

WAS_{HAT} **SCHLAFEN**

MIT **WIRTSCHAFT**_{ZU} **TUN?**

MÜDE MITARBEITER SIND SCHLECHT FÜRS GESCHÄFT



Der Mensch verbringt im Schnitt 24,3 Jahre seines Lebens mit Schlafen. Damit ist er mit Abstand der größte Posten auf unserer Zeitbilanz. Und wozu das ganze?

Weil Schlaf lebensnotwendig ist. Der Körper nutzt die Zeit Eiweiße auf und schädliche freie Radikale abzubauen; eine tägliche Entgiftungskur. Zudem unterscheiden Forscher drei Schlafzyklen: Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Phase (Rapid Eye Movement). Im Tiefschlaf liegt der



wichtigste Grund für unser Schlafbedürfnis. Hier werden Informationen in unser Langzeitgedächtnis übertragen; es entstehen Erinnerungen. Ohne Schlaf keine Gedächtnis, ohne Gedächtnis kein Bewusstsein (Vgl. Jan Born, zeit.de) Würde dies im wachen Zustand geschehen, käme es zur Reizüberflutung und zu Halluzinationen. Und trotz seiner Notwendigkeit leiden in westlichen Industrieländern 30% der Bevölkerung an Schlafstörungen (vgl. J.Löhr, faz).

Aber gegen Schlafstörungen gibt es kein Allerheilmittel. Schlaf ist höchst individuell. Der Schlafrhythmus hängt sowohl vom den genetischen Anlagen als auch vom Lebensalter ab. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen späten Eulen und frühen Lerchen. Am Arbeitsplatz beklagen sich regelmäßig Beschäftigte über eine fehlende Ruhepause im Mittagstief. Doch anders als in Mittelmeerlandern, in denen die Siesta zum Kulturgut gehört, hat der Mittagsschlaf in Deutschland immer noch ein Imageproblem. So kommt auch das Schimpfwort „Penner“ nicht von ungefähr.

Dabei kann ein so genanntes Powernapping wahre Wunder bewirken. Länger als 30 Minuten sollte es jedoch nicht in Anspruch nehmen. Staaten wie Japan oder die USA sind uns hier

weit voraus. Im Land des Lächelns hat man sogar schon einen eigenen Begriff eingeführt: „Inemuri“, was so viel heißt wie „anwesend sein und schlafen“ (vgl. K.Hildebrand, Süddeutsche).

Vereinzelt wagen sich auch deutsche Unternehmen in die neuen Gewässer. Opel und Lufthansa stellen Ruheräume für ihre gestressten Angestellten, der Chemiekonzern BASF bietet Kurse für Powernapping an. Auch Experten wie Prof. Jürgen Zulley, Vorsitzender der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf, bewerten dies als rentable Investition. Denn ausgeschlafene Mitarbeiter sind leistungsfähiger und ausgeglichener. Sie arbeiten konzentrierter und machen weniger Fehler. Zudem beugt ausreichend Schlaf Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Und auf deutschen Autobahnen könnte jeder vierte Unfall durch Unterbindung des Sekundenschlafes verhindert werden. (vgl. J.Zittau, Die Welt)

Die wahren Kosten des Schlafmangels zu berechnen ist schwierig. US-amerikanische Firmen gehen davon aus, dass ihnen durch Unfälle und einge-

schränkte Leistungsfähigkeit jährlich 150 Milliarden Dollar entgehen.

Fazit: Schlaf ist wichtig, Schlaf macht produktiv, Schlaf macht sexy. Warum sollte es deshalb nicht öfter mal heißen: Ich mach bubu, was machst du? ■

Kerstin Willnauer, B.Sc., Mastertudent der Betriebswirtschaft für Naturwissenschaftler und Ingenieure (Master) der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Quellenverweis (abgerufen am 19.5.14)

http://www.absolventa.de/blog/powernapping-schlafen-waehrend-der-arbeitszeit#.U3ozyvL_tXY
<http://www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/allgemeinmedizin/article/324271/ausgeschlafen-erfolg-durch-powernapping.html>
<http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/nachaktivitaet-verfolgt-bis-in-den-schlaf-1639729.html>
<http://www.karriere-job-infos.de/ruhepause-effektives-arbeiten-mittagsschlaf>
<http://www.onmeda.de/schlafen/powernapping.html>
<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=1055>
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/wichtige-regeneration-fehlender-schlaf-laesst-sich-nachholen-a-709508.html>
<http://www.sueddeutsche.de/karriere/mittagsschlaf-am-arbeitsplatz-ich-mach-bubu-was-machst-du-1.1865876-2>
<http://www.welt.de/gesundheit/article2186001/Schlafstoerungen-machen-krank-und-unproduktiv.html>
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2009/01/Titelstrecke-Frage11-Schlafen>

UNSERE VISION:

WISSENSCHAFTSWIRTSCHAFT



WWW.JENVISION.DE

WWW.WISSENSCHAFTSWIRTSCHAFT.DE

JenVision e.V. - studentische Unternehmensberatung | Carl-Zeiss-Straße 3 | 07743 Jena

