



# Weshalb Sie heute früher ins Bett gehen sollten

Von STEFANIE DIEMAND, Grafiken: JENS GIESEL · 03.08.2020

Jeder Mensch muss schlafen – die wenigsten schlafen aber genug. Und das, obwohl müde Menschen die Wirtschaft Milliarden kosten.

„Müde bin ich, geh` zur Ruh`, Schließe beide Augen zu: Vater, laß die Augen dein über meinem Bette sein“, heißt es in einem Gedicht, das bis heute an zahlreichen Kinderbetten gesungen und gebetet wird. Doch trotz Schlafgebet, Schäfchenzählen oder Gute-Nacht-Geschichten – viele Deutsche plagen ruhelose Nächte. Dabei sollte jeder Mensch im Durchschnitt zwischen 7 und 8 Stunden schlafen. Doch zum Beispiel Bundeskanzlerin Angela Merkel hält sich daran nicht. Sie komme mehrere Tage mit nur wenig Schlaf aus, sagt sie. Dafür habe sie „gewisse kamelartige Fähigkeiten“, könne den Schlaf also für mehrere Tage speichern.

Schlafforscher sehen solch ein Verhalten kritisch. Sie pochen darauf, dass ein regelmäßiger und erholsamer Schlaf wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Am Wochenende lang zu schlafen, um dann

unter der Woche mit weniger Schlaf auszukommen, ist ihnen zufolge nicht möglich. Wer dauerhaft nicht ausreichend schläft, wird den Fachleuten zufolge gereizter, unkonzentrierter und antriebslos. Doch schlechter Schlaf nagt nicht nur an unserer Gesundheit, sondern auch an der Wirtschaft – und zwar in Milliardenhöhe.

### Was Schlafmangel die Wirtschaft kostet

Kosten pro Kopf in Dollar



Grafik: Giesel / Quelle: Rand Corporation

Eine Studie der amerikanischen Denkfabrik „Rand Corporation“ aus dem Jahr 2016 kam zu dem Schluss, dass die deutsche Wirtschaft jedes Jahr rund 60 Milliarden Dollar (52 Milliarden Euro) durch unausgeschlafene Arbeitnehmer verliert. Damit liegt Deutschland noch nicht einmal an der Spitze der fünf untersuchten OECD-Länder. In Japan zum Beispiel ist Schlaflosigkeit ein Zeichen für großen Fleiß – obwohl die müden Japaner ihre Volkswirtschaft jedes Jahr 138 Milliarden Dollar (gut 120 Milliarden Euro) kosten. Die Kosten, die

dem Gesundheitssystem dadurch entstehen, sind in der Studie noch nicht einmal eingerechnet. Gemessen werden hauptsächlich Kosten, die durch müde Angestellte entstehen: Wer schlecht schläft, leistet weniger.

Auch die Sterberate wird durch den Schlafmangel beeinflusst. Schlafen kann man auch, wenn man tot ist? Zumindest sterben Menschen mit Schlafmangel der Studie zufolge im Durchschnitt früher als Menschen, die ausreichend schlafen. Wer statt durchschnittlich 7 nur 6 Stunden schläft, erhöht sein Sterberisiko demnach um 13 Prozent. Das wiederum führe unter anderem zu einer Verringerung des Arbeitskräfteangebots auf dem Markt, heißt es von den Forschern.

### Wer schlecht schläft, ist häufiger krank

Arbeitsunfähigkeitstage einer Erwerbsperson ...

