

Das ausgeschlafene Unternehmen – Warum Schlaf keine Privatangelegenheit ist

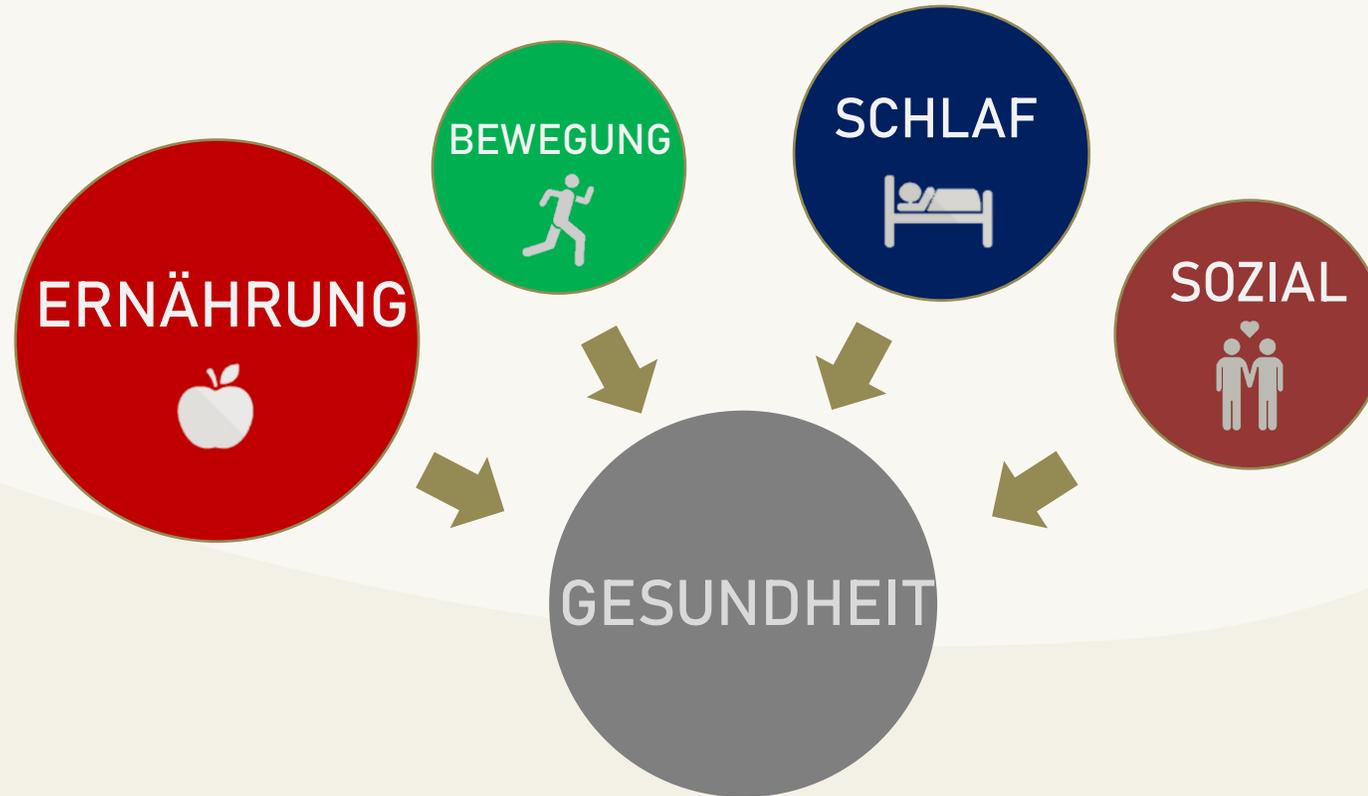
Dr. Albrecht Vorster, Inselspital Bern

Dr. Sebastian Zarembo, Zuzach Care, Luzern

Prof. Ramin Khatami, Klinik Barmelweid



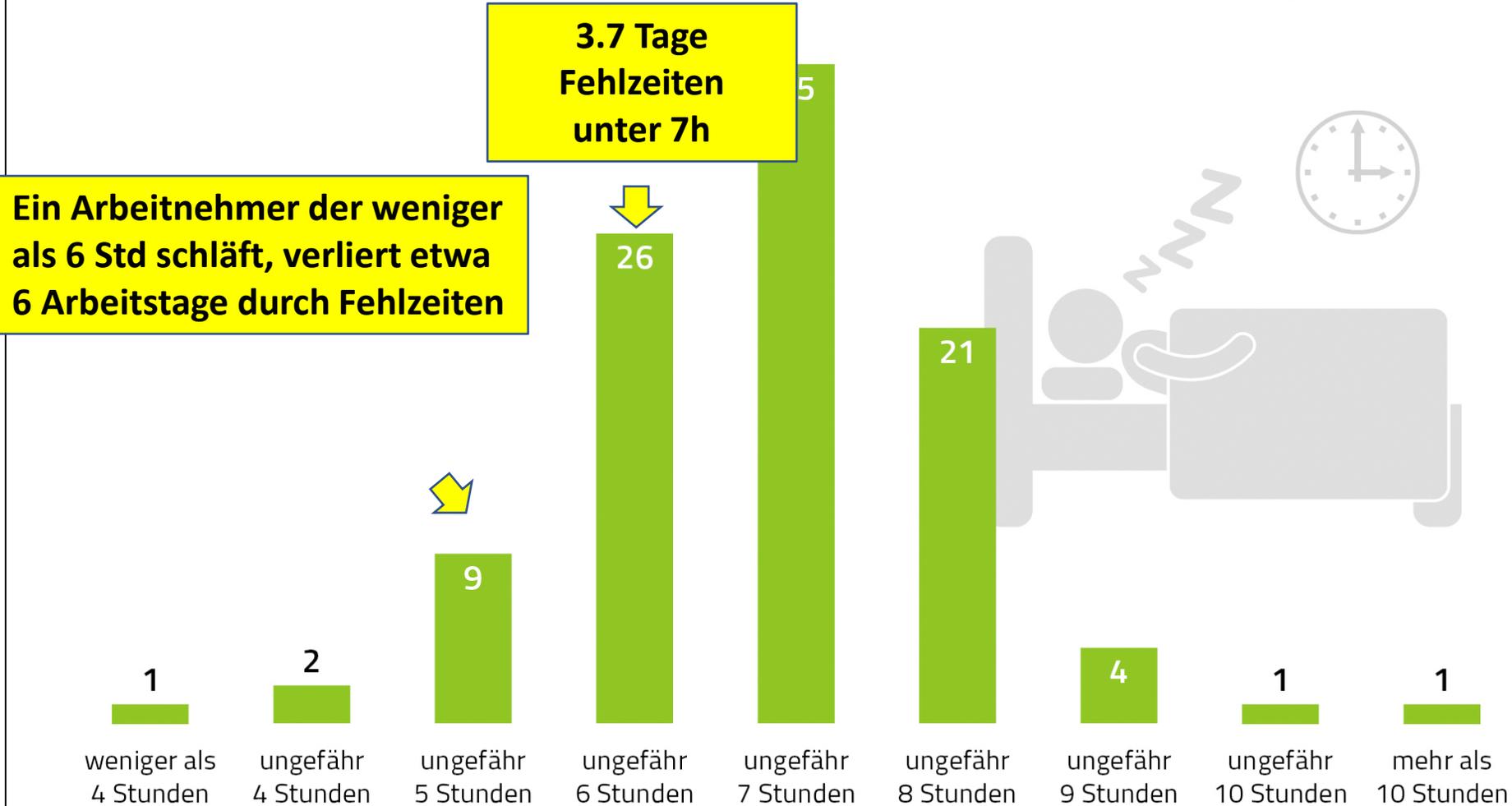
Die Big 4 der Gesundheit



In percent reduction of all-cause mortality by adapting a healthy diet, exercise, sleep or social regime respectively.
(Cappuccio, D'Elia, Strazzullo, & Miller, 2010; Lollgen, Bockenhoff, & Knapp, 2009; Schwingshackl et al., 2017, Kroksted et al 2017)

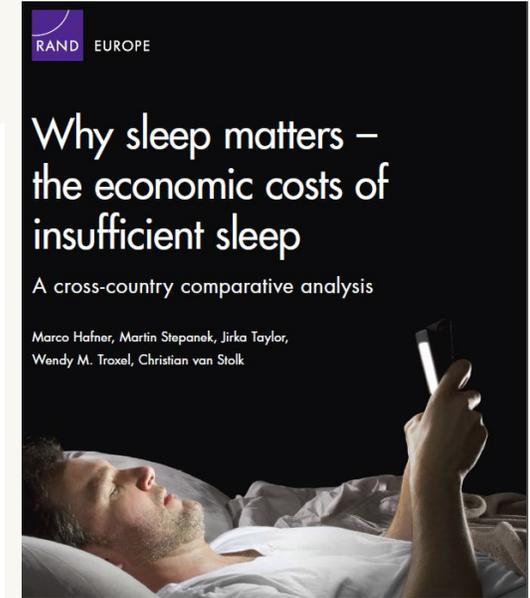
Wenig Schlaf => höhere Fehlzeiten

Durchschnittliche Schlafdauer pro Tag ohne Wachphasen in einer Arbeitswoche, Angaben in Prozent



Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren in Deutschland im Mai 2018

Quelle: BARMER



Jeder 10. Arbeitnehmer leidet unter chronischen Ein- und Durchschlafstörungen

Kosten je Arbeitnehmer mit Schlafstörung **2.779€**
in Folge von Fehlzeiten und Produktivitätsausfall



The image shows a screenshot of a news article from WirtschaftsWoche. The article title is "Müde Menschen kosten die Wirtschaft Milliarden". The author is Nora Jakob, and the date is February 14, 2017. The article text states that sleep deprivation costs the German economy nearly 57 billion euros per year, plus additional costs for health damage.

