

Transkript

Ganz sicher Folge 46: „Arbeitsschutz... : Was Schlaf mit Sicherheit zu tun hat“

Dr. Riccardo Stoohs

Alkohol hat einen Einfluss auf die Fitness des Menschen und auf verschiedene Fähigkeiten des Menschen zu reagieren, sich zu konzentrieren, die kontraproduktiv sind. Und das Gleiche kann durch schlechten Schlaf verursacht werden.

Intro

Ganz sicher, der Podcast für Menschen mit Verantwortung.

Katrin Degenhardt

Ganz sicher, so heißt der Podcast der BG ETEM. Wir wollen, dass Menschen sicher sind. Bei der Arbeit und auch auf dem Arbeitsweg. Wie das gelingt, was Unternehmen tun, damit ihre Leute gesund bleiben, Herausforderungen und Lösungen im Arbeitsschutz, darüber spreche ich mit meinen Gästen.

Ich bin Katrin Degenhardt, Moderatorin und Gastgeberin und jetzt geht's los.

Unser heutiges Thema ist für alle Menschen, ja eigentlich alle Lebewesen, absolut wichtig. Wir beschäftigen uns mit dem Schlaf. Ohne ihn geht es nicht lange gut. Menschen, die Schlafstörungen haben, leiden sehr darunter. Ihre Leistungsfähigkeit sinkt und ihre psychische und physische Gesundheit wird angegriffen. Müdigkeit kann außerdem das Unfallrisiko steigern. Und deshalb ist das Thema auch relevant für den Arbeitsschutz. Wenn Menschen gut schlafen, trägt das dazu bei, dass sie gesund bleiben und sicher arbeiten können.

Mein Gast ist heute Dr. Riccardo Stoohs. Er ist Experte für Schlafmedizin und beschäftigt sich bereits seit den 80er Jahren mit der Diagnose, Therapie und Prävention von Schlafstörungen. Er ist außerdem Mitbetreiber einer privaten Schlafklinik in Dortmund. Herzlich willkommen, Herr Dr. Stoohs.

Dr. Riccardo Stoohs

Herzlichen Dank, Frau Degenhardt, dafür, dass ich hier sein kann.

Katrin Degenhardt

Herr Stoohs, was ist eigentlich guter Schlaf?

Dr. Riccardo Stoohs

Ich glaube, dass wir am besten beschreiben oder was ich am besten beschreiben kann, ist, wie wir uns morgens fühlen und wie wir dann weiter durch den Tag gehen. Wenn wir guten Schlaf hatten, dann können wir das alles sehr gut meistern. Hatten wir keinen guten Schlaf, dann entstehen Probleme. Und das kann manchmal auch schon auftreten, wenn man morgens aufwacht. Man hat den Eindruck, man hat überhaupt nicht tief geschlafen, man ist nicht erholt und immer noch müde, obwohl man doch 8 Stunden im Bett gelegen hat.

Katrin Degenhardt

Das kann ich übrigens wirklich bestätigen. Manchmal fühlt man sich zum Bäume ausreißen und manchmal schleppt man sich einfach aus dem Bett ins Bad. Warum ist denn Schlaf so wichtig? Auch für die Sicherheit von Menschen am Arbeitsplatz?

Dr. Riccardo Stoohs

Ja, insbesondere für die Sicherheit von Menschen am Arbeitsplatz ist es wichtig, dass wir gut geschlafen haben. Denn wenn wir nicht gut schlafen, dann können wir gewisse Dinge, die wir tagsüber ausüben, nicht voll ausüben. Es gibt viele Untersuchungen darüber, dass, wenn der Schlaf schlecht ist oder wenn man eine Schlafstörung hat oder wenn man nur zu wenig geschlafen hat, dass man beispielsweise beeinträchtigt ist in der Reaktionszeit und dass man sich beispielsweise nicht gut konzentrieren kann. Und es gibt viele Untersuchungen darüber, dass es gewisse katastrophale Unfälle gegeben hat, bei denen Schlaf ein wesentlicher Faktor ist.

Katrin Degenhardt

Dann erübrigt sich die Frage, ob das Unfallrisiko steigt. Gibt es denn noch weitere Auswirkungen von schlechtem Schlaf oder Schlaflosigkeit, zum Beispiel auch auf die geistige Gesundheit oder auf die körperliche Gesundheit?

