

Schlaf dich fit!

Mehrfachbelastungen stören den Schlaf und können zu Übermüdung führen. Die Folgen kennen wir. Man ist unkonzentriert, langsam und dünnhäutig. Fehler und Unfälle passieren schneller. Darum ist ein guter Schlaf wichtig.

Von Reto Etterli und Petra Gartenmann

In unserer hektischen Leistungs- und 24-Stunden-Gesellschaft leidet der Schlaf leider oft oder wird vernachlässigt. Mit Folgen: Jeder dritte Erwachsene in der Schweiz hat Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Frauen sind häufiger von Schlafproblemen betroffen als Männer. Mehrfachbelastungen durch besonders stressreiche Lebensumstände in Beruf, Familie und Freizeit sind – vor allem auf Dauer – mit einem entspannten Schlaf oft nicht mehr in Einklang zu bringen. Stress ist ein Schlafkiller und die häufigste Ursache von Schlafproblemen. Sind die Mehrfachbelastungen und der damit verbundene psychische Druck nicht absehbar und halten über lange Zeit an, beeinträchtigen sie die Gesundheit und Schlafprobleme können chronisch werden. Nicht selten münden chronische Schlafstörungen, wenn sie unbehandelt bleiben, in psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen.

Ausgeschlafene leben sicherer

Wer übermüdet unterwegs ist, gefährdet nicht nur seine Gesundheit, sondern erhöht das Risiko zu verunfallen. Eine Untersuchung der Suva liefert dramatische Erkenntnisse: Menschen mit schlechter Schlafqualität oder zu wenig Schlaf haben ein fast doppelt so hohes Risiko für Berufs- und Freizeitunfälle. Am häufigsten damit verbunden ereignen sich Stolper- und Sturzunfälle oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen. Bei jedem fünften Berufsunfall sind Schlafprobleme im Spiel. Man geht davon aus, dass sich deswegen ein ebenso grosser Anteil an Freizeitunfällen ereignen. Die verursachten Kosten liegen jährlich bei 283 Mio. Franken für Berufsunfälle und 512 Mio. Franken

für Freizeitunfälle. Dabei sind Verkehrsunfälle nicht eingerechnet. Wer nämlich übermüdet lenkt, setzt sich einem 7- bis 8-fach höheren Unfallrisiko aus. Schlafmangel beeinträchtigt unsere Wahrnehmung, Gefahren einschätzung, Reaktionszeit, unsere motorischen Fähigkeiten und unser Risikoverhalten vergleichbar zu Alkohol. So wirken bereits 17 Stunden ohne Schlaf wie 0,5 Promille Alkohol im Blut, 24 schlaflose Stunden fühlen sich wie 1,0 Promille an! Dies zeigt sich in den Statistiken am Montag nach der Zeitumstellung: Es ist zwar nur eine Stunde, trotzdem führt ihr Wegfall im Frühling zu mehr Unfällen auf den Strassen. Der gegenteilige Trend ist im Herbst zu beobachten, eine Stunde mehr Schlaf senkt sofort die Unfallwahrscheinlichkeit.

Schlaf tut gut

Es ist belegt, dass ausgeruhte Menschen leistungsfähiger, initiativer, produktiver, konzentrierter, aufnahmefähiger, kreativer und belastbarer sind. Sie begehen weniger Fehler, sind seltener krank und, wie oben erwähnt, sicherer unterwegs. All diese Vorteile wirken sich auch positiv auf den Umgang mit Mehrfachbelastungen aus. Wer viele Dinge gleichzeitig am Laufen hat, ist somit gut beraten, auf einen erholsamen Schlaf zu achten. Doch was macht einen erholsamen Schlaf aus? Zentral sind Qualität, Dauer und ein regelmässiger Wach-Schlaf-Rhythmus. Die Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der Durchschnitt in der Schweiz liegt zwischen sieben und acht Stunden. Entscheidend ist letztendlich, dass man sich anderntags erholt, leistungsfähig und ausgeglichen fühlt.

Geh zu möglichst regelmässigen Zeiten ins Bett! Iss abends leicht verdauliche Mahlzeiten und verzichte vor dem Schlafengehen auf elektronische Geräte! Wenn du am Autofahren bist, halte an, bevor du schläfrig wirst, und mach einen Turbo-schlaf von 15 Minuten!

Schlafen lernen

Die Verhaltensempfehlungen sind einleuchtend, doch ihre Umsetzung muss geplant und verinnerlicht sein. Die Suva und «Am Steuer Nie» (ASN) helfen dabei. Mit zwei Präventionsangeboten sensibilisieren sie Mitarbeitende von Betrieben und Organisationen, wie wichtig Schlaf für Gesundheit und Sicherheit ist. Im Workshop «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben» räumen Fachpersonen der Suva mit Schlaf-Mythen auf, erklären Ursachen und Folgen von Schlafproblemen, helfen, die persönliche Schlafsituation einzuschätzen, und geben individuelle Tipps für einen erholsamen Schlaf. Die Schulung «Müde am Steuer» von ASN lässt auf einem Wahrnehmungsparcours und während einer Fahrt im Virtual-Reality-Fahrsimulator erleben, warum ein übermüdeten Zustand zu einer Gefahr im Strassenverkehr wird. Die Teilnehmenden lernen, erste Anzeichen von Schläfrigkeit zu erkennen, und entwickeln Strategien, um wach und sicher ans Ziel zu kommen. Denn nur wer erholt ist, gehört ans Steuer.

Reto Etterli ist Arbeitspsychologe und arbeitet bei der Suva als Präventionsberater betriebliches Gesundheitsmanagement.

Petra Gartenmann arbeitet als Projektmitarbeiterin bei «Am Steuer Nie» und hat ihre Bachelorarbeit in Gesundheitsförderung und Prävention dem Thema Müdigkeit im Strassenverkehr gewidmet.