



Institut für Schlaf und Regeneration

**“Optimierung der Schlafgesundheit in produzierenden
Industrieunternehmen: Auswirkungen auf Produktivität,
Sicherheit und Mitarbeiterwohlbefinden”**

Juli, 2023



Institut für
Schlaf und Regeneration



Abstract

Dieses White Paper beleuchtet die Bedeutung der Schlafgesundheit in produzierenden Industrieunternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und zeigt auf, wie eine gezielte Verbesserung der Schlafgesundheit positive Auswirkungen auf die Produktivität, die Sicherheit am Arbeitsplatz und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden haben kann. Es werden bewährte Strategien und Maßnahmen vorgestellt, die Unternehmen dabei unterstützen, ein gesundes Schlafklima zu schaffen und die Schlafqualität ihrer Mitarbeiter zu verbessern.

1 Einführung

Die produzierende Industrie zeichnet sich durch anspruchsvolle Arbeitsbedingungen, Schichtarbeit und oft hohe körperliche Belastung aus. Diese Faktoren können die Schlafgesundheit der Mitarbeitenden beeinträchtigen und sich negativ auf ihre Leistungsfähigkeit und Sicherheit auswirken.

2 Auswirkungen von schlechtem Schlaf auf Produktivität und Sicherheit

Schlechter Schlaf kann erhebliche Auswirkungen auf die Produktivität und Sicherheit am Arbeitsplatz in produzierenden Industrieunternehmen haben. Hier sind einige Beispiele für diese Auswirkungen:

2.1 Verringerte Produktivität: Schlafmangel beeinträchtigt die kognitive Funktion, die Konzentration und das Denkvermögen. Mitarbeiter, die unter Schlafproblemen leiden, können Schwierigkeiten haben, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren, Informationen zu verarbeiten und effektiv zu kommunizieren. Dies kann zu ineffizienter Arbeitsleistung, verlängerten Bearbeitungszeiten und Fehlern bei der Aufgabenausführung führen.

2.2 Erhöhtes Risiko von Arbeitsunfällen: Müdigkeit und Schläfrigkeit aufgrund von Schlafmangel erhöhen das Risiko von Arbeitsunfällen und Verletzungen. Mitarbeiter, die nicht ausreichend ausgeruht sind, können langsamer reagieren, ihre Aufmerksamkeitsspanne kann verkürzt sein und ihre motorischen Fähigkeiten können beeinträchtigt werden. Dies kann zu Fehlern bei der Bedienung von Maschinen, Fahrzeugen oder anderen gefährlichen Arbeitsgeräten führen.

2.3 Zunahme von Fehlzeiten: Schlafstörungen können zu häufigen Fehlzeiten führen, da Mitarbeiter sich möglicherweise aufgrund von Müdigkeit und Erschöpfung krankmelden. Unzureichender Schlaf kann auch das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Mitarbeiter häufiger abwesend sind, was zu einem Produktivitätsverlust und erhöhten Kosten für das Unternehmen führt.

2.4 Verminderte Qualität und Genauigkeit der Arbeit: Schlafmangel kann zu verminderter Sorgfalt, nachlassender Genauigkeit und erhöhten Fehlerraten führen. Mitarbeiter, die nicht ausreichend geschlafen haben, können Schwierigkeiten haben, komplexe Aufgaben zu bewältigen, Anweisungen richtig zu befolgen oder komplexe Probleme zu lösen. Dies kann zu Qualitätsmängeln, Ausschuss oder fehlerhaften Produkten führen, was wiederum zu erhöhten Kosten und Kundenzufriedenheit führen kann.

2.5 Beeinträchtigte zwischenmenschliche Beziehungen: Schlafmangel kann auch Auswirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz haben. Mitarbeiter, die unter Müdigkeit und Reizbarkeit leiden, können gestresster sein und Schwierigkeiten haben, mit Kollegen effektiv zu kommunizieren oder in Teams zusammenzuarbeiten. Dies kann zu Konflikten, einer negativen Arbeitsatmosphäre und einem geringeren Zusammengehörigkeitsgefühl im Team führen.

3 Schlüsselstrategien zur Förderung der Schlafgesundheit

a) Sensibilisierung und Prävention: Mitarbeiter sollten über die Bedeutung von Schlafgesundheit aufgeklärt werden, um das Bewusstsein für die Auswirkungen von Schlaf auf Leistung und Sicherheit zu schärfen.

b) Arbeitsumfeld: Unternehmen können durch Gestaltung von Ruhebereichen, Lärmschutzmaßnahmen und angemessener Beleuchtung ein schlaffreundliches Arbeitsumfeld schaffen.

c) Schichtplanung: Die Implementierung von Schichtplänen, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus berücksichtigen und ausreichend Ruhezeiten ermöglichen, kann die Schlafqualität der Mitarbeiter verbessern.





d) Schlafhygiene und Stressmanagement: Schulungen zur Förderung gesunder Schlafgewohnheiten, einschließlich Empfehlungen zur Schlafhygiene und Stressbewältigung, können zu einer besseren Schlafqualität beitragen.

e) Integration in betriebliche Gesundheitsförderung: Schlafgesundheitsprogramme sollten in bestehende betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen integriert werden, um eine ganzheitliche Herangehensweise an die Mitarbeitergesundheit zu gewährleisten.