Dr. Riccardo Stoohs

Das Wichtigste, was durch schlechten Schlaf verursacht werden kann, ist, dass wir eine erhöhte Rate von Sterblichkeit bekommen. Wenn Menschen unter einer gewissen Anzahl von Stunden nachts schlafen, dann erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und es erhöht sich das Risiko dafür, dass man frühzeitig verstirbt.

Katrin Degenhardt

Was sind denn die häufigsten Schlafstörungen und wie werden sie diagnostiziert?

Dr. Riccardo Stoohs

Die häufigste Schlafstörung ist die sogenannte Insomnie. Und Insomnie ist die Schwierigkeit oder die Unfähigkeit einschlafen zu können oder durchschlafen zu können, oder beides zusammen. Man nimmt an, dass mehr als 50 Prozent der Bevölkerung irgendwann mal in ihrem Leben eine Insomnie entwickelt. Dabei gibt es ursächlich große Schwierigkeiten herauszukriegen, was hat eigentlich diese Insomnie bei einer bestimmten Person verursacht.

Aber wir wissen, dass dies sowohl passager auftreten kann, vielleicht im Zusammenhang mit einem lebensverändernden Ereignis, oder aber auch auftreten kann als Folge beispielsweise der Genetik. Es gibt viele Menschen, die eine Insomnie haben. Wenn man sie befragt, dann werden sie sagen, meine Mutter hatte das auch schon oder mein Vater hatte das auch schon. Es gibt vielfältige Ursachen, von denen man auch einige wahrscheinlich noch nicht kennt.

Katrin Degenhardt

Aber wie kriegt man das denn dann in den Griff?

Dr. Riccardo Stoohs

Die Standardtherapie für eine Insomnie ist erstmal eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Denn es gibt verschiedene Dinge, die man beachten muss im Verhalten einer Person, die man beachten muss, um einen guten Schlaf zu haben.

Katrin Degenhardt

Was wäre das zum Beispiel?

Dr. Riccardo Stoohs

Ja, zum Beispiel dass, wenn sie schlecht schlafen können nachts, dass sie tagsüber nicht schlafen sollten. Da Schlaf durch einen pneumostatischen Prozess reguliert ist, der darauf aufbaut, dass man möglichst viel Zeit eines 24-Stunden-Zyklus in Wachheit verbringt, genügend Druck zu haben, nachts schlafen zu können, ist es kontraproduktiv, dass man tagsüber schläft, weil man würde dann diesem Aufbau des Schlafdruckes entgegenwirken.

Katrin Degenhardt

Jetzt gibt es ja die sogenannten, sagt man immer so, Kurzschläfer oder Langschläfer oder Eulen und Lerchen, also Leute, die wunderbar morgens ganz früh aufstehen können, und manche, die eben nur schlafen können, wenn sie auch spät ins Bett gegangen sind. Ist das genetisch bedingt oder ist das ein Mythos oder wirklich Typ-Sache?

Dr. Riccardo Stoohs

Also ich würde sagen, es ist zum Teil genetisch bedingt, und zum anderen Teil ist es verhaltensbedingt. Also, Menschen, die zwischen zwei und vier Uhr morgens erst ins Bett gehen, die haben ein Syndrom der verzögerten Schlafphase. Die werden natürlich, weil sie auch sechs bis acht Stunden brauchen, dementsprechend spät aufstehen. Also irgendwann um die Mittagszeit oder so.

Wenn man sich das einrichten kann, wenn man Rentner wäre oder man wäre Studierende, der oder die die Vorlesungen auf eine Zeit nach 12 Uhr legen kann, ist das alles in Ordnung. Es ist kein Problem. Es ist nicht krank oder ein Problem. Deswegen werden sie auch typischerweise Menschen mit einem verzögerten Schlafrhythmus finden, die sind jünger. Das sind oft Studenten, das sind junge Menschen.

Und wenn sie dann ins Berufsleben wechseln, dann bekommen sie ein Problem. Dann haben sie eine Schlafstörung, weil sie es nicht hinkriegen, um 10 Uhr ins Bett zu gehen, weil sie morgens 6 Uhr aufstehen müssen.

Und das Gegenteil davon ist das Syndrom der verfrühten Schlafphase. Das betrifft meistens ältere Menschen. Die gehen schon acht Uhr oder neun Uhr ins Bett und sind dann um vier hellwach. Das sind verhaltensverursachte Dinge zum einen, aber sie können auch genetisch verankert sein. Es gibt Menschen, die sind eben Lerchen, es gibt eben Menschen, sind Eulen.

