



## Trotz Schichtarbeit tief und fest schlafen

Frühschicht, Spätschicht, Nachtschicht. Die einen schlafen, die anderen bauen zur selben Zeit Autos am Fließband, schieben Dienst im Krankenhaus, fahren Taxi oder Bus – oder sorgen für die öffentliche Sicherheit. Derzeit arbeitet in Deutschland nahezu jeder Sechste in Schichtarbeit oder schichtnahen Diensten. Tendenz steigend. Wir sind eine 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft geworden. Aber: Schichtarbeit entspricht nicht unserer menschlichen Natur.

### Warum schlafen? Die Konkurrenz schläft schließlich auch nicht!

Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen. Allerdings schätzen wir Menschen den Schlaf viel zu wenig. Wer wenig schläft, gilt als „hipp“, „tüchtig“ und „fleißig“. Menschen, die auf ausreichenden Schlaf achten, werden hingegen nicht selten als „Schlafmützen“ oder „Schnarchnasen“ bezeichnet.

### So schläft der Mensch

Bei der Steuerung von Schlafen und Wachen spielen viele biologische sowie biochemische Prozesse eine zentrale Rolle. Daneben ist eine entspannte innere Haltung für einen guten Schlaf unabdingbar. Ohne eine psychische Entspannung ist Schlaf nicht möglich.

Nicht alle Menschen schlafen zur selben Zeit in der Nacht. Manche Menschen, sogenannte Frühtypen oder Lerchen, werden am Abend früh müde, gehen früh ins Bett und können morgens gut früh aufstehen. Spättypen, umgangssprachlich Eulen genannt, werden hingegen erst nach Mitternacht müde und schlafen bis in den späteren Morgen. Dieses individuell unterschiedliche Schlaf-Wach-Verhalten ist fest in unseren Genen verankert und gilt als nur wenig veränderbar.

### Schichtarbeit stellt eine körperliche und mentale Belastung für den Menschen dar

Die biologische Schlaf-Wach-Uhr des Menschen passt mit den zeitlichen Anforderungen von Schichtarbeit nicht zusammen. Die Folge: Schichtarbeiter schlafen zu wenig und können sich und ihren Körper sowie ihre Psyche nicht ausreichend regenerieren.

**BARMER**

Wissenschaftlich belegt sind Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen. Unfälle am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr treten gehäuft auf. Das Risiko für Schlafstörungen ist erhöht. Schichtarbeiter leiden häufiger an Depressionen, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht. Auch das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, wie beispielsweise Diabetes mellitus ist erhöht. Bei längerer 3-Schicht-Tätigkeit treten bestimmte Krebsarten gehäuft auf. Die Internationale Agentur für Krebsforschung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Jahr 2019 die Dauernachtschicht als wahrscheinlich krebserregend eingestuft.

Schichtarbeiter leiden auch vermehrt unter psychosozialen Einschränkungen. Regelmäßige Freizeitaktivitäten im Freundes- oder Familienkreis sind schwerer einzuhalten.

### **Schichtarbeit ist eine besondere Herausforderung für den gesunden Schlaf**

Ein tiefer und fester Schlaf von ausreichender Dauer ist bei Schichtarbeit in vielen Fällen erschwert. Schichtarbeiter müssen zum einen zu Zeiten arbeiten, an denen die genetisch gesteuerte innere Uhr des Menschen auf Schlaf ausgerichtet ist. Zum anderen müssen sie zu Zeiten schlafen, wenn der Organismus mit seiner inneren Uhr Aktivität und Wachsein vorsieht.



### **Lerchen und Eulen kommen mit den verschiedenen Schichten unterschiedlich zurecht**

Die schichtbedingten Herausforderungen an den guten Schlaf sind nicht für jeden Schichtarbeiter gleich. Frühtypen kommen aufgrund ihrer genetischen Prägung mit Frühschichten besser zurecht als Spättypen, da der frühe Arbeitsbeginn eher ihrer inneren Schlaf-Wach-Uhr entspricht. Viele Spättypen, die aufgrund ihres genetischen Bedürfnisses spät ins Bett gehen und morgens später aufstehen, empfinden eine Frühschicht als „halbe Nachtschicht“. Andererseits haben Spättypen einen Vorteil bei Spät- und Nachtschichten, da es ihnen leichter fällt, später ins Bett zu gehen. Für einen Spättypen kommt der Schlaf-Wach-Rhythmus bei Spätschicht seinem natürlichen

Schlaf-Wach-Rhythmus sehr nahe. Für die Frühtypen, die abends früher schlafen gehen, fühlt sich hingegen eine Spätschicht schon teilweise wie eine Nachtschicht an.

