



**23. JAHRESTAGUNG**  
der Deutschen Gesellschaft für  
Schlafforschung und Schlafmedizin e. V.  
**Die schlaflose Gesellschaft**



3.–5. Dezember  
**2015**  
Mainz • Rheingoldhalle

Pressemitteilung

### 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin 3.–5.12.2015

## **Immer mehr Schichtarbeit in der 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft – Jeder Dritte im Schichtdienst leidet unter Schlafstörungen**

**Mainz.** In Schwerin, Berlin und anderen Städten haben erste KITAS schon rund um die Uhr geöffnet – notwendige Öffnungszeiten, wenn Eltern Tag und Nacht im Einsatz sind. Tatsächlich erfordert unsere 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft immer mehr Schichtarbeit – zum Beispiel bei Pflegepersonal und Ärzten, Polizisten, Bahnpersonal, Feuerwehrleuten, Mitarbeitern in Callcentern und in der Industrie. 2012 arbeitete jeder elfte Arbeitnehmer in Deutschland nachts, Männer deutlich häufiger als Frauen, so die Zahlen des Statistischen Amtes der Europäischen Union (Eurostat). 2014 leisteten schon 16 Prozent der Deutschen Schichtarbeit. Die Auswirkungen auf Schlaf und Gesundheit sind immens.

„Schlafstörungen sind bei Schichtarbeit ein häufiges Beschwerdebild“, betont Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzlinikum Klingenmünster und Tagungspräsident der 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin vom 3. bis 5. Dezember 2015 in Mainz. „Mehr als jeder dritte Arbeiter im 3-Schicht-Betrieb leidet an Ein- und Durchschlafproblemen.“ Ältere hätten häufiger Probleme als Jüngere. Abendtypen (Eulen) kämen aufgrund ihres flexibleren Schlaf-Wach-Rhythmus mit der Spät- und Nachtschicht besser zurecht als Morgentypen (Lerchen). „Allerdings haben Eulen deutliche Probleme bei der Frühschicht. Sie können aufgrund der nach hinten verlagerten Taktung ihrer inneren Uhr nur schwer früher zu Bett gehen. Bei verkürztem Schlaf leiden sie unter Tagesschläfrigkeit und Einschränkungen im Leistungsvermögen.“

In Großunternehmen werden solche arbeitsmedizinischen Erkenntnisse schon berücksichtigt, da Betriebsärzte, Arbeitsmediziner und Betriebsräte häufig gemeinsam optimale Schichtbedingungen für das Unternehmen und seine Mitarbeiter suchen. Dagegen werden in zahlreichen Schichtsystemen in öffentlichen Einrichtungen moderne arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse ignoriert, wie neue Untersuchungen zeigen. So sind zum Beispiel in Krankenhäusern zwölf Stunden Arbeit am Stück und Pausenzeiten von weniger als 11 Stunden zwischen den Schichten keine Seltenheit. In Zeiten von Personalmangel bleiben die gesetzlichen Ruhezeiten zwischen den Schichten schnell außer Acht. Aufeinanderfolgende Nachtschichten von mehr als 3 Nächten sind nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel. „Oft folgen auf Spätschichten Frühschichten, die für Mitarbeiter hochbelastend sind und die Sicherheit der Behandlung aufgrund von Übermüdung gefährden“, so Dr. Weeß. Nach einer amerikanischen Studie nehmen schläfrige bedingte Fehler im ärztlichen Handeln bereits bei mehr als fünf 24-Stunden-Bereitschaftsdiensten im Monat um das 7fache zu und das Unfallrisiko auf dem Nachhauseweg ist bei Schichtarbeitern bis zu 8-fach erhöht.

Auch in den nicht sehr gesundheitsorientierten Schichtmodellen der Polizei werden arbeitszeitrechtliche Empfehlungen vernachlässigt. Bei dem häufigen „Dreisprung“ oder „Starren Schichtmodell“, das auf der Homepage der Bayerischen Polizei beschrieben wird, folgen innerhalb von 2 Tagen drei Schichten aufeinander. Ohne Zeit für ausreichend Schlaf ist der Polizeibeamte übermüdet am Arbeitsplatz – auch wenn er im Anschluss zwei Tage frei hat.

„Generell sollten Schichtpläne möglichst individuell ausgerichtet und am spezifischen Chronotypen orientiert sein“, so Prof. Dr. med. Thomas C. Erren, Facharzt für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin am Universitätsklinikum Köln. Nach seiner Auswertung aktueller Studien zu Schlafstörungen und Gesundheitsrisiken bei Schichtarbeit ist „von komplexen Kausalbeziehungen zwischen Schichtarbeit,



# 23. JAHRESTAGUNG

der Deutschen Gesellschaft für  
Schlafforschung und Schlafmedizin e. V.  
Die schlaflose Gesellschaft



3.–5. Dezember  
**2015**  
Mainz • Rheingoldhalle

Schlaffacetten, gesellschaftlichen Faktoren und Krankheitsentwicklungen“ auszugehen: „Fatigue, Insomnien und Schlafstörungen können – über Jahre und Jahrzehnte – Folge von Schichtarbeit und Ursache und Konsequenz von organischen Erkrankungen sein. Insofern könnten entsprechende Bewältigungsstrategien und Therapien eine wichtige Rolle bei der Prävention von Gesundheitsstörungen und organischen Erkrankungen einnehmen.“

Die neuen Erkenntnisse zu Auswirkungen der Schichtarbeit auf die Gesundheit und Möglichkeiten der Prävention sind ein wichtiges Thema bei der 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Unter dem aktuellen Schwerpunkt „Die schlaflose Gesellschaft“ treten bei der größten Tagung dieses Fachgebietes in Europa über 2.000 Mediziner, Wissenschaftler und Experten in eine aktuelle fächerübergreifende Diskussion zu Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft, Schlaf und Gesundheit. Weitere Tagungsthemen sind zum Beispiel neue diagnostische und therapeutische Möglichkeiten zu den mehr als 50 verschiedenen Schlafstörungen, aktuelle Untersuchungen zum Zusammenhang von Schlafstörungen und Demenz sowie Studien zur Steigerung von Leistungsvermögen und Gedächtnisprozessen durch gesunden und ausreichenden Schlaf.

Alle Informationen sowie das gesamte wissenschaftliche Programm unter [www.dgsm-kongress.de](http://www.dgsm-kongress.de). Journalisten sind herzlich eingeladen, die Tagung zu besuchen, sich über die Themen zu informieren und zu berichten. Gern vermitteln wir Ihnen Gesprächspartner für Interviews! Die Akkreditierung ist über die Tagungshomepage oder direkt über den Pressekontakt möglich.

Kerstin Aldenhoff  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH  
Tel. 0172 / 3516916  
[kerstin.aldenhoff@conventus.de](mailto:kerstin.aldenhoff@conventus.de)  
[www.conventus.de](http://www.conventus.de)