

MEDIENMITTEILUNG

Köniz, 15. März 2024

Ausgeschlafene Mitarbeitende – ein Erfolgsfaktor

Wenn wir schlecht schlafen, sind wir morgens nicht einfach nur müde: Wir können uns zudem nicht konzentrieren, reagieren langsam, fühlen uns überfordert, sind weniger empathisch und unterschätzen Risiken. Die Lungenliga betreut Menschen mit Atemstörungen im Schlaf und zeigt Mitarbeitenden in Betrieben, wie sie ihren Schlaf verbessern.

Führungskräfte brüsten sich oft damit, dass sie mit wenig Schlaf auskommen. Doch Fakt ist: Chronischer Schlafmangel macht krank. Neben Ernährung, Sport und sozialen Kontakten gehört guter Schlaf zu den vier bedeutendsten Faktoren, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

Jede dritte Person schläft schlecht

Das Resultat der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2023 ist alarmierend: 33 Prozent der Bevölkerung leiden an Schlafproblemen. Schlaflose Nächte sind nicht nur zermürend für die betroffenen Menschen, sie wirken sich auch negativ auf die Wirtschaft aus.

Was ist guter Schlaf?

Gesunder Schlaf hängt nicht nur von der Dauer ab, die Qualität ist massgebend. Nur ein Schlaf mit ausreichenden Tiefschlafphasen ist erholsam. Im Schlaf erneuern wir Körper- und Hirnzellen und verarbeiten, was wir tagsüber erlebt haben. Wenn wir nicht oder nur schlecht schlafen, entsteht im Gehirn ein Ungleichgewicht, welches sich negativ auf die psychische und die körperliche Verfassung auswirkt.

Wenn nachts der Atem aussetzt

Manchmal steckt ein körperliches Problem hinter schlechtem Schlaf. Schlafapnoe zählt dabei zu den am weitesten verbreiteten Störungen. Dabei verschliessen sich im Schlaf zeitweise die Atemwege. Die nächtlichen Atemaussetzer verunmöglichen einen erholsamen Schlaf. Von Schlafapnoe betroffene Menschen sind daher tagsüber oft sehr müde und können sich nicht konzentrieren. Eine nicht therapierte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Unfälle, Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nicht alle Betroffenen leiden unter

denselben Symptomen, wie zum Beispiel Schnarchen. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Schlafapnoe lässt sich gut behandeln. Die Lungenliga ist bei der Betreuung schweizweit führend. Sie berät rund 90 000 Schlafapnoe-Betroffene. «Ich war total erschöpft, weil ich so lange schlecht geschlafen hatte. Die Behandlung hat meine Lebensqualität enorm verbessert. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit konnte ich endlich wieder tief schlafen», erzählt eine Patientin.

Tief schlafen und im Betrieb durchstarten

Wenn kein körperliches oder psychisches Problem vorliegt, können wir guten Schlaf trainieren. Denn: Wer gut schläft, geht morgens motivierter zur Arbeit, ist produktiver, einfühlsamer und handelt risikobewusster. Ein erholsamer Schlaf unterstützt Gedächtnis und Lernfunktionen, stärkt das Immunsystem und sorgt für Energie und Wachheit am Tag darauf. Deshalb tragen ausgeschlafene Mitarbeitende massgeblich zum Erfolg eines Unternehmens bei. «PulMotion» ist ein Programm, welches in Betrieben die Lungengesundheit der Mitarbeitenden fördert. Ein wissenschaftlich erprobtes Screening ermittelt schlafbezogene Atemstörungen von Mitarbeitenden. Im Workshop «Endlich schlafen» lernen die Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen Atmung, Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen. Einfache Übungen helfen, besser zu schlafen.

Am 15. März ist der [Welttag des Schlafes](#). An diesem Tag wird weltweit auf den wichtigen Gesundheitsfaktor Schlaf aufmerksam gemacht.

Die Lungenliga

Seit über 120 Jahren setzt sich die [Lungenliga](#) dafür ein, dass Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen möglichst selbständig und ohne Beschwerden leben können.

Die Lungenliga ist eine nationale, nicht gewinnorientierte Gesundheitsorganisation. Sie engagiert sich in der Gesundheitsförderung und Prävention, bildet Fachpersonen aus und fördert Forschungsprojekte.

Die Lungenliga begleitet über 114 000 Patientinnen und Patienten an 61 Standorten in der ganzen Schweiz. Die 17 kantonalen und regionalen Lungenligen und die Dachorganisation Lungenliga Schweiz beschäftigen insgesamt rund 800 Mitarbeitende.

Die Lungenliga Schweiz ist ZEWO-zertifiziert.

pulmotion.ch

lungenliga.ch/schlafapnoetest

Kontakt: Lungenliga Schweiz media@lung.ch