### **Gibt es das optimale Schichtsystem?**

Um es vorwegzunehmen: Das optimale Schichtsystem gibt es nicht. Allerdings gibt es Hinweise, dass kurz und vorwärts rotierende – also im Uhrzeigersinn wechselnde – Schichten gegenüber langsam und rückwärts rotierenden – also entgegen dem Uhrzeigersinn wechselnden – Schichten deutliche Vorteile aufweisen. Eine für den Menschen gute Schichtfolge lautet entsprechend: Frühschicht – Spätschicht – Nachtschicht – Freiphase.

Eine kurze Schichtfolge mit beispielsweise zwei Frühschichten, zwei Spätschichten, zwei Nachtschichten und einer sich anschließenden Freiphase führt dazu, dass sich der Organismus des Schichtarbeiters nicht an die einzelnen Schichten anpasst. Bei Schichtfolgen mit fünf oder gar sieben Tagen Dauer passen sich die menschlichen Rhythmen bereits an die veränderten Schlafenszeiten an. Der Körper ist dann in einem ständigen Anpassungsprozess, was für den Organismus sehr belastend ist. Bei einem wöchentlichen Schichtwechsel im 3-Schicht-Betrieb ist diese Anpassungsleistung des Organismus vergleichbar mit einem chronischen Jetlag.

Auf eine Nachtschicht sollte eine ausreichend lange Freiphase folgen. Sie sollte mindestens 24 Stunden, besser sogar 48 Stunden betragen. Mehr als drei Nachtschichten hintereinander sind für den Menschen ungünstig. Für Menschen über 50 Jahre sollte, wenn immer möglich, eine Nachtschicht nur noch auf freiwilliger Basis erfolgen. Dauernachtschichten, insbesondere bei einer Beschäftigung in Vollzeit, sollten vermieden werden.

Für einen besseren Schlaf dürfen Frühschichten nicht zu früh beginnen und Nachtschichten nicht zu spät enden. Ein Frühschichtbeginn nicht vor 6 Uhr, besser noch erst um 7 Uhr, gilt als optimal. Die Nachtschicht hingegen sollte idealerweise vor 6 Uhr, am besten sogar schon um 5 Uhr enden. Für Unternehmen, die auf lückenlose Schichtarbeit angewiesen sind, ist dies natürlich schwer umsetzbar.

Flexible Schichtplangestaltungen, welche die Bedürfnisse der Mitarbeiter berücksichtigen, werden von den Schichtarbeitern in der Regel besser akzeptiert. Wenn möglich, sollte beispielsweise bei der Schichtplangestaltung der Schlaftyp des Mitarbeiters berücksichtigt werden. Vorteilhaft wäre es, wenn Frühtypen verstärkt in der Frühschicht und Spättypen insbesondere in der Spät- oder Nachtschicht eingesetzt werden könnten. Dauerschichten – außer einer Dauernachtschicht – sind aus gesundheitlicher Sicht die beste Lösung, da aufgrund fehlender Schichtwechsel konstante Arbeits- und Schlafzeiten möglich sind.

## Das richtige Verhalten und die richtige innere Haltung bei Schichtarbeit

Für die Entstehung von Schlafstörungen bei Schichtarbeit stellen die veränderten arbeitszeitbedingten Zubettgehzeiten und Fehlverhaltensweisen im Umgang mit der jeweiligen Schicht eine bedeutsame Ursache dar. Weiterhin sind innere Fehlhaltungen und Fehleinstellungen in Bezug auf den Schlaf im Allgemeinen und bei Schichtarbeit im Besonderen an der Entstehung von Schlafstörungen wesentlich beteiligt. Schichtbedingte Schlafstörungen können also behandelt werden. Vor allem Veränderung von Verhaltensweisen und inneren Einstellungen kann schichtbedingte Schlafstörungen beseitigen oder zumindest sehr positiv beeinflussen.