... mit Schlafstörung: **56**



... ohne Schlafstörung: **20**

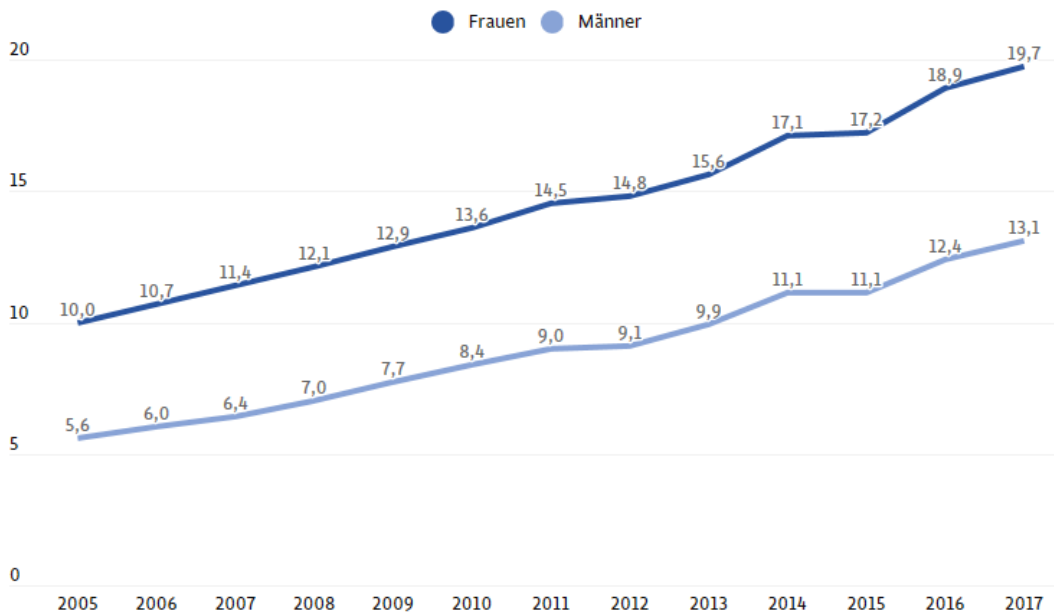


Grafik: Giesel / Quelle: Barmer Gesundheitsreport

Auch melden sich Arbeitnehmer mit Ein- und Durchschlafstörungen öfters krank. Im Durchschnitt fehlen sie beinahe dreimal häufiger am Arbeitsplatz als Menschen ohne Schlafprobleme. Das kommt nicht nur der Volkswirtschaft teuer zu stehen, sondern auch den Unternehmen. In den vergangenen Jahren dürften die Kosten immer weiter zugenommen haben. Denn die Deutschen schlafen heute schlechter als noch vor zehn Jahren. Das lässt sich zumindest an der Zahl der Diagnosen von Ein- und Durchschlafproblemen unter Erwerbspersonen ablesen.

## Die Deutschen schlafen immer schlechter

Erwerbspersonen mit Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen, je 1.000 Personen



Grafik: Giesel / Quelle: Barmer Gesundheitsreport

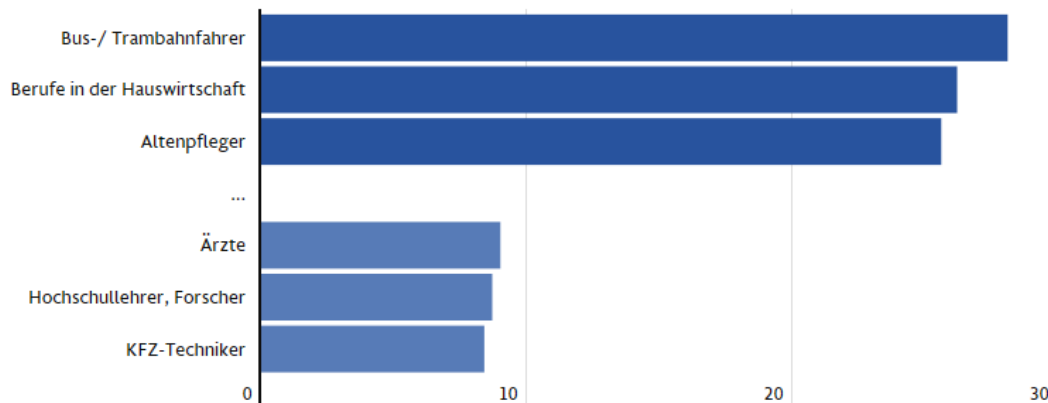
Seit 2005 haben sich die Zahlen beinahe verdoppelt. Und zwar sowohl bei Frauen als auch bei Männern – obwohl Frauen häufiger unter Schlafstörungen leiden. Über die Gründe dafür rätselt die Wissenschaft noch. Ein Grund könnten hormonelle Veränderung während der Wechseljahre sein, andere Fachleute sehen die heimische Schlafsituation als Problem. Während Männer neben einem Partner besser einschlafen können, schlafen Frauen besser, wenn sie das Bett für sich alleine haben. Auch das Alter spielt eine Rolle: Mit zunehmender Zahl an Lebensjahren werden Schlafprobleme häufiger.

Eine feste Ein- und Aufstehzeit ist wichtig, sagen Schlafforscher. Da mag es nicht verwunderlich sein, wenn Menschen mit Schichtdienst und unregelmäßigen Arbeitszeiten über Müdigkeit klagen. Doch es sind nicht nur Schichtarbeiter, die besonders unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden. Besonders eine Berufsgruppe scheint von Schlafproblemen gekennzeichnet: Straßenbahn- und Busfahrer

gehören einer Studie zu Folge zu den Menschen, die am häufigsten mit Schlafproblemen kämpfen.