WirtschaftsWoche

UNTERNEHMEN FINANZEN ERFOLG GRÜNDER POLITIK TECHNOLOGIE **erfolg.reich**

Top-Themen ▾ | WiWo > Erfolg > Schlaf und Mangel: Müde Menschen kosten die Wirtschaft Milliarden

SCHLAF UND MANGEL

Müde Menschen kosten die Wirtschaft Milliarden

von Nora Jakob
14. Februar 2017

Über Schlafen wird viel diskutiert. Wie viel reicht aus, was ist zu wenig? Fakt ist: Müde Menschen kosten die deutsche Wirtschaft jedes Jahr knapp **57 Milliarden Euro**. Kosten für gesundheitliche Schäden kommen noch hinzu.

(Weeß, 2016)

Schicht- Dienst macht Polizisten KRANK



Von **BENJAMIN SACK**

Düsseldorf/Dortmund - **Zwei Tage Dienst, zwei Tage frei. Hört sich nicht anstrengend an, ist es aber. Und das trifft besonders Polizisten im Schichtdienst, sagt Schlaf-Forscher Albrecht Vorster (54).**

ER WARNT: SCHICHTDIENST MACHT UNSE-RE POLIZISTEN KRANK.

In seinem Buch „Warum wir schlafen?“ (Heyne-Verlag, 18 Euro) erklärt er:

„Im Schlaf wird unser Gehirn durchgewaschen, alte Proteinreste aus den Zwischenräumen der Nervenzellen gespült. Erinnerungen werden nachbearbeitet, Wichtiges vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überspielt.“

Aber: „Besonders Schichtarbeiter schlafen zu wenig und zur falschen Zeit. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Bei der Polizei ist der Krankenstand doppelt so hoch

wie bei der allgemeinen Bevölkerung.“ Schichtarbeit sei so ungesund wie täglich zehn Zigaretten. Im Mittelwert sterbe man nach mehr als 30 Jahren Schichtarbeit acht Jahre früher.

Bei der NRW-Polizei (rund 40 000 Polizisten) liegt der Krankenstand seit Jahren bei rund acht Prozent. „Die Belastung durch den Schichtdienst ist nicht von der Hand zu weisen. Deswegen fordern wir für die rund 16 000 Polizisten im Wach- und Wechseldienst eine effektive Reduzierung auf 35 Wochenstunden und ein Lebensarbeitszeitkonto“, sagt Rainer Peltz, stellv. Vorsitzender der GdP NRW.



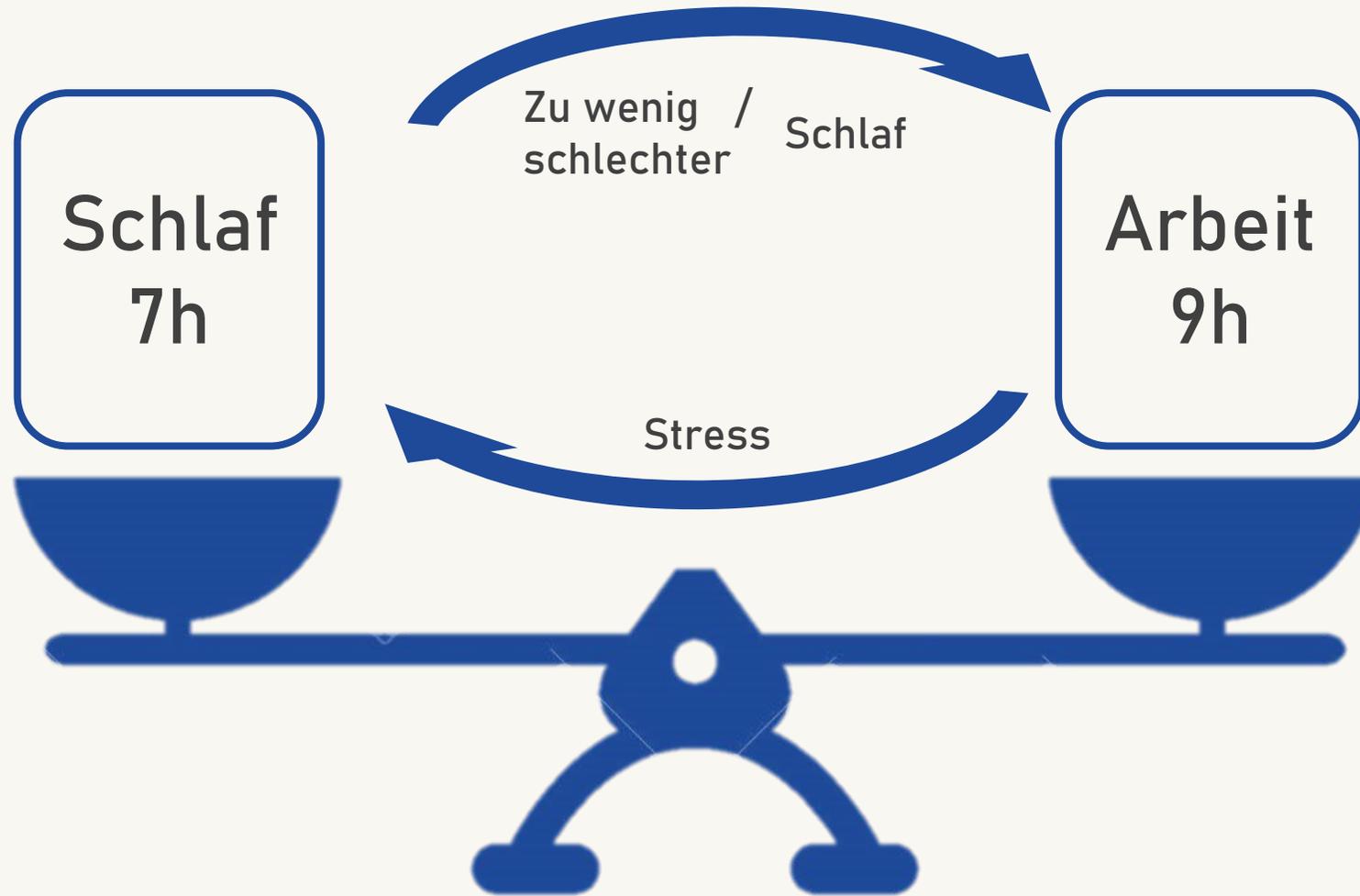
Albrecht Vorster

Der Dortmunder Schlafmediziner Dr. Hans-Christian Blum (64) stützt die Ausführungen: „Über 50 Prozent der Schichtarbeiter haben Schlafschwierigkeiten. In unserer Klinik haben wir schon viele Polizisten, Ärzte oder Feuerwehrmänner behandelt.“

Die Belastungen sind laut NRW-Innenministerium durch ein vorwärts rotierendes Schichtdienstmodell und eine Mindestruhezeit von elf Stunden zwischen den Diensten abgemildert worden. Trotzdem ist der Krankenstand bei der Polizei hoch



«Bei der Polizei ist der Krankenstand doppelt so hoch wie in der allgemeinen Bevölkerung»



Unternehmen setzen den Rahmen für den Schlaf ihrer Mitarbeiter

Für eine bessere

**Work-Life-
Sleep-
Balance.**

© 2019 H&M, Lippmann & Co. 2019

Wofür brauchen wir den Schlaf?