### Grundlegende Empfehlungen für einen guten Schlaf

Ungefähr eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Sie alle Blaulichtquellen (z. B. LED-Beleuchtungen, elektronische Medien) ausschalten, da diese das schlaffördernde Melatonin unterdrücken. Der Mensch wird nicht müde. Bei manchen Beleuchtungen und Geräten ist es auch möglich, einen Blaulichtfilter einzuschalten. Aber: Das Surfen im Internet, das Chatten mit Freunden oder das Abrufen von E-Mails zu nahe an der Schlafenszeit oder sogar noch im Bett verhindert oft ebenfalls den Schlaf, da es dadurch zu einer starken mentalen und psychischen Anspannung kommen kann.

Mahlzeiten sollten Sie mit ausreichendem zeitlichen Abstand vor dem Zubettgehen einnehmen. Als Faustregel gilt, dass Leichtverdauliches bis zu zwei Stunden vor dem Zubettgehen zu sich genommen werden darf. Schwerverdauliches, kohlenhydrat- und fettreiches Essen sollte einen Abstand von mindestens vier Stunden zum Schlafbeginn haben.

Aufgrund ihrer aktivierenden Wirkung sollten sportliche Aktivitäten, als Faustregel, zwei Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein. Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren gilt zwar als gesund, ist im Falle von Schichtarbeit, insbesondere nach einer Spät- oder Nachtschicht, aber nicht zu empfehlen. Alkohol kann zwar das gedankliche Abschalten unterstützen, aber in zu großer Menge unterdrückt er den Tiefschlaf und in der zweiten Schlafhälfte begünstigt er Wachphasen, Alpträume und Schwitzen.

Im Schlafzimmer sollte der Wecker so aufgestellt sein, dass er Sie rechtzeitig weckt, Sie aber in nächtlichen Wachphasen nicht auf den Wecker schauen können. Es gibt keine bessere Methode, um sich nachts wach zu halten, als sich anhand des Weckers auszurechnen: „Wie lange liege ich schon wach?“ oder „Wie wenig Zeit bleibt mir noch bis zum Aufstehen?“. Der Blick auf den Wecker verstärkt die schlafverhindernde Anspannung. Wer schlafen will, bleibt wach!

Grundsätzlich gilt für alle Schichten, insbesondere aber für die Frühschicht: Helles Licht, wechselwarme Duschen und Sport erleichtern das Aufstehen, geben Schwung und reduzieren die Müdigkeit nach dem Aufstehen. So kommen

Sie schnell in die Gänge. Helles Licht am Arbeitsplatz (> 1.000 Lux), eine nicht zu hohe Raumtemperatur, Koffein und kurze Pausen – „Naps“ – fördern ebenfalls die Wachheit. Naps am Tage sollten nicht länger als 10 bis 20 Minuten andauern und zeitlich nicht nach 16 Uhr liegen. Ansonsten wird zu viel Schlafdruck für das abendliche Einschlafen abgebaut – sprich: Man ist abends nicht mehr müde genug, um gut einzuschlafen. Eine Tasse koffeinhaltiger Kaffee vor dem Nap kann dessen wach machende Wirkung unterstützen. Koffein sollte man aber in Maßen konsumieren. Es kann bis zu elf Stunden wirken. Menschen, die sensibel auf Koffein reagieren, sollten deshalb vor allem in der zweiten Hälfte der Nachtschicht bzw. der Spätschicht und nach der Frühschicht Koffein gänzlich vermeiden.

### Auf die richtige innere Haltung kommt es an!

Für einen guten Schlaf kommt es nicht nur auf das richtige Verhalten an. Viel wichtiger für den tiefen und festen Schlaf ist eine entspannte innere Grundhaltung, egal wann man nach der jeweiligen Schicht zu Bett geht. Ohne das richtige Abschalten vor dem Zubettgehen gibt es keinen erholsamen Schlaf. Er kann nur eintreten, wenn es gelingt, die großen und kleinen Sorgen vor der Schlafzimmertür zu lassen und das Gedankenkarussell zu stoppen.

### Führen Sie ein Zubettgehritual ein

Rechtzeitig vor dem Zubettgehen sollte man den Tag gedanklich und emotional abschließen. Dafür kann es hilfreich sein, sich vor dem Zubettgehen zurückzuziehen, den belastenden Gedanken nochmals Raum zu geben, diese auf einem Zettel oder in einem Tagebuch zu notieren, gemäß dem Motto „auf Papier – aus dem Kopf“, um sie dann aber bis zum nächsten Morgen ruhen zu lassen. Im Anschluss sollte man sich den schönen Dingen des Lebens zuwenden. Beispielsweise ein gutes Buch, Entspannungsmusik, Fantasiereisen, Hörbücher und Entspannungstechniken können die schlafförderliche Entspannung herbeiführen.

