



## Studie zum Zusammenhang von kollegialem Arbeitsfeld und Schlafstörungen

Von *Dr. Hergen H. Riedel*

Erstellt am 9 Jan 2019 - 10:41

„Wenn der ruppige Job verantwortlich ist für Schlafmangel von Paaren“

Wenn Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz für Stress und Unzufriedenheit sorgen, dann wirkt sich das über den Arbeitstag hinaus auf den Schlaf aus“, so eine aktuelle Studie aus den USA, die jetzt das Magazin Occupational Health Science veröffentlicht hat. So nehmen Menschen ihren Arbeitsstress nicht nur mit nach Hause, um ihn in der Freizeit zu kompensieren. Sie stehen auch noch nachts unter dem Einfluss eines ruppigen Umgangstones von Vorgesetzten oder des unfreundlichen Miteinanders durch Kollegen.

Dabei ist nicht nur der einzelne Arbeitnehmer betroffen, der diese Balance von Schlaf und Stress für sich allein austrägt. Auch der Partner und die Partnerin sind betroffen. Die US-Studie untersuchte dazu die Schlafgewohnheiten von 305 Paaren in verschiedenen Berufen. Dabei zeigte sich, dass der Berufsstress bei beiden Partnern Schlafstörungen auslösen kann. Der eine Partner ist beunruhigt wegen des Job; der/die andere macht sich – empathisch gesteuert – Sorgen um den Partner – weil der unter dem Job leidet und keinen Schlaf findet.

„Gerade Berufstätige, die im Schichtdienst oder zu unregelmäßigen Zeiten arbeiten, werden von beruflichen und privaten Problemen um den Schlaf gebracht. Dabei mindern Ein- und Durchschlafstörungen, frühzeitiges Erwachen, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung nicht nur die Leistungskraft, sondern auch die Lebensfreude. Ein falscher Weg ist, medikamentös einzugreifen. Vielmehr ist dem Rat der Studie zu folgen, natürliche Lösungen zu finden. Das können Gespräche sein oder auch naturbelassene Schlaf-Essenzen“, sagt Agnes Wehr, Agnivela GmbH, die das Naturelixier SLEEPwell anbietet.

Die Studie: Charlotte Fritz u.a.: Workplace Incivility Ruins my Sleep and Yours: the Costs of Being in a Work-Linked Relationship. Dezember 2018. Portland State University, Portland, USA, University of Illinois at Urbana-Champaign, Champaign, USA

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 23 Jul 2019 - 07:00):** <http://presseportal.tv/node/23694>