

Pressemitteilung, 14. Juni 2024
zum Tag des Schlafes am 21. Juni

Ausgeschlafen arbeiten – warum Unternehmen sich auch um den Schlaf ihrer Beschäftigten kümmern sollten

BONN. Schlafmangel kann katastrophal enden. Das zeigen zwei der größten Umweltkatastrophen der Welt: Beim Unfall im Kernkraftwerk Tschernobyl und beim Tankerunglück der Exxon Valdez war Müdigkeit der handelnden Personen mitverantwortlich. Schlafmangel ist also kein individuelles Problem einzelner Mitarbeitender, sondern kann massive Auswirkungen auf ein Unternehmen haben. Dabei helfen oft einfache Maßnahmen, damit Beschäftigte besser schlafen – und somit ausgeschlafen und sicher arbeiten. B·A·D gibt zum Tag des Schlafes am 21. Juni konkrete Empfehlungen.

„Viele Unternehmen sprechen ständig über Stress, Ernährung und Ergonomie, wenn es um die Gesundheit der Mitarbeitenden geht. Dabei ist guter Schlaf für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit unverzichtbar“, erklärt Sina Warneke, Beraterin Gesundheitsmanagement bei B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik. Für sie gehören Angebote zum Thema Schlaf daher unbedingt in das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Wie Schlafmangel Menschen und Unternehmen belastet

Schlafmangel führt zu Erschöpfung. Und Erschöpfung hat Einfluss auf nahezu alle kognitiven und reaktiven Prozesse: vom Gedächtnis bis zu den Reflexen. Zugleich verlangsamt sich die Reaktionszeit, so dass Menschen weniger schnell und präzise Entscheidungen treffen können. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre eigenen Fähigkeiten falsch einschätzen, unnötige Risiken eingehen und Fehler machen. Bei der Arbeit am Schreibtisch mag dies weniger schwerwiegende Konsequenzen haben, am Steuer von Fahrzeugen oder am Hebel von Maschinen können die Folgen gravierend sein.

Unternehmen können zu einer gesunden Schlafkultur beitragen

Mit einfachen Mitteln können Unternehmen die Schlafgesundheit und damit die Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden verbessern – und so langfristig von einer produktiveren und gesünderen Belegschaft profitieren. Als Beispiel nennt Sina Warneke Schulungen und Workshops, die das Bewusstsein für die Bedeutung von ausreichend Schlaf für die Gesundheit und die Arbeitsleistung schärfen. Flexible Arbeitszeiten und die Möglichkeit von Homeoffice machen es den Beschäftigten leichter, ihren Schlafplan an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen und ausgeruhter zur Arbeit zu kommen. Eine weitere effektive Maßnahme: ergonomische Arbeitsplätze und Lärmschutzmaßnahmen schaffen eine entspanntere Arbeitsumgebung. Das hat auch einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität zuhause. Spezielle Gesundheitsprogramme etwa zur Stressbewältigung und Schlafhygienetipps (siehe Infografik) können dabei helfen, dass Mitarbeitende gesündere Schlafgewohnheiten entwickeln. Ebenso wichtig sind ausreichende Pausen und Erholungszeiten. Führungskräfte spielen eine wichtige Rolle für eine Kultur der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz. Sie sollten selbst Vorbild für eine gesunde Schlaf- und Pausenkultur sein und die Mitarbeitenden bei Bedarf ansprechen und aktiv unterstützen.

Sina Warneke und ihre Kollegen und Kolleginnen beim Gesundheitsdienstleister B·A·D unterstützen Unternehmen in ganz Deutschland mit speziellen Angeboten zum Thema Schlaf: Ein [virtueller 3D-Parcours](#) etwa vermittelt an verschiedenen interaktiven Stationen wissenschaftlich fundierte, gesundheitsbezogene Informationen zu Themen wie Schlaf, Stress und Ernährung. Und bei einem Gesundheitstag oder einer individuellen Schlafberatung erhalten Beschäftigte wichtige Impulse zur gesundheitsorientierten Ausrichtung ihres Lebens- und Arbeitsstils.

Mehr Tipps und Infos im Podcast

Weitere Informationen zum Thema Schlaf und konkrete Empfehlungen gibt Sina Warneke in der aktuellen Folge des B·A·D-Podcasts. Ab sofort überall, wo es Podcasts gibt und hier: [„Podcast-Folge: Schlaf dich gesund: Dein Guide für besseren Schlaf“](#).

8 TIPPS FÜR GUTE SCHLAFHYGIENE

Bildschirmzeit
reduzieren



Regelmäßige
Schlafenszeiten



Regelmäßige
Bewegung



Entspannende
Routinen



Schwere Mahlzeiten
vermeiden



Störungen
minimieren



Genussmittel
begrenzen



Entspannungstechniken
nutzen

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.