Waschen

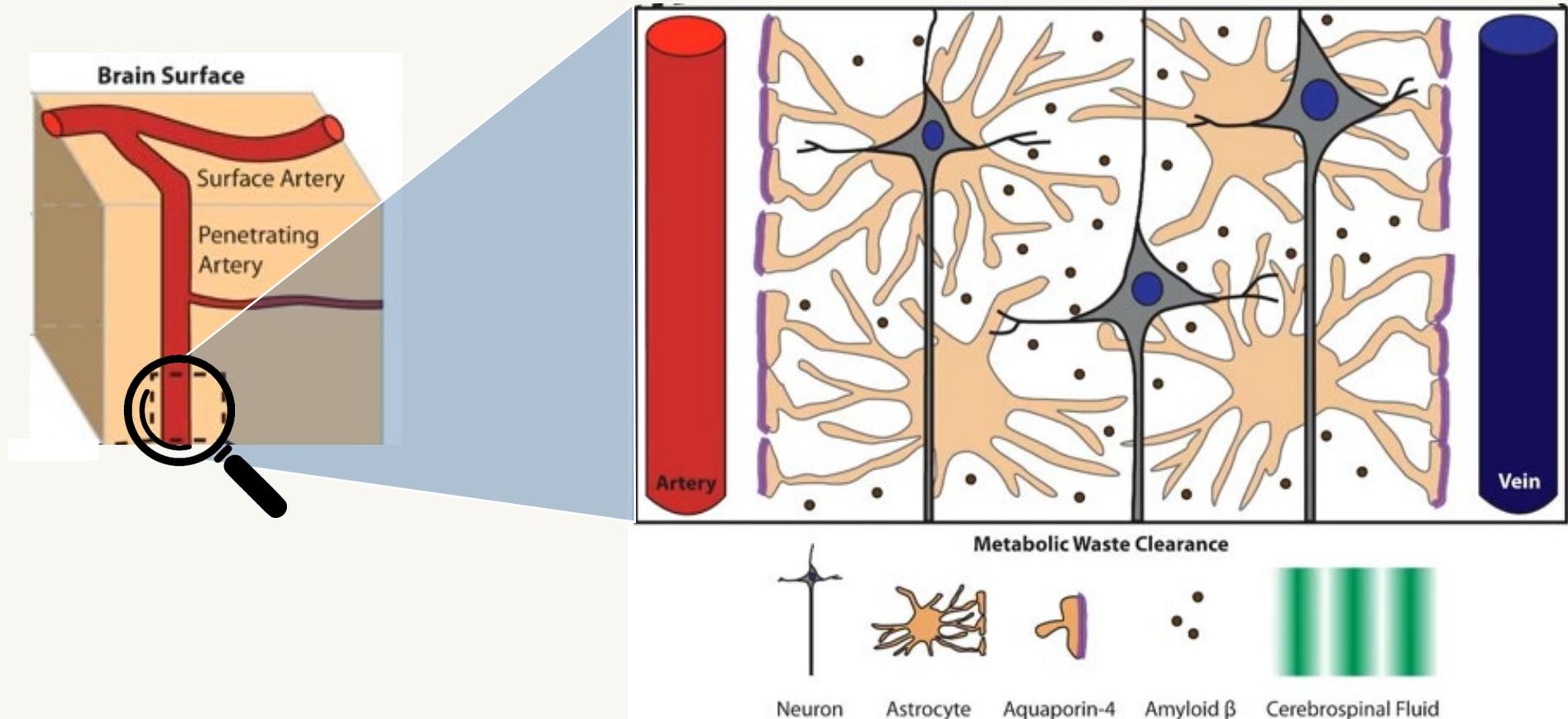


Schneiden

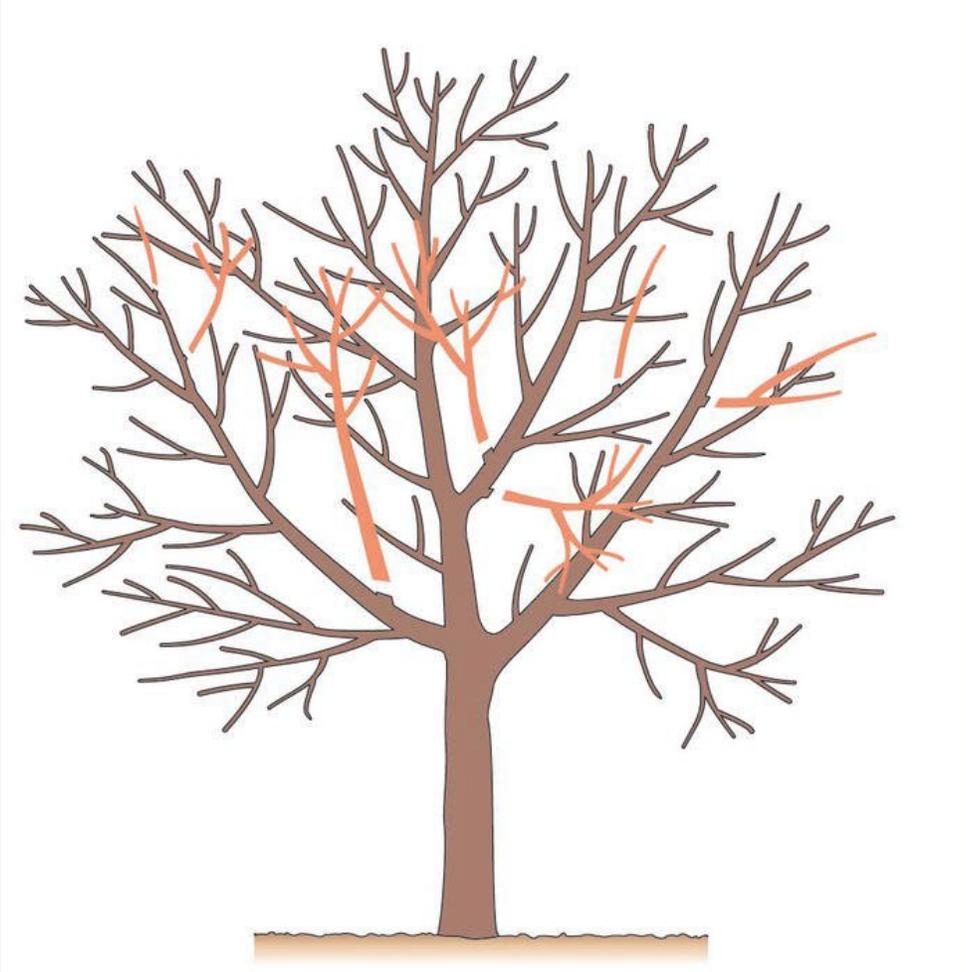


Legen

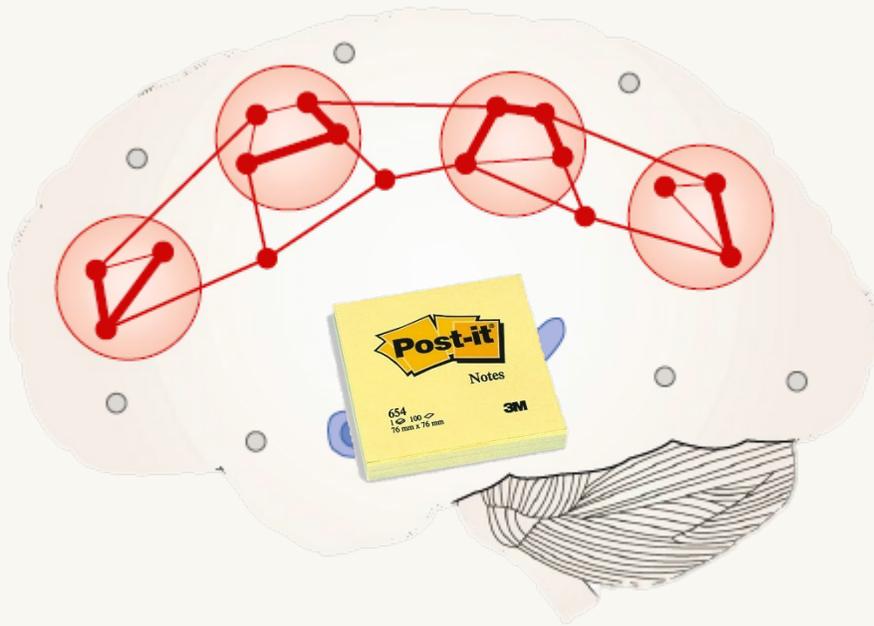
Waschen



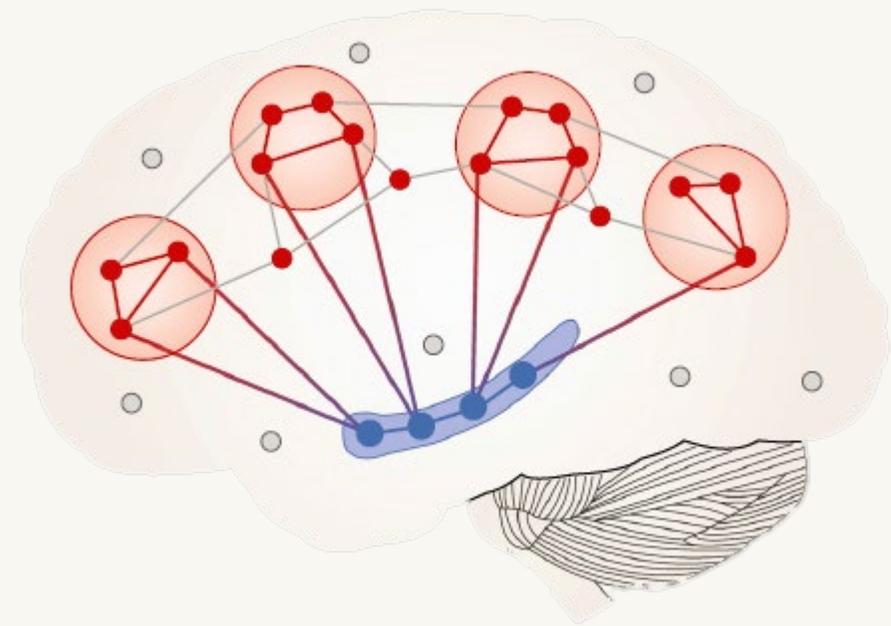
Schneiden



Legen



Wach



Schlaf

Gehirn



Gehirnwäsche

Neurotransmitter
Gleichgewicht

Stimmungsregulation,
Entscheidungsfindung

Gedächtniskonsolidierung

Alzheimer
Parkinson
Depression

Metabolismus



Wachstumshormon

Insulinregulation

Sättigungs- u.
Hungerhormon
(Leptin, Ghrelin)