Katrin Degenhardt

Wir bitten immer unsere Gäste, uns etwas mitzubringen, was mit unserer Thematik zu tun hat. Und ich musste wirklich schmunzeln, als ich gesehen habe, was sie aus der Tasche gezogen haben, denn sie haben eine Flasche Rotwein mitgebracht. Was hat das denn jetzt mit unserem Thema Schlaf zu tun?

Dr. Riccardo Stoohs

Es ist eigentlich nicht der Rotwein selbst, der was mit dem Schlaf zu tun hat, sondern es ist ein wesentlicher Inhaltsstoff, nämlich Alkohol. Und wir wissen, dass Alkohol Auswirkungen haben kann auf die Reaktionsfähigkeit, auf die Konzentrationsfähigkeit und diese im Wesentlichen negativ beeinflussen kann. Deswegen ist es auch nicht statthaft, mit Alkoholeinfluss sich an Steuer zu setzen und zu fahren oder unter Alkoholeinfluss dann morgens in ein Kernkraftwerk zu gehen und das ganze da zu regeln und zu bedienen oder sich als Pilot ins Flugzeug zu setzen und zu fliegen, obwohl das auch vorkommt.

Alkohol hat einen Einfluss auf die Fitness des Menschen und auf verschiedene Fähigkeiten des Menschen zu reagieren, sich zu konzentrieren, die kontraproduktiv sind. Und das Gleiche kann durch schlechten Schlaf verursacht werden.

Wir haben in den 90er Jahren eine wissenschaftliche Untersuchung an der Stanford-Universität durchgeführt, wo wir den Einfluss von gestörtem Schlaf durch Schnarchen und Atemaussetzern im Schlaf untersucht haben, mit Tests, die Reaktionsfähigkeit getestet und Aufmerksamkeit getestet haben, und haben dann die Beeinträchtigung der Reaktionszeit und der Aufmerksamkeit verglichen mit einer Person, die keine Schlafstörungen hat und aber Alkohol bis zum gesetzlichen erlaubten Limit genossen hatten vorher. Und wir haben festgestellt, dass die Reaktionsfähigkeit genauso dadurch beeinträchtigt ist.

Katrin Degenhardt

Also, schlechter Schlaf bedingt die gleiche schlechte Reaktionsfähigkeit, wie wenn man 0,5 Promille hat. Das ist eine ganz wesentliche Erkenntnis, finde ich.

Dr. Riccardo Stoohs

Natürlich ist es so, dass es auch direkte Einflüsse von Alkohol auf den Schlaf gibt. Alkohol macht den Schlaf noch schlechter. Das heißt, wenn Sie eine Schlafapnoe haben, wenn Sie Atemaussetzer haben oder wenn Sie eine Durchschlafstörung oder eine Einschlafstörung haben und zusätzlich dazu dann noch Alkohol trinken, dann macht das ihren Schlaf noch schlechter und sie haben eine noch schlechtere Reaktionsfähigkeit oder Aufmerksamkeitsfähigkeit.

Katrin Degenhardt

Viele Leute trinken ja ganz gerne mal abends, keine Ahnung, Bier oder ein Glas Wein, weil sie denken, sie könnten dann besser schlafen. Das ist also ein Irrglaube.

Dr. Riccardo Stoohs

Nein, ist nicht unbedingt. Es gibt genügend wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, wenn man Alkohol trinkt, dann ist das mitunter förderlich fürs Einschlafen. Aber ganz miserabel fürs Durchschlafen. Wenn Sie Alkohol trinken, Alkohol entspannt. Und wenn Sie vorher die 16 Stunden in Wachheit hatten, dann haben Sie einen gewissen Schlafdruck aufgebaut. Und dieser Schlafdruck zusammen mit dem Alkohol kann vielleicht ganz förderlich sein, einschlafen zu können.

Aber wenn sie dann schlafen und dadurch den Schlafdruck wieder abbauen und der Alkohol dann eben im Körper wirkt, dann führt es dazu, dass ihr Schlaf häufig unterbrochen wird.

Je weiter zum Ende der Nacht unterbrochen wird, desto weniger Schlafdruck haben sie und desto eher wird es dazu führen, dass sie nachts wach werden. Und wenn das um 3 oder 4 der Fall ist, dann können sie auch manchmal aufgrund des fehlenden oder abgebauten Schlafdrucks nicht wieder einschlafen, dann stehen sie auf oder wer weiß was, wälzen sich im Bett.

Katrin Degenhardt

Also, wie gesagt, die Flasche Wein, die Sie mitgebracht haben, die übrigens geschlossen ist, hat also mehrere Symboliken mitgebracht.

