mittagsschlaf zur Regeneration

Schlaf ist die Grundlage unseres Lebens. Wer gut schläft, ist am Tage fit und leistungsfähig. Ein dauerhaft schlechter Schlaf beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dabei sind die individuellen Bedürfnisse an einen erholsamen Schlaf ganz unterschiedlich. Das geht aus einer **aktuellen BKK Umfrage** hervor, die den **Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Schlaf** untersucht hat. 2.322 Berufstätige im Alter zwischen 18 und 65 Jahren befragte das Marktforschungsinstitut Kantar Health in einer EMNID Cati Bus Umfrage im Auftrag des BKK Bundesverbandes.

Mittagsschlaf wichtig zum Regenerieren

Die Studie zeigt, dass fast die Hälfte (48 Prozent) der Befragten in Schicht- oder anderen Diensten arbeiten. Das hat auch Auswirkungen auf den Schlafrhythmus. Um den fehlenden Nachtschlaf wieder auszugleichen, schlafen 13 Prozent der Berufstätigen auch am Tag.

Der häufigste Grund für den Tagschlaf ist, dass 45 Prozent gewohnt sind, regelmäßig tagsüber zu schlafen und 24 Prozent in der Mittagspause zu Hause schlafen, weil sie genügend Zeit dafür haben. 3 Prozent der „Mittagsschläfer“ haben die Möglichkeit ein „Nickerchen“ am Arbeitsplatz zu machen. Hier hat der Arbeitgeber eigens dafür Ruheräume zur Verfügung gestellt. Allerdings, ein Fünftel der Menschen mit Schlafproblemen legen sich auch tagsüber ins Bett, um den versäumten Schlaf nachzuholen.

Schlafstörungen: Wenn der Abstand zwischen Job und Schlaf fehlt

Für viele Menschen wird die Nacht regelmäßig zum Albtraum – statt die ersehnte Ruhe und Erholung zu finden, quälen sie Schlafstörungen, sei es beim Einschlafen, beim Durchschlafen oder beim vorzeitigen Erwachen. Vor allem die „Viel-Arbeiter“ mit 50 und mehr Wochenarbeitsstunden leiden fast jede Nacht an Schlafproblemen. Sie wälzen sich nachts im Bett

von links nach rechts und finden keine Ruhe. Jeder zweite Befragte ist regelmäßig von Schlafproblemen betroffen: Dabei wachen 62 Prozent der Befragten vorzeitig auf; jeder Zweite hat Durchschlafprobleme und 35 Prozent können nur sehr schlecht einschlafen.

Schlafrituale sind hilfreich

Grundsätzlich muss man bei Schlafstörungen auf eine gute Schlafumgebung achten. Das bedeutet z. B. vor dem zu Bett gehen keinen Sport mehr zu treiben, in etwa gleiche Bettgehzeiten einzuhalten, kein zu langer Mittagsschlaf oder Einschlafen vor dem Fernseher. Nahezu jeder der Befragten hat ein oder mehrere Rituale, wenn es um den Schlaf geht. Neun von zehn Personen (89 Prozent) sorgen durch Lüften vor dem zu Bett gehen für ein gutes Raumklima. Zwei Drittel (63 Prozent) schlafen in einem abgedunkelten Raum und über die Hälfte verzichten vor dem Schlafengehen auf koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten. Um besser einschlafen zu können, wählen 11 Prozent Entspannungsübungen.

Service:

Umfangreiche Analysen und Grafiken zur BKK Umfrage „Arbeit und Schlaf“ finden Sie auch unter www.bkk.de/presse-politik/presse.

Folgende BKK Broschüren zum Thema „Arbeit und Schlaf“ können Sie im Internet unter www.bkk.de bestellen:

„Besser leben mit Schichtarbeit“, „Nachts zur Ruhe kommen“

„Schlaf- und Beruhigungsmittel am Arbeitsplatz“, „Immer mit der Ruhe...“

„Psychisch Krank im Job. Was tun?“

Seit über 200 Jahren versichern und versorgen Betriebskrankenkassen Mitarbeiter von Unternehmen – von der Verkäuferin über den Monteur und kaufmännischen Angestellten bis zur Leitungs- und Vorstandsebene. Seit der Einführung des Kassenwahlrechts haben sich immer mehr Menschen für die BKK entschieden. Über 13 Millionen Menschen, einschließlich der Familienversicherten, werden heute von 124 Betriebskrankenkassen versorgt.