Blutdruckregulation

Bluthochdruck
Diabetes
Übergewicht
Arteriosklerose

Immunsystem



Entzündungsregulation

Immunologisches
Gedächtnis (Impfschutz)

Immunkontrolle (Tumor
Wachstum)

Entzündungslevel
Erkrankungsrisiko
Krebs

Schlaf-Check

SCHLAF-GESUNDHEITS-CHECK

		Nein	Ja
Ausreichend	Ich schlafe täglich 6-8 Stunden und muss am Wochenende keinen Schlaf nachholen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effizient	Ich kann meist gut einschlafen oder liege nachts weniger als 30 Minuten wach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regelmässig	Ich gehe an mehr als 5 Tagen die Woche zur gleichen Zeit ins Bett (± 30 min) und stehe zur selben Zeit auf (± 30 min). Ich mache keine Schichtarbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schnarchfrei	Ich schnarche seltener als 2-mal pro Woche und habe bisher keine Atemaussetzer bemerkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wach am Tag	Ich nicke tagsüber nicht unbeabsichtigt ein z.B. beim Arbeiten, Lesen, Auto fahren oder in Gesprächen. Ich muss keine Mittagsschlafchen einlegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Richtige Zeit	Ich gehe abends zu einer Zeit ins Bett, die sich für mich passend anfühlt und komme morgens leicht aus dem Bett. Ich mache keine Nachtarbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemfrei	Ich habe Nachts keine der folgenden Symptome: Alpträume, häufige Bewegungen, reden, treten, schlagen, aus dem Bett fallen, essen im Schlaf oder Missempfindungen in den Beinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zufrieden	Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden und nehme keine Schlafmittel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		TOTAL JA	<input type="text"/>

- Auswertung** (Anzahl der Ja-Antworten):
- 7-8 sehr gute Schlafqualität
 - 5-6 verbesserungsbedürftig
 - 0-4: Schlafberatung empfohlen, mögliches Gesundheitsrisiko



Ich schlafe täglich 6-8 Stunden und muss am Wochenende keinen Schlaf nachholen.

JA (1)

NEIN (0)



Ich kann meist gut einschlafen und liege
Nachts weniger als 30 min wach.

JA (1)

NEIN (0)



Ich gehe fast immer zur gleichen Zeit ins Bett (\pm 30 min) und stehe zur selben Zeit auf. Ich mache keine Schichtarbeit.

JA (1)

NEIN (0)



Ich schnarche seltener als 2-mal pro Woche.
Es wurden bisher keine Atemaussetzer bemerkt.
Ich wache nicht auf und ringe nach Luft.

JA (1)

NEIN (0)



Ich nicke tagsüber nicht unbeabsichtigt ein
(zB beim Lesen, Arbeiten, Autofahren, in Gesprächen).
Ich muss keine Nickerchen einlegen.

JA (1)

NEIN (0)



Ich gehe Abends zu einer Zeit ins Bett die sich für mich richtig anfühlt (wenn ich gähnen muss und meine Augen müde werden). Ich mache keine Nacharbeit. Ich verbringe tägl. 1 Stunde draussen am Tageslicht

JA (1)

NEIN (0)



Ich habe Nachts keine der folgenden Dinge:

- Albträume
- Essen
- Treten, Schlagen, aus dem Bett fallen
- Missempfindungen in den Beinen, die sich durch Bewegung bessern.

JA (1)

NEIN (0)



Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden
und nehme keine Schlafmittel.

JA (1)

NEIN (0)



Auswertung

- 7-8 sehr gute Schlafqualität
- 5-6 verbesserungsbedürftig
- 0-4 Schlafberatung empfohlen, mögliches Gesundheitsrisiko

Gruppenarbeit (10 min)

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Mo Di																								
Di Mi																								
Mi Do																								
Do Fr	E	I	-	-	-	I	•	X	L															
Fr Sa	E																							
Sa So	E																							
So Mo																								
Mo Di	E																							
Di Mi	E	I	-	-	-	-	I	•	X	X														
Mi Do	E																							
Do Fr	-	-	I	E																				
Fr Sa	-	-	I	E																				
Sa So	E	I	-	-	-	-	-	I	•															
So Mo	E																							
Mo Di	-	-	I	E																				
Di Mi	-	-	I	E	I	-	I	•																
Mi Do	-	-	-	-	I	E																		
Do Fr	-	-	I	E																				
Fr Sa	E																							

Füllen Sie das Schlafprotokoll für die letzten 1-2 Wochen aus (Zeiten für Schlaf, Arbeit, Sport.

- Wie bestimmt ihre Arbeit ihren Schlafrhythmus?
- Wie liesse sich die Arbeitszeit geeigneter für ihren Schlafrhythmus anpassen?
- Welche Barrieren liegen vor?