Jetzt wollen wir noch mal ein bisschen auf das Thema Schlaf- und Arbeitssicherheit zu sprechen kommen. Und wir kommen jetzt auch mal auf Führungskräfte zu sprechen, gerade im Topmanagement oder in der Politik. Da gehört es ja oft zum guten Ton, nicht viel Schlaf zu brauchen oder so scheint es zumindest manchmal.

Was sagen Sie dazu? Also was können denn speziell Menschen, die viel Verantwortung und ein hohes Stresslevel haben, tun, auch nachts zur Ruhe zu kommen?

Dr. Riccardo Stoohs

Es ist völlig abwegig und ein Irrglaube zu denken, dass Menschen, die nur kurz schlafen, leistungsfähiger sind als Menschen, die so lange schlafen, wie sie es wirklich brauchen. Nun gibt es auf der anderen Seite in der populären Literatur oder im populären Wissen, gibt es Hinweise darauf, dass besonders erfolgreiche Menschen immer viel weniger geschlafen haben, als nicht so erfolgreiche Menschen. Nehmen Sie beispielsweise Napoleon. Nehmen Sie beispielsweise Bill Clinton. Es wird immer gesagt, dass die weniger als fünf Stunden geschlafen haben. Die waren sehr erfolgreiche Menschen, während George Bush, der hat angeblich immer nur im Bett gelegen. Ja, also das ist sicherlich ein Irrglaube und man muss den Menschen, den individuellen Menschen betrachten.

Es gibt durchaus Menschen, die Kurzschläfer sind, die nur fünf Stunden Schlaf brauchen und wenn man dann diese Menschen weiter untersucht und schaut, haben diese fünf Stunden Einfluss darauf, wie sie tagsüber fit und fähig sind, dann wird man sehen, dass es eine ganze Reihe von Menschen gibt, die mit fünf Stunden auch voll leistungsfähig sein können, und nicht den Eindruck haben, dass sie tagsüber müde sind.

Nichtsdestotrotz ist es so, dass es ziemlich viele wissenschaftliche Untersuchungen gibt, die zeigen, wenn Sie unter einen Schlaf von fünf Stunden pro Nacht gehen und über einen Schlaf von neun Stunden pro Nacht gehen, dann werden Sie vermehrt Herz-Kreislauf-Ereignisse feststellen, Sie werden eine kürzere Lebenserwartung feststellen, auf beiden Seiten des Spektrums hat das negative Auswirkungen.

Katrin Degenhardt

Welche Rolle spielt denn Schlaf in der Prävention zum Beispiel von Burnout oder von psychischen Erkrankungen?

Dr. Riccardo Stoohs

Wer tagsüber ein erhöhtes Stressniveau hat, gar nicht mal so sehr, weil sie gar nicht so viel schlafen, sondern Stress haben. Stress ist schlecht, wenn man schlafen will, dann braucht man eine gewisse Phase vor dem Schlaf, wo man runterfährt, wo man sich entspannt. Und wenn man diese Entspannung nicht hat, dann kann man nicht so gut einschlafen oder man kann nicht einschlafen. Und wenn man dann nachts wach wird

und dann an die Probleme im Arbeitsleben denkt - übrigens, das muss nicht nur ans Arbeitsleben gebunden sein. Das kann auch soziale Gründe haben. Der Ehepartner oder die Ehepartnerin, die kann auch Stress verursachen. Und das sind so Einflüsse auf den Schlaf, die nicht gut für den Schlaf sind.

Katrin Degenhardt

Sie haben es jetzt gerade quasi angesprochen, die Gewohnheiten. Was kann man tun, damit man besser schläft? Wie soll man sich verhalten, bevor man ins Bett geht? Wie sollte man sich da verhalten, damit man gut in den Schlaf reinkommt?

Dr. Riccardo Stoohs

Ja, ich denke, idealerweise sollte man einige Stunden vor dem Schlafengehen, mindestens zwei bis drei Stunden Beschäftigungen nachgehen, die eher entspannend als aufregend sind. Das ist das Wesentliche. Wer ein lebensveränderndes Ereignis hat, Partner gestorben oder wie auch immer, oder Eltern gestorben oder wie auch immer, da können Sie denen sagen, versucht euch mal zu entspannen am Abend, das wird sowieso nichts.