### Machen Sie Ihr Schlafzimmer und Bett zur Wohlfühloase

Im Bett ist für die schlafförderliche Entspannung die gedankliche Beschäftigung mit den schönen Dingen des Lebens sehr hilfreich. Entspannung ist die Autobahn zum Schlaf. „Entpflichtung“ lautet das Zauberwort. Ihr Schlaf-



zimmer sollte eine Wohlfühloase sein, die Sie an acht von 24 Stunden am Tag besuchen, wo Sie quasi Urlaub machen. Im Schlafzimmer hat der Alltag mit seinen großen und kleinen Problemen nichts zu suchen. Das Gehirn muss immer denken, achten Sie aber darauf, dass es hier nur an die angenehmen Dinge des Lebens denkt. Im Bett können beispielsweise Hörbücher, Fantasiereisen oder Entspannungstechniken das Gehirn vor belastenden Gedanken schützen. Auch bei Erwachsenen können Märchenbücher oder Kinderkassetten übrigens eine schlafförderliche Wirkung haben, da sie oft mit den Gefühlen von Sicherheit und Geborgenheit aus der Kindheit assoziiert sind. Sollten im Bett erneut belastende Gedanken und Probleme auftreten, prüfen Sie als Erstes, ob das Problem so wichtig ist, dass es jetzt sofort gelöst werden muss. Oft werden Sie feststellen, dass es, nachdem es zu Papier gebracht wurde, auch am nächsten Tag noch gelöst werden kann. Sollten Sie das Gedankenkarussell nicht stoppen können, verlassen Sie am besten Ihr Bett und das Schlafzimmer. Außerhalb des Schlafzimmers, an einem bequemen Ort, dürfen Sie so lange grübeln, bis die schlafförderliche Entspannung wieder eintritt.

### **Schicht für Schicht das richtige Verhalten und die passende innere Einstellung**

Ergänzend zu den grundlegenden Verhaltensregeln und förderlichen inneren Haltungen gibt es für jede einzelne Schicht besondere Verhaltens- und innere Einstellungsregeln zu berücksichtigen.

#### **Frühschicht**

Bei einer Frühschicht sollten Sie am Vorabend alle üblichen Aktivitäten, zum Beispiel das Abendessen und das gemeinsame Fernsehen mit der Familie, etwas vorverlagern. Vor allem ist gedämpftes Licht und das Meiden von Blaulichtquellen für die Bildung des schlafförderlichen Melatonins von Bedeutung. Ebenso sollten Sie zugunsten der schlafförderlichen Entspannung Smartphone, Tablet und PC eine Stunde vor dem Zubettgehen bis zum Aufstehen am nächsten Morgen nicht mehr nutzen. Um das abendliche Einschlafen nicht zu erschweren, sollten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf nach der Arbeit verzichten. Empfehlenswert ist ein kurzer Nap von 10 bis 20 Minuten Dauer direkt nach dem Heimkehren.

#### **Spätschicht**

Nach einer Spätschicht schlafen die meisten Schichtarbeiter am besten, da die Bettzeit bei vielen dem genetisch geprägten Schlaf-Wach-Rhythmus der inneren Uhr entspricht. Spätschichtphasen sollten Sie daher nutzen, um ausreichend tief und fest zu schlafen und um vorhandene Schlafdefizite aus Früh- und Nachtschichtphasen abzubauen. Nach Möglichkeit stellen Sie sich am Morgen keinen Wecker und schlafen aus. Die Schlafmenge sollte bei Spätschichtphasen dem genetischen Schlafbedürfnis entsprechen. Ein kurzer Nap von 10 bis 20 Minuten Dauer vor Arbeitsbeginn trägt vor allem bei Frühtypen dazu bei, dass sie wach und leistungsfähig durch die Spätschicht kommen.



Um das Einschlafen nach der Schicht zu erleichtern, sollten Sie schwere Mahlzeiten, blaues Licht, aktivierende Tätigkeiten und sportliche Aktivitäten nach Schichtende vermeiden. Von zentraler Bedeutung für den guten Schlaf ist das rechtzeitige Abschalten. Setzen Sie sich auf keinen Fall unter Druck, schlafen zu müssen.