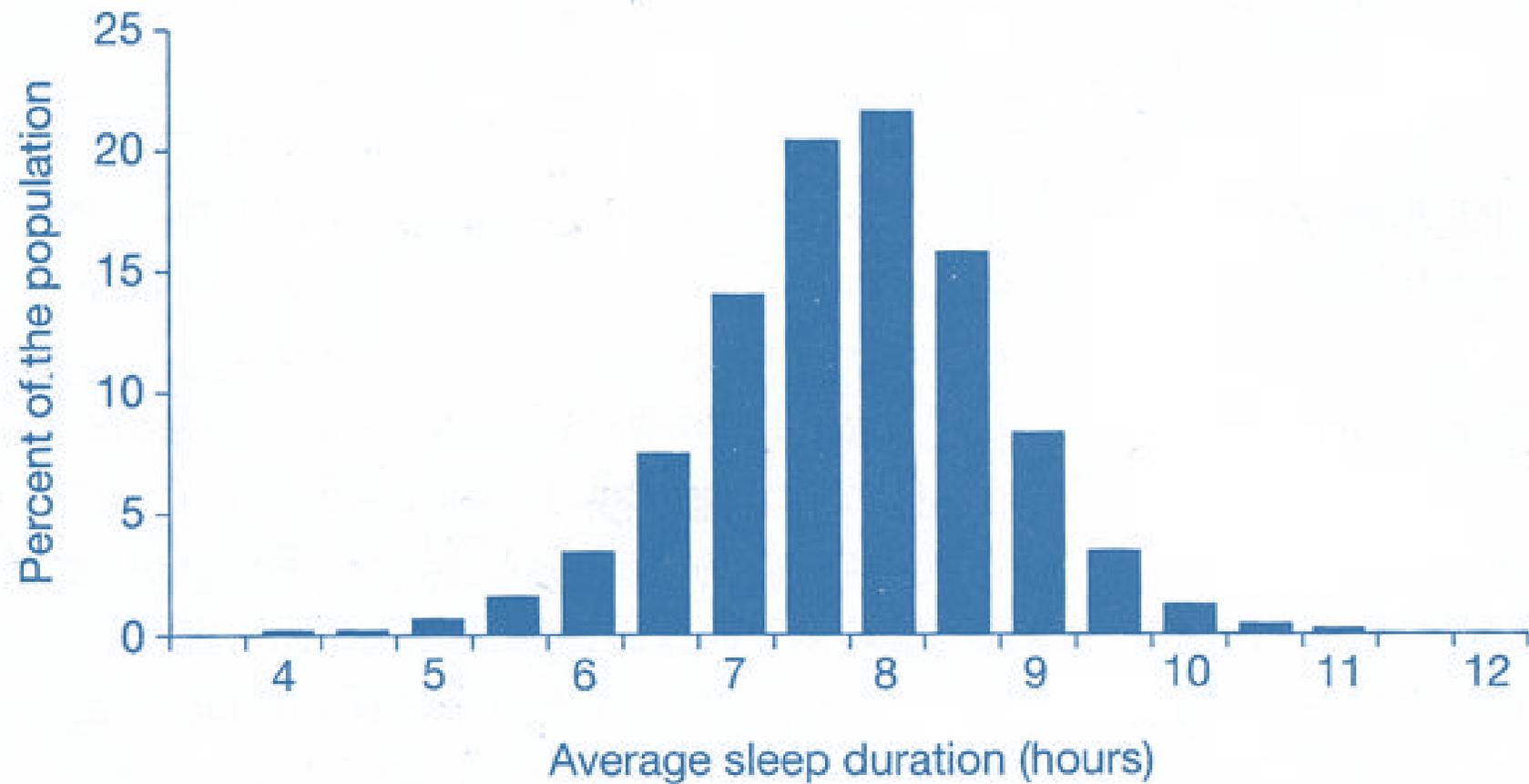




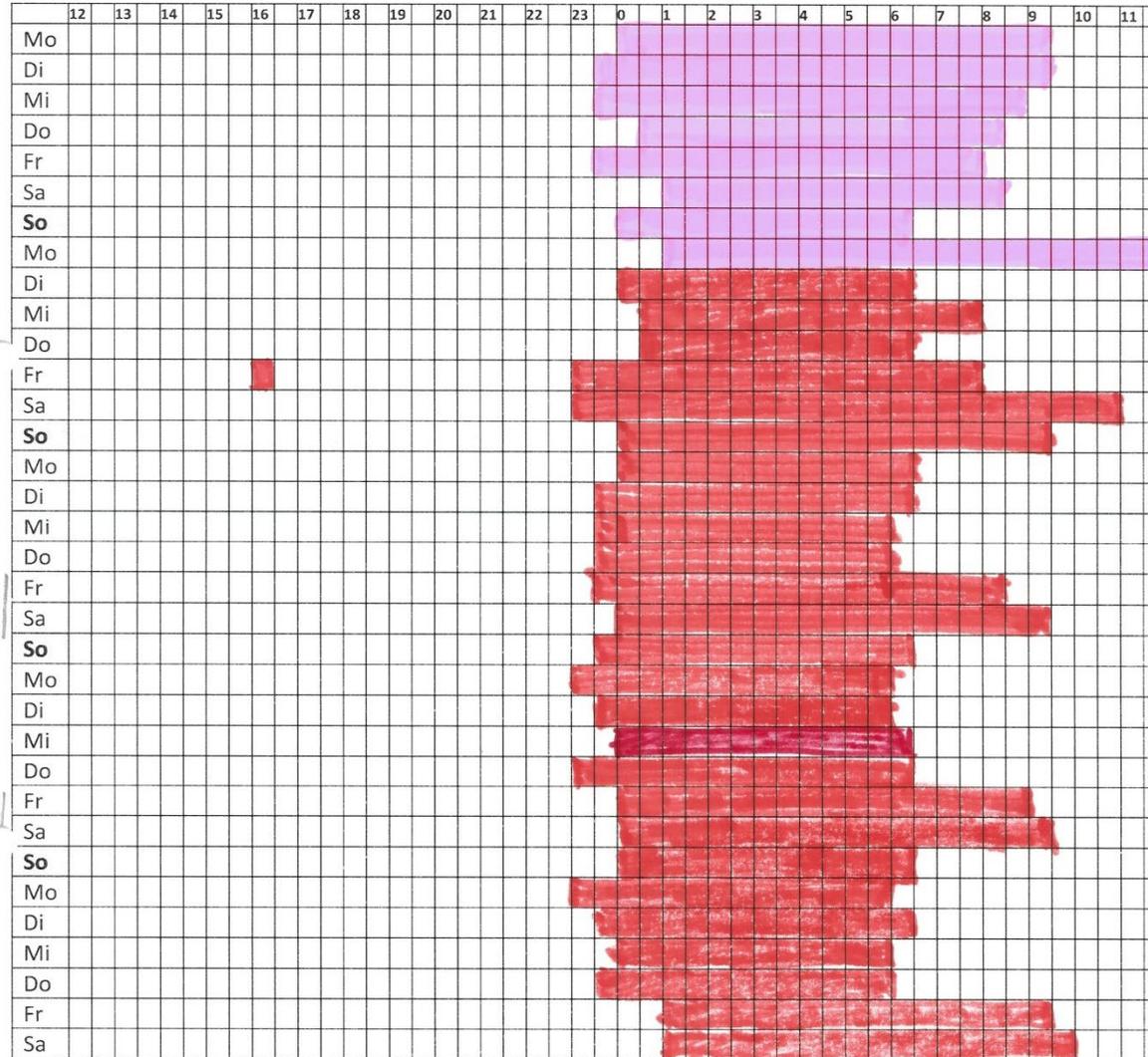
1. Ausreichend

$\bar{\varnothing}$ Schlafmenge im Urlaub
minus 1 Stunde

Wieviel?



Zu wenig



Rebound

Rebound

Rebound

Rebound

Rebound



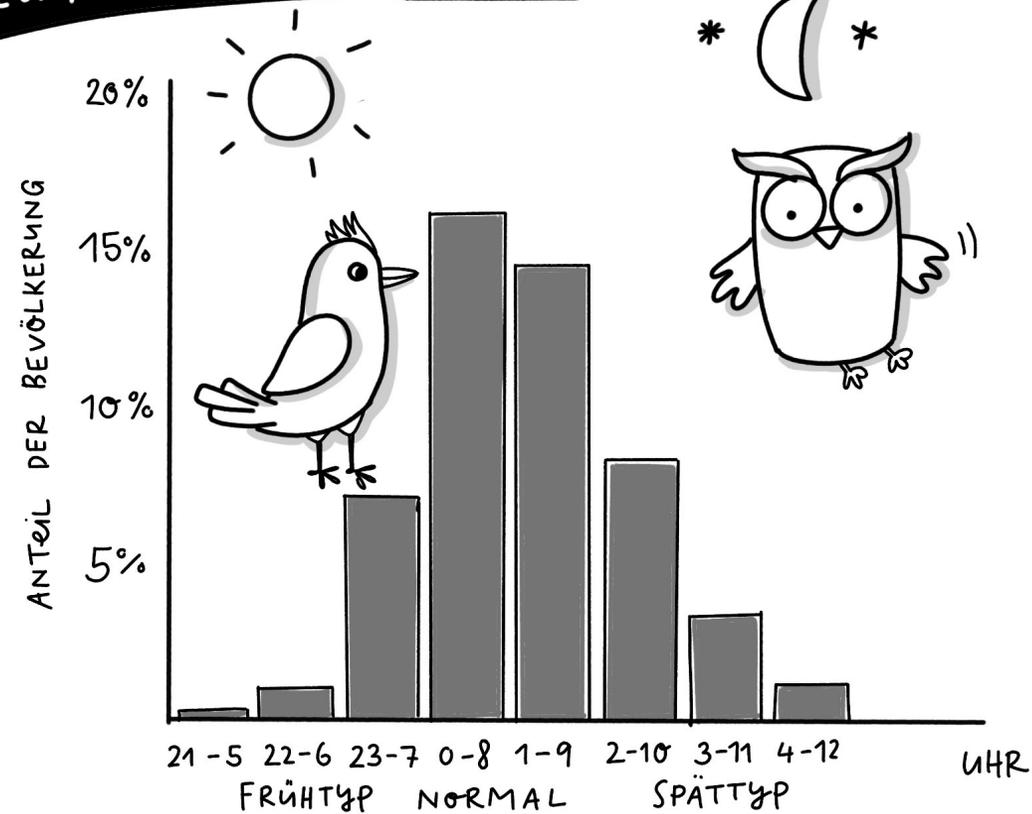
2. Regelmässig
(ins Bett und Aufstehen \pm 30 min)



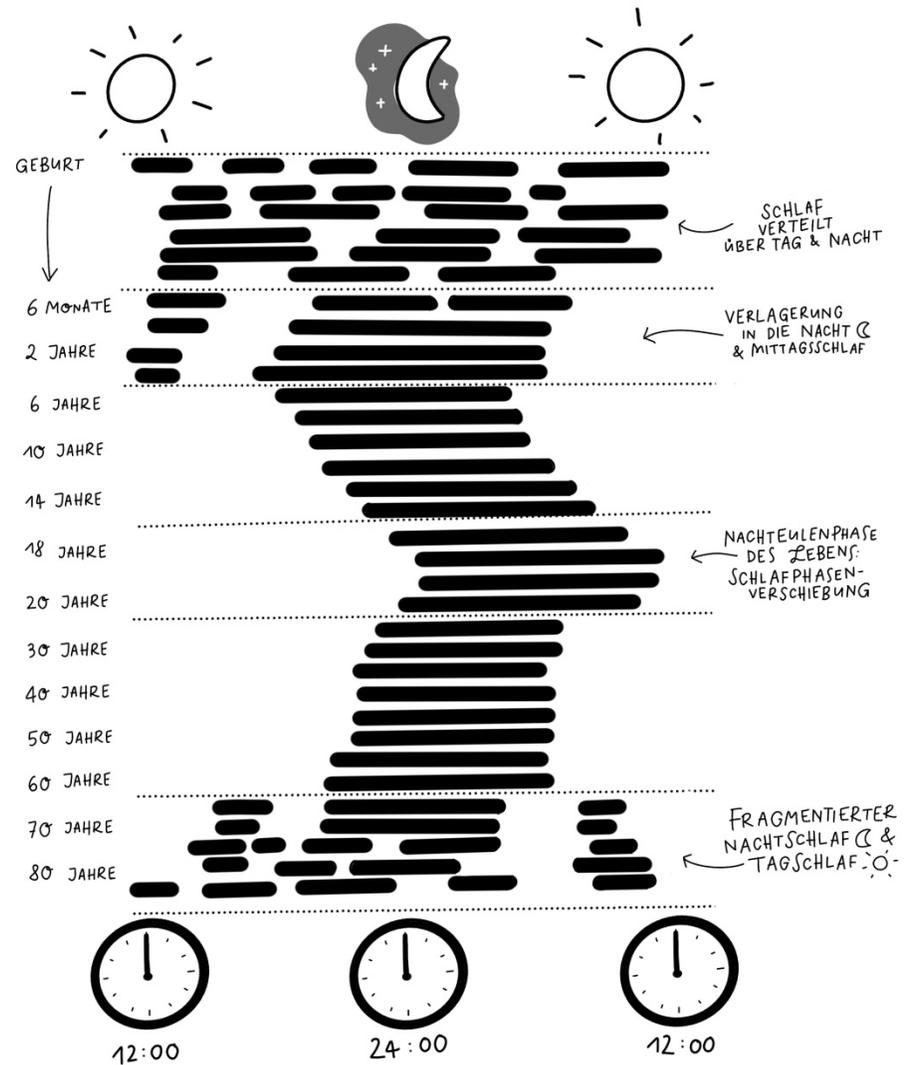
3. Richtige Zeit

Wann?