Aber vom Prinzip her ist es so, dass ein gewisses Maß an Entspannung vorhanden sein sollte, den Schlaf leichter produzieren zu lassen. Das Gegenteil davon wäre, wenn jemand Profisport oder exzessiven Sport in der einen Stunde vorm Schlafengehen durchführt. Das pusht den Körper hoch und so. Man kann dann nicht erwarten, dass Sie dann nach einer Stunde leicht einschlafen können. Also das sind so wichtige Dinge, die man bedenken sollte, wenn man das Einschlafen betrachtet.

Katrin Degenhardt

Ich hab auch schon mal gehört, dass es nicht besonders produktiv ist, Fernsehen zu schauen oder sehr viel auf dem Handy noch unterwegs zu sein, weil das irgendwie auch wach macht.

Dr. Riccardo Stoohs

Ja, vor einiger Zeit, vor einigen Jahren war es so, dass man angenommen hat, dass das Licht, das vom Handy oder vom Notebook oder Notepad ausgesendet wird, und zwar das blaue Spektrum, über die Augen mithin ins Gehirn einwirkt und kontraproduktiv für den Schlaf ist. Es gibt aber auch gegenteilige Studien, wissenschaftlich durchgeführt, die behaupten oder zeigen, dass das nicht so ein wirklicher Effekt ist. Also, ich denke nicht, dass man zum gegenwärtigen Zeitpunkt mit dem Wissen, was wir haben durch wissenschaftliche Untersuchungen, sagen kann, definitiv ist es schlecht oder es ist nicht schlecht.

Katrin Degenhardt

Das auf jeden Fall, ich meine, Schlafgewohnheiten sind ja sowieso etwas sehr Privates. Jetzt wollen wir nochmal zurück zum Arbeitsschutz und auch zu unseren Unternehmen. Können denn Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in irgendeiner Form beim Thema Schlaf unterstützen?

Dr. Riccardo Stoohs

Das eine ist Aufklärung, so was wie wir hier machen. Ich bin in der Vergangenheit auch bei Unternehmen gewesen und habe da Vorträge über Schlaf gehalten, wo dann

Mitarbeiter und Führungskräfte sich das angehört haben. Das ist sicherlich das eine, was man machen kann und das andere, was man machen kann, ist dass man in der Planung von Arbeitszeiten wissenschaftlich anerkannte Methoden berücksichtigt, die für einen guten Schlaf erforderlich sind.

Hauptstichwort hier ist Schichtarbeit. Es gibt immer noch Schichtarbeit, die nicht schnell rotierend ist, sondern wo Schichtarbeiter mehrere Nächte, mehr als drei Nächte beispielsweise Nachtschicht machen. Das ist nicht so gut. Weil die innere Uhr bei einer Schichtarbeit, wo es mehr als drei Nächte dauert, die Innere Uhr verstellt sich. Und diese Mitarbeiter werden dann zunehmend Schwierigkeiten haben, zu üblichen Zeiten ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen.

Katrin Degenhardt

Aber in manchen Betrieben ist es ja notwendig. Was macht man denn da?

Dr. Riccardo Stoohs

Ja, klar, es ist notwendig. Man muss schnell rotieren. Das heißt, man sollte nicht mehr als drei Nächte Nachtarbeit am Stück machen. Weil, wenn man mehr macht, das können Sie sehr leicht selbst erfahren, wenn Sie Zeitzone-Reisen machen - wenn Sie mehr machen als sechs Nächte, dann ist Ihre innere Uhrzeit neun Stunden beispielsweise verstellt. Und das ist kontraproduktiv, weil dann brauchen Sie wieder sechs Tage, um die Uhr wieder auf die alte Zeit einzustellen.

Zum anderen gibt es auch Berufe, wie beispielsweise bei Feuerwehrleuten. Es ist so, dass die sehr häufig 24-Stunden-Dienste machen. Zwar nicht 24 Stunden rund um die Uhr arbeiten, aber sie müssen in Bereitschaft sein und das ist harte Arbeit. Und das sollte man nicht sechs Nächte hintereinander machen, sechs Tage hintereinander machen. Das wird auch in der Regel dann nur kurzfristig gemacht und dann haben sie eine längere Zeit wieder frei, damit die innere Uhr sich wieder umstellen kann.

Katrin Degenhardt

Noch mal ganz kurz auf die Arbeitszeitgestaltung zurückgesprungen. Wir haben ja vorhin von den Eulen und von den Lerchen gesprochen. Also, die Menschen, die morgens sehr leistungsfähig sind oder gut früh in den Tag starten können und manche erst später, könnte man das bei der Arbeitszeitgestaltung auch irgendwie versuchen zu berücksichtigen.