#### **Nachtschicht**

Sich während einer Nachtschicht wach zu halten, wenn der Organismus eigentlich auf Schlaf eingestellt ist, fällt vielen besonders schwer. Mit ein bis zwei Stunden Schlaf vor Beginn der Nachtschicht können Sie die Wachheit und das Leistungsvermögen in der Nacht steigern. Kurze Naps von 10 bis 20 Minuten Dauer in den Pausen während der Nachtschicht sind, wenn immer möglich, zu empfehlen, da sie die Wachheit fördern. Koffein in Maßen ist nur zu Beginn der Nachtschicht empfehlenswert.

Schwere Mahlzeiten während der Nachtschicht fördern die Müdigkeit. Aus diesem Grunde sollten Sie nur leichte Mahlzeiten zu sich nehmen. Vier bis fünf Mahlzeiten gelten in Nachtschichtphasen über den Tag verteilt als optimal. Eine leichte Mahlzeit vor Schichtbeginn, eine warme Mahlzeit vor dem nächtlichen Leistungstief zwischen 0 und 1 Uhr und die letzte leichte Mahlzeit gegen 4 Uhr, um dem nächtlichen Blutzuckerabfall entgegenzuwirken, bringen Sie gut durch die Nacht. Die Hauptmahlzeit sollte bei Nachtschichten nach der Hauptschlafperiode am Tage erfolgen, quasi als „Frühstück“. Zuckerhaltige Getränke, dazu gehören beispielsweise auch Obstsaften, sollten Sie meiden.

Helles Licht während der Nachtschicht hemmt die Melatoninproduktion und stimuliert die Wachheit. Es sollte aber in den letzten beiden Stunden der Nachtschicht reduziert werden, damit sich Melatonin als Unterstützung für das morgendliche Einschlafen bilden kann.

Nach einer Nachtschicht fällt vielen das Schlafen besonders schwer. Vermeiden Sie auf dem Heimweg helles (Sonnen-)Licht, da es die Melatoninbildung und in der Folge das Einschlafen hemmt. Tragen Sie insbesondere im Sommer, wenn es morgens bereits hell ist, nach Möglichkeit eine Sonnenbrille auf dem Heimweg. Beachten Sie aber, dass das nach einer Nachtschicht bereits ohnehin erhöhte Unfallrisiko im Straßenverkehr durch das Tragen einer Sonnenbrille wegen der Verstärkung Ihrer Müdigkeit weiter erhöht werden könnte und wägen Sie hier eigenverantwortlich ab. Nach der Nachtschicht und vor dem Zubettgehen sollten Sie körperlich so wenig wie möglich aktiv sein, also auch keinen Sport treiben.

Nach der Nachtschicht sollte eine Hauptschlafperiode von mindestens vier bis fünf Stunden erfolgen. Gegen Tagesgeräusche helfen Ohrstöpsel und eine kontrollierte Geräuschkulisse (Radio, Musik, Entspannungs-CD, Entspannungs-App, Einschlafhilfe-Skill) als „Schallschutz“. Stellen Sie, wenn möglich, das Telefon und die Türklingel ab. Das Schlafzimmer sollte möglichst nicht neben dem Badezimmer oder zur Straßenseite liegen. Wachphasen nach einer Nachtschicht sind auch aus biologischen Gründen nicht ungewöhnlich, sondern vielmehr natürlich. Trotzdem sollten Sie nicht vor einem vorher festgesetzten Zeitpunkt aufstehen. Sie würden sich ansonsten die Möglichkeit nehmen, wieder einzuschlafen, und damit das schichtbedingte Schlafdefizit unnötig erhöhen.

Gerade bei Tagschlaf und in potenziellen Wachphasen während der Schlafperiode sind das Abschalten und die Entpflichtung von zentraler Bedeutung. Ebenso die innere Gelassenheit. Bedenken Sie stets: Wer schlafen will, bleibt wach! Auch nach einer Nachtschicht gilt, dass kurze Naps von 10 bis 20 Minuten erlaubt sind. Nach der letzten Nachtschicht sollten Sie allerdings nur kurze Zeit schlafen. Zwei bis drei Stunden gepaart mit ein bis zwei Naps über den Tag sind ausreichend. So ist genügend Schlafdruck für den Abend gewährleistet und Sie kommen wieder schnell in den normalen Rhythmus.