FRÜH- ODER SPÄTTYP



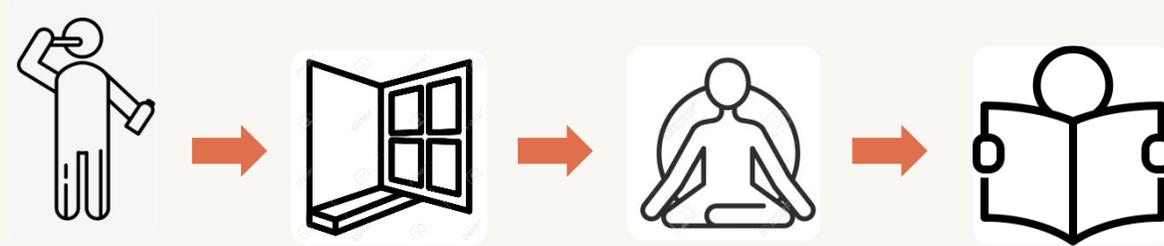
SCHLAF VERÄNDERT SICH IM LEBEN



SCHWARZE BALKEN = SCHLAFPHASEN

NACH STAEDT & RIEMANN 2007

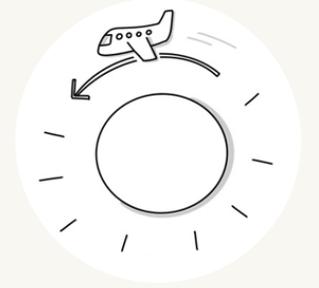
Puffer einplanen: 30 minütige Abendroutine



Bildschirmfreie Zeit 1 Stunde
vor dem Schlafengehen



Jetlag verkürzen



Spätesten Flieger nehmen (22 Uhr)



Uhr umstellen beim Betreten des Flugzeugs



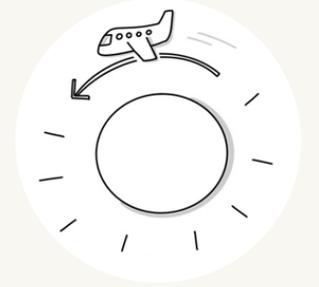
1,5 L Wasser trinken! Kein Alkohol, Kaffee und Tee



Kein Essen während des Fluges
Nimm erste reguläre Mahlzeit im Ankunftsland



Schlafen oder Entspannen
Mitnehmen: Kissen, Socken,
Augenmaske, Ohrstöpsel, Decke



Abendsonne in den USA (westwärts)
Morgensonne in Deutschland (ostwärts)



Zur gewöhnlichen Zeit ins Bett gehen
Nur ein kurzer Powernap nach Ankunft

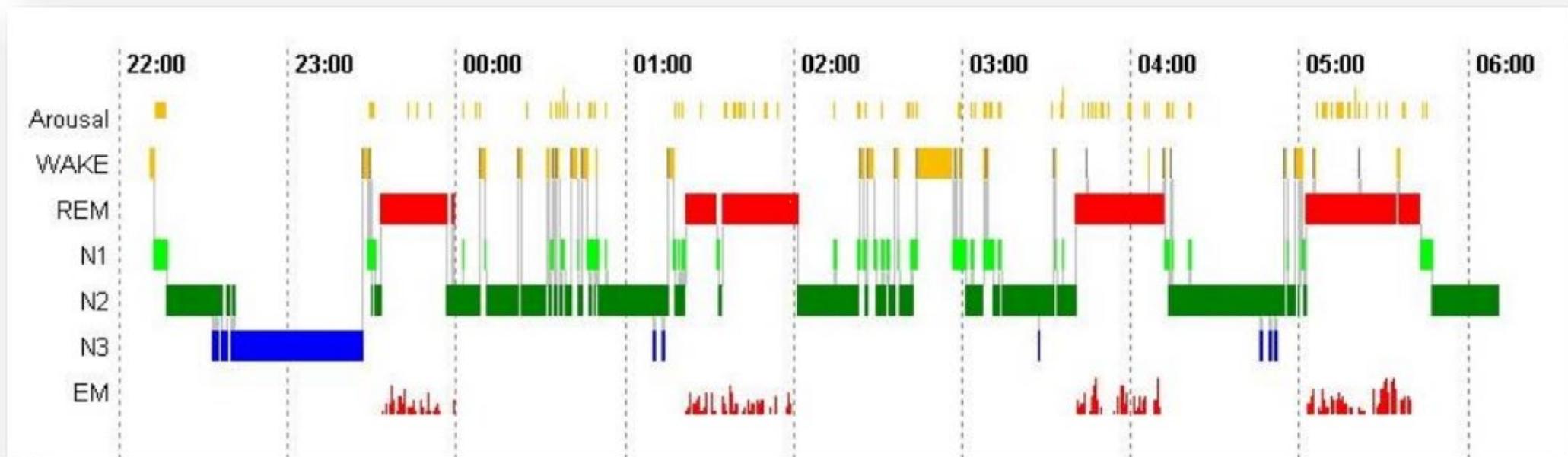


Nimm 1 mg Melatonin
NUR am Abend (22 Uhr)
Nur nach ostwärtsflügen (in Deutschland)