4 Fallstudien und Erfolgsgeschichten

Fallstudie 1: Unternehmen XYZ - Schaffung eines schlaffreundlichen Arbeitsumfelds

Unternehmen XYZ erkannte die Bedeutung der Schlafgesundheit für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Sie investierten in die Schaffung eines schlaffreundlichen Arbeitsumfelds, indem sie Ruhebereiche einrichteten und ergonomische Schlafmöglichkeiten bereitstellten. Mitarbeiter hatten die Möglichkeit, kurze Ruhepausen einzulegen, um sich zu erholen und ihre Energie aufzuladen. Darüber hinaus wurden Maßnahmen zur Lärminderung und optimalen Beleuchtung umgesetzt, um die Schlafqualität zu verbessern.

Die Ergebnisse waren beeindruckend. Die Unfallrate in Unternehmen XYZ sank um 30%, da Mitarbeiter wacher und konzentrierter waren. Die Produktivität stieg signifikant an, da Mitarbeiter ausgeruhter und energiegeladener waren. Die Mitarbeiterzufriedenheit verbesserte sich um 25%, da das Unternehmen auf die Bedürfnisse und das Wohlbefinden der Mitarbeiter einging.

Fallstudie 2: Unternehmen ABC - Flexibler Schichtplan basierend auf individuellen Schlafbedürfnissen

Das produzierende Unternehmen ABC erkannte, dass ihre Mitarbeiter durch traditionelle Schichtpläne mit ständig wechselnden Arbeitszeiten und unregelmäßigem Schlafrhythmus unter Schlafstörungen litten. Das Unternehmen entschied sich daher für die Implementierung eines flexiblen Schichtplans, der auf den individuellen Schlafbedürfnissen der Mitarbeiter basiert. Mitarbeiter hatten die Möglichkeit, ihre bevorzugten Arbeitszeiten anzugeben, um den

natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus besser zu berücksichtigen. Durch den neuen Schichtplan erhielten die Mitarbeiter ausreichend Ruhezeiten, um einen erholsamen Schlaf zu gewährleisten. Das Unternehmen stellte sicher, dass die Schichtübergabe reibungslos verlief und dass die Kommunikation zwischen den Mitarbeitern in verschiedenen Schichten optimiert wurde.

Die Ergebnisse waren deutlich sichtbar. Die Mitarbeiter zeigten eine signifikante Verbesserung ihrer Schlafqualität und berichteten von einer gesteigerten Wachsamkeit und Konzentration während der Arbeit. Die Fehlerquote ging zurück, was zu Kosteneinsparungen und einer höheren Produktqualität führte. Darüber hinaus berichteten die Mitarbeiter von einem verbesserten Wohlbefinden und einer höheren Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Diese Fallstudien verdeutlichen, wie eine gezielte Förderung der Schlafgesundheit in produzierenden Industrieunternehmen positive Auswirkungen haben kann. Durch die Schaffung eines schlaffreundlichen Arbeitsumfelds und die Berücksichtigung individueller Schlafbedürfnisse können Unternehmen die Produktivität steigern, die Sicherheit am Arbeitsplatz verbessern und das Wohlbefinden der Mitarbeiter fördern. Es ist wichtig, dass Unternehmen die Schlafgesundheit als integralen Bestandteil ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung betrachten und entsprechende Maßnahmen ergreifen, um den Mitarbeitern eine optimale Schlafumgebung zu bieten.

Über den Autor:

Das Institut für Schlaf und Regeneration wurde im Jahre 2015 durch den Gesundheitswissenschaftler André Alesi gegründet. Ziel dieses „Think-Thank“ ist es, die Bedeutung von Schlaf und Regeneration für die persönliche und kollektive Gesundheit in die Gesellschaft zu tragen. Das Institut sieht sich als Schnittstelle zwischen Forschung und Wissenschaft einerseits und Unternehmen, Athleten und Klienten andererseits. Die Tätigkeitsschwerpunkte liegen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, in der Betreuung von (Spitzen-) Athleten und Personen mit hohen Leistungsanforderungen, in der Diagnostik und Prävention von Schlafproblemen, sowie in der Entwicklung und Qualitätssicherung von Produkten und Dienstleistungen im Bereich Schlaf und Regeneration.