Dr. Riccardo Stoohs

Sicherlich könnte man das berücksichtigen. Ich weiß nur nicht, wie leicht das umsetzbar ist im Arbeitsalltag oder im Alltag eines Unternehmens. Aber eins ist sicher, wenn man das berücksichtigen würde, dann würde sicherlich die Produktivität steigen. So ist es beispielsweise so, dass es schon vor vielen Jahrzehnten in Japan gewisse Firmen gab, die einen Ruheraum für ihre Mitarbeiter zur Verfügung gestellt haben, wo Relax-Sessel drin waren, wo die sich hinlegen konnten. Und statt einer Mittagspause dann, sagen wir, 30 Minuten auf dem Relax-Sessel Platz genommen haben, das Licht runtergefahren wird und eine Atmosphäre geschaffen wird, die entspannend wird. Und man hat gesehen, dass das die Produktivität dann nach dieser Ruhephase deutlich verbessert.

Katrin Degenhardt

Vielleicht abschließend nochmal die Frage, Herr Dr. Stoohs, was sind denn Dos und Don'ts, was das Thema Schlaf angeht?

Dr. Riccardo Stoohs

Also, ich denke, was den Schlaf betrifft, also das Schlafen und Wachen, muss man ja dazu sagen, ist das Wichtigste, dass man eine Disziplin hat, möglichst zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, möglichst zur gleichen Zeit sich zu entspannen vor dem ins Bett gehen und möglichst die gleiche Zeit pro Nacht schläft. Also eine gewisse Konstanz ist sehr wichtig. Das ist für mich eigentlich erst mal das Allerwichtigste.

Ein wesentliches Don't ist natürlich bei einer Person, die Ein- und Durchschlafstörungen hat oder nur eine Durchschlafstörung hat, dass die möglichst tagsüber Schlaf vermeiden. Denn wenn sie tagsüber schlafen, dann bauen sie wichtigen Schlafdruck ab, der für die Nacht dann dafür sorgen soll, dass sie besser durchschlafen können. Die bauen den dann schon tagsüber ab. Und das ist nicht förderlich.

Und für Menschen, die irgendwie Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit, mit dem Reaktionsvermögen, mit der Wachheit am Tage haben, die sollten erst mal schauen, halte ich das ein, halte ich eine gewisse Konsistenz ein. Denn es kann sein, dass so wie sie sich tagsüber fühlen, dadurch verursacht sein kann, dass sie eben nicht diese Konsistenz haben.

Eine Nacht nur fünf Stunden oder sechs Stunden schlafen, die nächste dann acht Stunden oder am Wochenende dann verlorenen Schlaf, der während der Woche stattfindet, dann wieder aufholen. Das ist alles nicht so super für den Schlaf.

Und das andere sind Genussmittel. Auch da bei den Genussmitteln sollte man ein wenig aufpassen. Das betrifft Alkohol, das betrifft Tabak und solche Dinge - wenn man die konsumiert, dann hat das unweigerlich Auswirkungen auf den Schlaf. Also das sind so die wichtigsten Faktoren.

Und wenn man denn doch Probleme mit der Funktionsfähigkeit am Tag hat, dann muss man erstmal hinterfragen, mache ich denn das so richtig? Habe ich eine gewisse Konstanz oder habe ich sie nicht? Und bevor ich dann sofort zum Arzt laufe, weil ich tagsüber müde bin, kann ich erstmal das über einen längeren Zeitraum, sagen wir zwei bis vier Wochen, kann ich das normalisieren und wenn ich mich dann immer noch nicht so fit fühle, dann ist vielleicht was nicht in Ordnung und dann sollte ich vielleicht mal zum Arzt gehen.

Katrin Degenhardt

Oder zu Ihnen ins Schlaflabor.

Dann bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen, Dr. Stoohs, dass Sie bei uns zu Gast waren und uns so viele Erkenntnisse zum Thema Schlaf hier bereiten konnten.

Und wir freuen uns auch, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, wenn Sie uns auf dem Podcast-Kanal Ihrer Wahl abonnieren und uns eine Bewertung oder einen Kommentar und gerne auch Fragen dalassen.

Weiterführende Informationen finden Sie auch in den Shownotes und unter etem.bgetem.de

Festzuhalten bleibt, Schlaf ist absolut bedeutend für unsere körperliche und mentale Gesundheit und somit auch für den Arbeitsschutz. Es lohnt sich also, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Ganz sicher.

Outro

Ganz sicher, der Podcast für Menschen mit Verantwortung.