4. Effizient

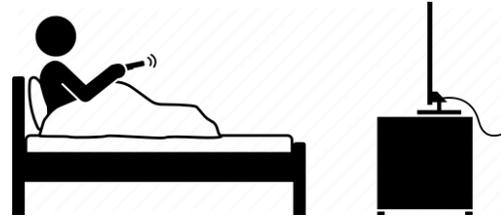
5-20 Mal aufwachen pro Nacht ist normal



Bett nur für Schlafen und Sex



Kein Essen



Kein TV



Kein Arbeiten
Kein Texten



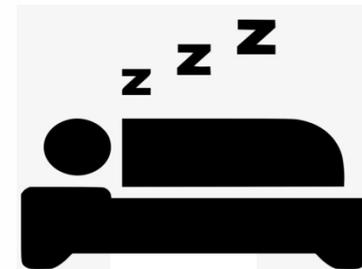
Reaktion



Speichelfluss



Reaktion



Schlaf



**Bett nur für
Schlaf & Sex**



**Nur schläfrig
ins Bett**



**Beim Grübeln
Bett verlassen**

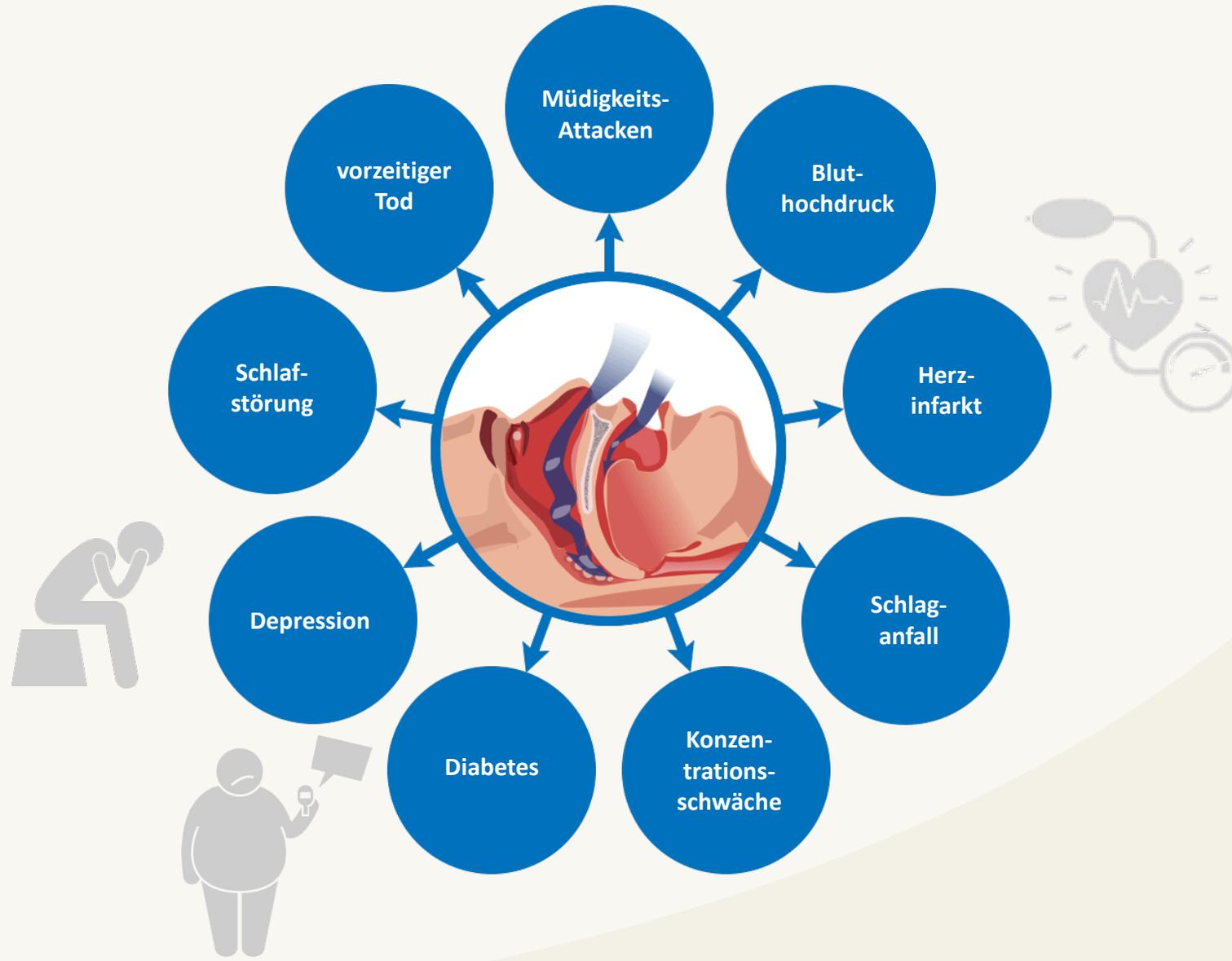


5. Schnarchfrei

Schnarchen => Atempausen verursachen Weckreaktionen



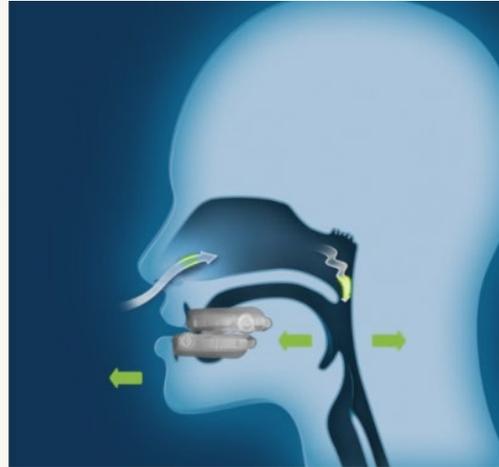
Schnarchen lässt uns früher sterben



Behandlungsoptionen



CPAP - Atemmaske



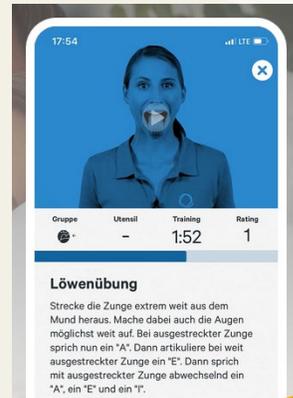
Kieferschiene



Seitenlage



Nasenatmung fördern



snorefreet-App



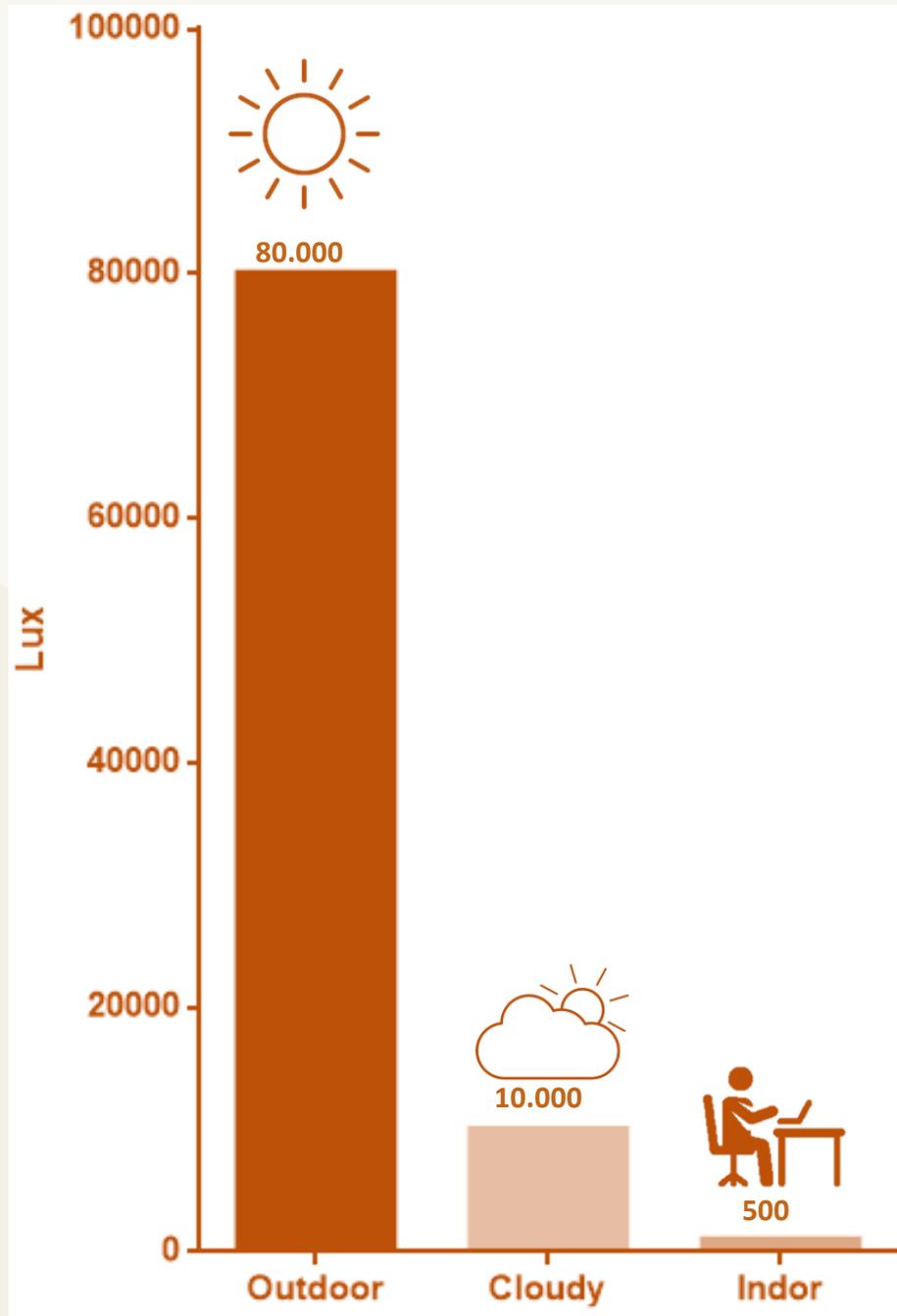
Gaumenspange



6. Wach am Tag

Morgensonne: Wach am Tag, gut schlafen in der Nacht

*„Wir bekommen nicht zu viel Licht,
sondern zu wenig!“*



**Mehr Tageslicht erhöht
Melatoninproduktion in der Nacht**

Powernap? Gute Idee!



10 – 15 Minuten!