### Der Busfahrer schläft schlechter als der Arzt

Betroffene mit Ein- und Durchschlafstörungen pro 1.000 Erwerbspersonen

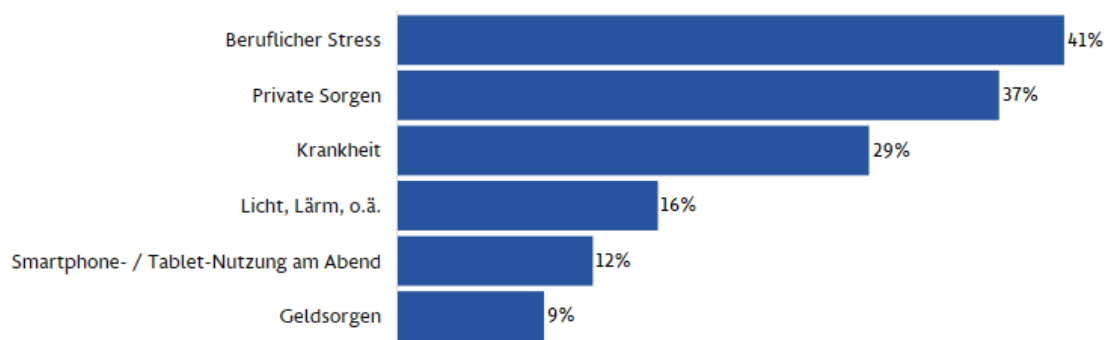


Grafik: Giesel / Quelle: Barmer Gesundheitsreport

Das sind keine guten Nachrichten, wenn man bedenkt, dass gut ein Viertel aller tödlichen Unfälle aufgrund von Sekundenschlaf passieren. Die Daten von einer deutschen Krankenversicherung müssen jedoch mit Vorsicht genossen werden, da dort nur die Berufe von Arbeitnehmern betrachtet werden, die dort auch versichert sind.

### Die Arbeit raubt vielen den Schlaf

Gründe für Schlafprobleme

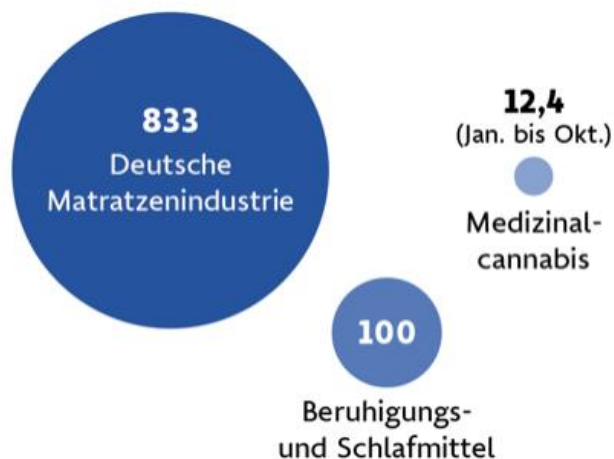


Grafik: Giesel / Quelle: Forsa-Umfrage (1003 Teilnehmer im Alter von 18 bis 70 Jahren)

Trotz allem spielt auch das Arbeitsleben selbst eine erhebliche Rolle für unseren Schlaf. Denn vor allem Stress auf der Arbeit führt zu schlaflosen Nächten. Das gaben über 40 Prozent der Befragten in einer Forsa-Umfrage an. Auf Platz 2 folgten private Sorgen (37 Prozent). Nur wenige Befragten geben die längere Nutzung von Smartphones oder Laptops als Grund für Schlafprobleme an. Dabei warnen Schlafforscher davor, vor dem Schlafengehen noch einen Film im Bett anzuschauen.

### Wer verdient am schlechten Schlaf?

Umsatz aus dem Jahr 2019: Matratzenindustrie, Beruhigungs- und Schlafmittel und CBD-Öl in Millionen Euro



Grafik: Giesel, Walter / Quelle: Statistisches Bundesamt, IMS OTC Report, Aerzteblatt.de

Schließlich ist dies ein Leid des anderen Freude: Die Pharmaindustrie profitiert von den schlaflosen Menschen. Denn Beruhigungs- und Schlafmittel versprechen kurzfristige Besserung. Alleine im vergangenen Jahr nahm die Pharmaindustrie mit Schlafmitteln 100 Millionen Euro ein. Alternative Helfer haben es da etwas schwerer: CBD-Öl, also ein Wirkstoff aus Nutzhanf, soll beruhigen und auch einen erholsameren Schlaf fördern. Die Wirkung ist jedoch umstritten, wissenschaftliche Studien gibt es kaum. Auch ist es nicht möglich, überall CBD-Öl zu erwerben, in Köln ist der Verkauf beispielsweise verboten. Besser sieht es für die Matratzenindustrie aus, diese erzielte

im vergangenen Jahr einen Umsatz von 833 Millionen Euro. Ganz getreu dem Motto: Wie man sich bettet, so liegt man.

<https://www.faz.net/-hx6-a117k>