



## Wer zu wenig schläft verliert – das muss nicht sein

Jeder dritte Schweizer leidet gelegentlich oder dauernd unter Schlafstörungen. Stress und innere Unruhe sind häufig die Ursache dafür. Nicht nur die betroffenen Arbeitnehmer leiden unter einer gestörten Nachtruhe, auch die Arbeitgeber haben keine Freude an übermüdeten Mitarbeitenden. Wer jedoch einige Vorkehrungen trifft, findet leichter zur Ruhe. Denn Schlaflosigkeit muss nicht sein. von Esther Bezzola

**W**er am Morgen mit dem Gefühl aufsteht, unter einen Lastwagen geraten zu sein, dem steht kein schöner Tag bevor. Den Betroffenen fehlt die Energie ebenso sehr wie die Motivation und die Konzentration. Probleme scheinen gleich etwas grösser und zahlreicher, Stress ist vorprogrammiert – leider kennt Schlafmangel nur Verlierer.

### Schlaflosigkeit – ein Teufelskreis

Ein erhöhter Stresspegel macht die Menschen erst mal wach und fit. Doch die Freude ist nur von kurzer Dauer. Stress führt auch zu weniger Schlafbedürfnis und mittel-, und langfristig zu mehr Schlafstörungen – und schon ist der Teufelskreis da. Schlafstörungen sind für den Einzelnen höchst ungesund und führen obendrein zu direkten Einbussen für den Arbeitgeber. Nicht nur, dass unter Schlafmangel leidende Mitarbeiter signifikant häufiger krank sind und ausfallen, ebenfalls ist ihre generelle Leistungsfähigkeit tiefer. Auch das logische Denken ist eingeschränkt und damit die Fähigkeit zur konstruktiven Problemlösung. Damit einhergehende Konzentrationsstörungen er-



Übermüdet und kaum motiviert. Bei Schlafstörungen leidet die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Arbeitnehmers – auch zum Nachteil des Arbeitgebers. Bild zVg; Sinnfabrik

höhen darüber hinaus das Risiko von Unfällen am Arbeitsplatz.

### Gegenmassnahmen ergreifen

Wenn also Lebens- und Arbeitsqualität von gesundem und ausreichendem Schlaf abhängen, so ist es auch im Interesse der Arbeitnehmer und Arbeitgeber, dass alle von einer bestmöglichen Nachtruhe profitieren. Es spricht also alles dafür, schon bei den ersten Anzeichen, die auf Schlafstörungen und mangelnde Energie hinweisen, wirksame Gegenmassnahmen zu ergreifen.

### Wie kann man zur Ruhe kommen

Es ist ratsam, am Morgen nicht allzu lang wach im Bett zu bleiben. Dies gilt insbesondere bei Einschlafstörungen und häufigem Aufwachen. Wichtig ist es, sich täglich zu bewegen. Fitness und Sport sollten allerdings drei Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein. Hilfreich kann auch sein, vor dem Zubettgehen einen leichten Snack zu essen oder ein Glas warme Milch mit Honig zu trinken. Weiter soll am Abend auf Koffein, Alkohol und Tabak verzichtet werden.

Wer nachts längere Zeit wach liegt, kann gegebenenfalls aufstehen und be-

lastende Gedanken niederschreiben – am besten mit den entsprechenden Lösungsansätzen, um anstehende Probleme zu lösen. Das Mittagsschläfchen sollte zudem auf maximal 20 Minuten beschränkt sein.

Zu guter Letzt können eventuell Einschlafrituale helfen. So trinke man beispielsweise eine Tasse Tee, nehme ein warmes Fussbad oder ein Bad mit Melisse, Baldrian oder Hopfenzusatz. Ebenso hilft es, entspannende Musik zu hören.

### Leistungsfähigkeit zurückgewinnen

Die richtige Mischung, um einen erholsamen Schlaf zu finden, ist sehr individuell. Wer für sich selbst die richtige Balance findet, steigert seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden spürbar. Ziel ist es, die Nacht zu der Zeit zu machen, in der man losgelöst träumen kann – um am nächsten Tag energiegeladener und leistungsfähiger zu sein.

■ Esther Bezzola ist Ressourcen-Bearbeiterin bei der Sinnfabrik. Das Team unterstützt Unternehmen, um die Mitarbeiter- und Kundenbegeisterung zu steigern. [www.sinnfabrik.ch](http://www.sinnfabrik.ch)