Ruheräume zur Leistungssteigerung



Mehrfachnutzung als:
Stillzimmer, Gebetszimmer,
Meditationsraum, Nachdenkraum



7. Problemfrei

Wachmacher vermeiden

Alkohol => Gewicht + Schnarchen + Gestörter Schlaf



Nikotin => Wach + Schnarchen



Koffein => 6h Wach



Schlafprobleme behandeln lassen



Restless-Legs-Syndrom



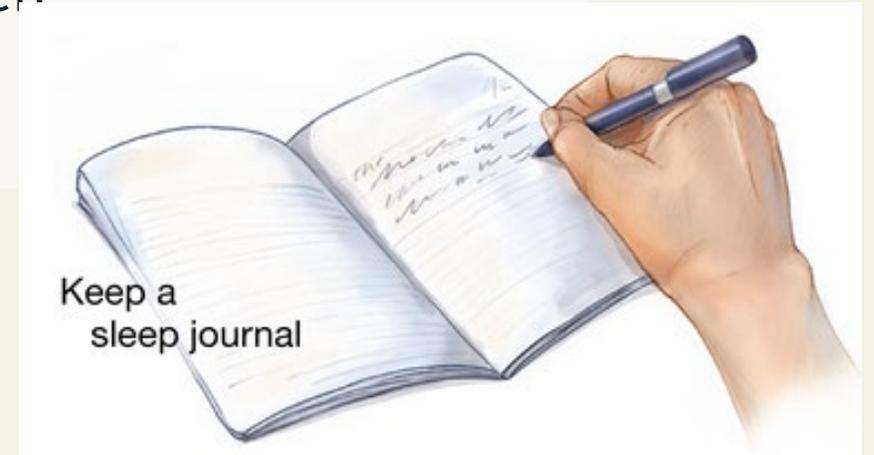
Alpträume



**Schlafwandeln
Nachtschreck
Ausagieren von Träumen**

Grübel STOP Methode

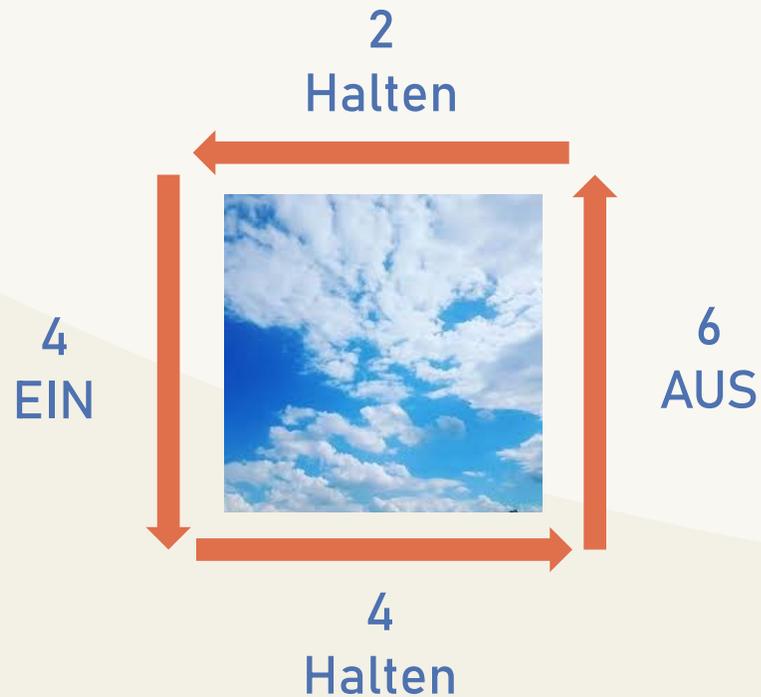
- 1 Std vor der Schlafenszeit: Gedanken notieren (5 min)
- Kein Tagebuch, nur Stichworte
- Grübeln im Bett => Aufstehen => Dazuschreiben



Einschlafgedanken



Box breathing: Regulation des Autonomen Nervensystems



- Entspannt in nur 5 Minuten!
- Der Atem ist ein Spiegel unserer Emotionen. Gleichzeitig können wir mit dem Atem unsere Emotionen steuern: ruhiger Atmen, ruhige Gedanken!



8. Zufrieden

Drei Schlafzutaten

I.

Schlafdruck

Schläfrigkeit
Müdigkeit

II.

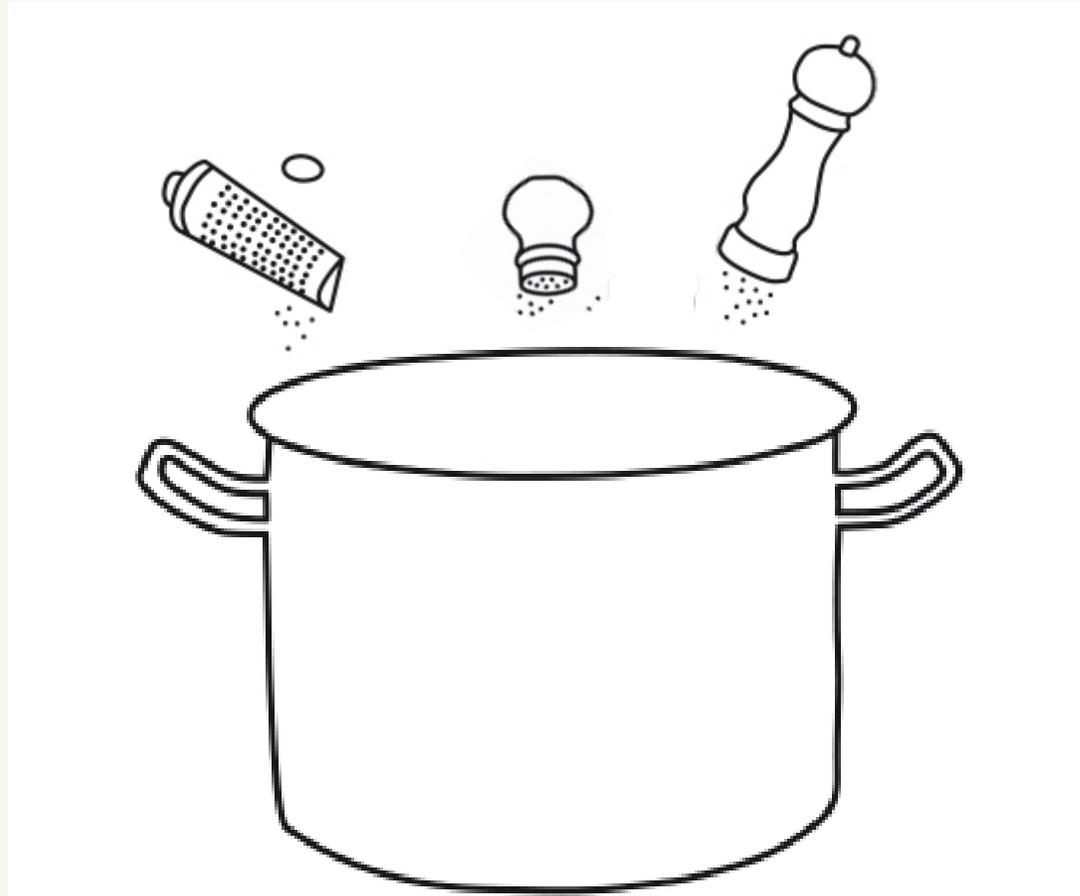
richtige Tageszeit

Chronotyp, Gewohnheit

III.

Entspannung

Sicherheit
Geborgenheit



„ Der Schlaf nimmt dem Wachsein nichts
weg, er macht es möglich”

– Prof. Till Roenneberg –

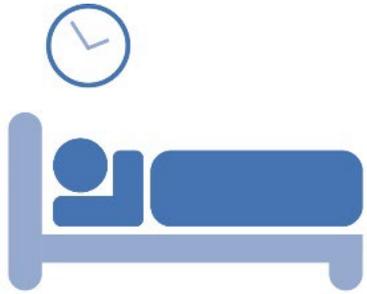
Für eine bessere

**Work-Life-
Sleep-
Balance.**



© 2019 H&M, Hamburg & Co. 2019

Die wichtigsten Schlafkrankungen



11%

Insomnie



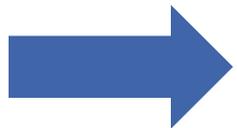
10%

Schlafapnoe



5%

RLS



Unbehandelte Schlafprobleme beeinträchtigen Gesundheit und Arbeitsleistung und kosten je Mitarbeiter > CHF 2000 p.a.

Kontakt

albrecht.vorster@insel.ch

sebastian.zarembo@zurzachcare.ch

ramin.khatami@barmelweid.ch



netzwerk schlaf

ANMELDUNG GRÜNDUNGS-KONFERENZ | ANMELDUNG PUBLIKUMSANLASS

Gründungs-Konferenz

Mittwochnachmittag, 23. Oktober 2024 13h bis 17:30h
Innovationsdorf Bern, Wylerringstrasse 36, 3014 Bern

Jährliche Konferenz des neu gegründeten Netzwerks Schlaf Schweiz für Fachpersonen und Entscheidungsträger:innen, die sich im Bereich Schlaf engagieren.

- mehrsprachig (alle in "ihrer" Sprache)
- Teilnahme kostenlos

Programm

- Begrüssung (13.30h)
- Gründung Netzwerk Schlaf Schweiz
- Brainstorming
- Networking
- Apéro (ab 17h)

Das Detailprogramm wird bis anfangs Oktober versendet.

Publikumsanlass

Mittwochabend, 23. Oktober 2024, 19h bis ca. 21.30h
Eventforum Bern, Fabrikstrasse 12, 3012 Bern

„Wie kann ich wieder besser schlafen?“ Sie fragen – Expert:innen antworten

- Für alle, die sich für das Thema Schlaf interessieren
- Deutsch
- Moderation: Katharina Locher, SRF
- Expert:innen: u. a. Dr. med. Helen Christina Slawik (UPK Basel), Dr. med. Heydy Lorena Gonzáles (Hofklinik Luzern) und Dr. Albrecht Vorster (Sleep House Bern)
- Teilnahme kostenlos

Programm

- Begrüssung (19:30h)
- Patient:innen mit Schlafstörungen erzählen ihre Geschichte
- Fragen der Anwesenden – Schlaf-Expert:innen geben Antworten