



Institut für Schlaf und Regeneration

“Schlafgesundheit bei Studierenden und Hochschulangehörigen”

April, 2024



Institut für
Schlaf und Regeneration



Die Schlafgesundheit von Studierenden und Hochschulbeschäftigten ist von entscheidender Bedeutung für ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Angesichts der zunehmenden Anforderungen im Beruf und im Studium ist es wichtig, die Herausforderungen und mögliche Lösungsansätze für dieses Thema zu betrachten. Dieses White Paper untersucht die verschiedenen Aspekte der Schlafgesundheit bei Studierenden und Hochschulbeschäftigten und präsentiert mögliche Maßnahmen zur Verbesserung der Situation.

Herausforderungen für die Schlafgesundheit von Studierenden und Hochschulbeschäftigten

Studierende und Hochschulbeschäftigte sind häufig ähnlichen Stressfaktoren ausgesetzt, die sich negativ auf ihren Schlaf auswirken können:

1. Akademischer bzw. beruflicher Druck: Prüfungen, Forschungsprojekte, Fristen und berufliche Verpflichtungen können zu einem erheblichen Stresslevel führen, der sich auf die Schlafqualität auswirkt.

2. Unregelmäßige Arbeitszeiten: Insbesondere Hochschulbeschäftigte haben oft einen unregelmäßigen Zeitplan, der die natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmen stören kann.

3. Stress und psychische Gesundheit: Studierende und Hochschulbeschäftigte sind einem erhöhten Risiko für Stress, Angstzustände und Depressionen ausgesetzt, die häufig mit Schlafstörungen einhergehen.

Aktuelle Studiendaten

Eine Befragung von 317 Studierenden zeigte, dass 59 % eine deutliche Beeinträchtigung ihrer Schlafqualität aufwiesen. Eine weitere Studie ergab, dass fast doppelt so viele Studierende (41 %) ihren Schlaf als ziemlich schlecht (37 %) oder sehr schlecht (4 %) einschätzten im Vergleich zur altersähnlichen Allgemeinbevölkerung (Nestler, S., & Böckelmann, I., 2024). Insbesondere Studierende privater Hochschulen, die häufig ihr Studium

nebenberuflich absolvieren, sind anfällig für Zeitmangel und Druck, was dazu führen kann, dass das Lernen oft bis spät in die Nacht hinein stattfindet und somit den Schlaf beeinträchtigen könnte. Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen unzureichendem Schlaf und schlechter Schlafqualität während Zeiten erhöhter akademischer Anforderungen, wie während der Prüfungszeit. Über 60 % der 640 befragten Studenten gaben an, dass sie glauben, dass sich ihre Leistungen durch mehr Schlaf verbessern würden (Suardiaz-Muro, M., et al., 2023). Diese Ergebnisse unterstreichen die weitverbreitete Prävalenz von Schlafproblemen unter Studierenden im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen und betonen die Bedeutung des Schlafs für die akademische Leistungsfähigkeit sowie die Dringlichkeit gezielter Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität während stressiger Phasen im Studium.

Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafgesundheit

Um die Schlafgesundheit von Studierenden und Hochschulbeschäftigten zu fördern, sind verschiedene Maßnahmen erforderlich:

1. Aufklärung und Sensibilisierung: Gezielte Aufklärungskampagnen können das Bewusstsein für die Bedeutung gesunden Schlafs stärken. Workshops, Seminare und Informationsveranstaltungen können den Studierenden und Beschäftigten praktische Tipps zur Schlafhygiene vermitteln.

2. Diagnostik: Die Einführung von Schlaf- und Regenerationsanalysen sowie die Messung der Schläfrigkeit mittels Pupillographie können dabei helfen, Schlafstörungen frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten.

3. Förderung gesunder Schlafgewohnheiten: Es ist wichtig, dass Studierende und Beschäftigte gesunde Schlafgewohnheiten entwickeln. Dazu gehören eine regelmäßige Schlafenszeit, die Schaffung einer angenehmen Schlafumgebung und die Vermeidung von koffeinhaltigen Getränken und Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.





4. Stressmanagement und psychologische Unterstützung: Hochschulen sollten Programme zur Stressbewältigung anbieten und leicht zugängliche psychologische Unterstützungsdienste bereitstellen, um Studierenden und Beschäftigten bei der Bewältigung von Stress und psychischen Belastungen zu helfen.

5. Arbeitszeitmanagement: Flexible Arbeitszeitmodelle und die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance können dazu beitragen, die Schlafgesundheit von Hochschulbeschäftigten zu verbessern und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Schlussfolgerung

Die Schlafgesundheit von Studierenden und Hochschulbeschäftigten beeinflusst ihre akademische bzw. berufliche Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden. Angesichts der besorgniserregenden Daten zur Beeinträchtigung der Schlafqualität ist es unerlässlich, dass Hochschulen und Arbeitgeber gemeinsam Maßnahmen ergreifen, um dieses Problem anzugehen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Bewusstsein, Unterstützung und konkrete Maßnahmen umfasst, ist entscheidend, um sicherzustellen, dass Studierende und Hochschulbeschäftigte die notwendige Unterstützung erhalten, um ihre Schlafgesundheit zu verbessern und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