### Schlafmittel und Stimulanzien bei Schichtarbeit

Schlafmittel stellen bei Schlafstörungen in aller Regel eine symptomatische Behandlung dar. Sie haben die Wirkung eines Beruhigungsmittels und machen müde. Sie bekämpfen nicht die Ursache der Schlafstörung. Die Einnahme von Schlafmitteln ist häufig mit Nebenwirkungen verbunden. Sie sollten daher generell nur eingenommen werden, wenn es unbedingt notwendig ist – und dann auch nur über einen kurzen Zeitraum. Viele Schlafmittel führen bei regelmäßiger Einnahme zu Gewöhnung und Abhängigkeit – physisch und psychisch. Besser ist es, wenn Sie, wie beschrieben, zu Ihrer „eigenen Schlaftablette“ werden, selbst lernen, sich in die schlafförderliche Entspannung zu bringen.

Sollten Sie einmal eine Schlaftablette benötigen, sind pflanzliche Beruhigungsmittel rezeptpflichtigen Mitteln aufgrund eines geringeren Abhängigkeitspotenzials und

weniger Nebenwirkungen vorzuziehen. Für Präparate mit einem hohen Baldriananteil gibt es schwache wissenschaftliche Belege, dass sie bei leichten Schlafproblemen helfen könnten. Für Tees mit Melisse, Hopfen oder Lavendel als Inhaltsstoffe fehlen zwar wissenschaftliche Belege für deren schlafförderliche Wirkung, aber bereits die ritualisierte Zubereitung einer „guten Tasse Tee“ kann eine schlafförderliche Entspannung begünstigen. Allerdings haben die allermeisten rezeptfreien Medikamente insbesondere bei mittelschweren bis schweren Schlafstörungen keine ausreichende Wirkung.



Melatoninhaltige Arzneimittel dürfen bei Erwachsenen nur ab 55 Jahren und dann auch nur kurzfristig eingesetzt werden. Da es auf der anderen Seite bei der Einnahme des Hormons Melatonin zu erheblichen Nebenwirkungen wie Schwindel und Kopfschmerzen kommen kann, sollte auch nicht auf entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden.

Bei rezeptpflichtigen Schlafmitteln ist auf eine kurze Wirkdauer und auf eine kurzfristige Einnahme zu achten. Werden rezeptpflichtige Schlafmittel nur ein bis zwei Mal pro Woche eingenommen, reduziert sich deren Gewöhnungs- und Abhängigkeitspotential. Lassen Sie sich auf jeden Fall vorab von Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt beraten – egal ob Sie zu pflanzlichen, rezeptfreien oder rezeptpflichtigen Mitteln greifen möchten.

Stimulanzien, zum Beispiel Kaffee, schwarzer Tee, Energydrinks oder Cola, sind mit äußerster Vorsicht zu genießen, da diese zu lange wirken und den Schlaf nach Schichtende stören können. Rezeptpflichtige Stimulanzien sind bei Schichtarbeit zur Förderung der Wachheit und des Leistungsvermögens ungeeignet, da sie das Einschlafen nach der Schicht verhindern und darüber hinaus zahlreiche Nebenwirkungen haben und abhängig machen können.

## Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter [www.barmer.de/a004617](http://www.barmer.de/a004617) können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

### Der Klick zu mehr Infos rund ums Schlafen

Eine komplette Übersicht zum Thema gibt es unter [www.barmer.de/schlafen](http://www.barmer.de/schlafen).

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema Schlaf finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644). Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

### Weitere Links

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM): [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

### Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens. Hans-Günter Weeß. Droemer Verlag, 2018. ISBN: 9783426277553

Dr. Felds große Schlafschule. Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen. Michael Feld. Gräfe & Unzer Verlag, 2018. ISBN: 9783833861413

Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Hans-Günter Weeß. Klett-Cotta; Schattauer Verlag, 2016. ISBN: 9783608431261

Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf. Jürgen Zully, Barbara Knab. Mabuse-Verlag, 2015. ISBN: 9783863212841

Endlich schlafen. Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf. Jana Hauschild, Verlag Stiftung Warentest, 2015. ISBN: 9783868511543

## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens  
Gesundheitsinformation  
[daniela.beerens@barmer.de](mailto:daniela.beerens@barmer.de)

### Konzeption und Text

Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzlinikum AdÖR und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

### Abbildungen

Titel: Getty Images/1001slide  
Innentext: BARMER Shooting, Getty Images/F. M. di Nardo, Getty Images/Nomad  
Außen: Getty Images/Westend61

### Druck

Rudolf Glaudio GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: Juni 2020

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 08.06.2020 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2020  
Alle Rechte vorbehalten.