



VBG

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

vbg-schlafometer.de

Besser schlafen, munter zur (Schicht-) Arbeit

VBG connect ÖPNV/Bahnen

22. – 23. Juni 2026

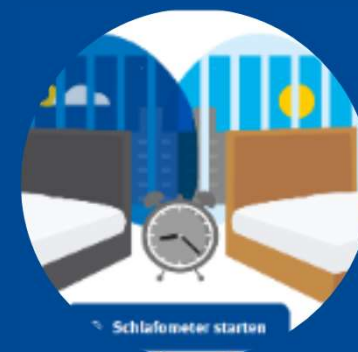
Frank Beschorner

Präventionsfeld GlasKeramik



Wir befinden uns im Jahr 2033!

Stellen Sie sich vor, ...



Warum Schlaf so wichtig ist?

- ➔ Schlafmangel kostet die deutsche Wirtschaft jährlich ca. 60 Mrd. Euro durch Produktivitätsverlust¹.
- ➔ Arbeitsausfall durch Müdigkeitsbedingte Arbeitsunfälle kostet Betrieben in Deutschland ca. 1 Mrd. Euro jährlich

- ➔ 13 % der Arbeitsunfälle sind durch Müdigkeit verursacht oder mitverursacht
(Uheli et al. 2013, 2014)



- ➔ Die Schlafenszeit – Lage und Dauer – ist individuell verschieden, deshalb ist die Müdigkeit auch verschieden.

Bitte entscheiden Sie kurz!

Ist der Rat: Schlaf noch einmal eine Nacht darüber – ein sinnvoller Rat?

- a) ja b) nein c) manchmal (Zeit ist Geld)

Mehrere Nächte mit fünf Stunden Schlaf sind:

- a) ausreichend b) wie 0,3 Promille (nach 1 Glas Wein) c) wie 0,6 Promille (nach 2 Gläsern Wein)

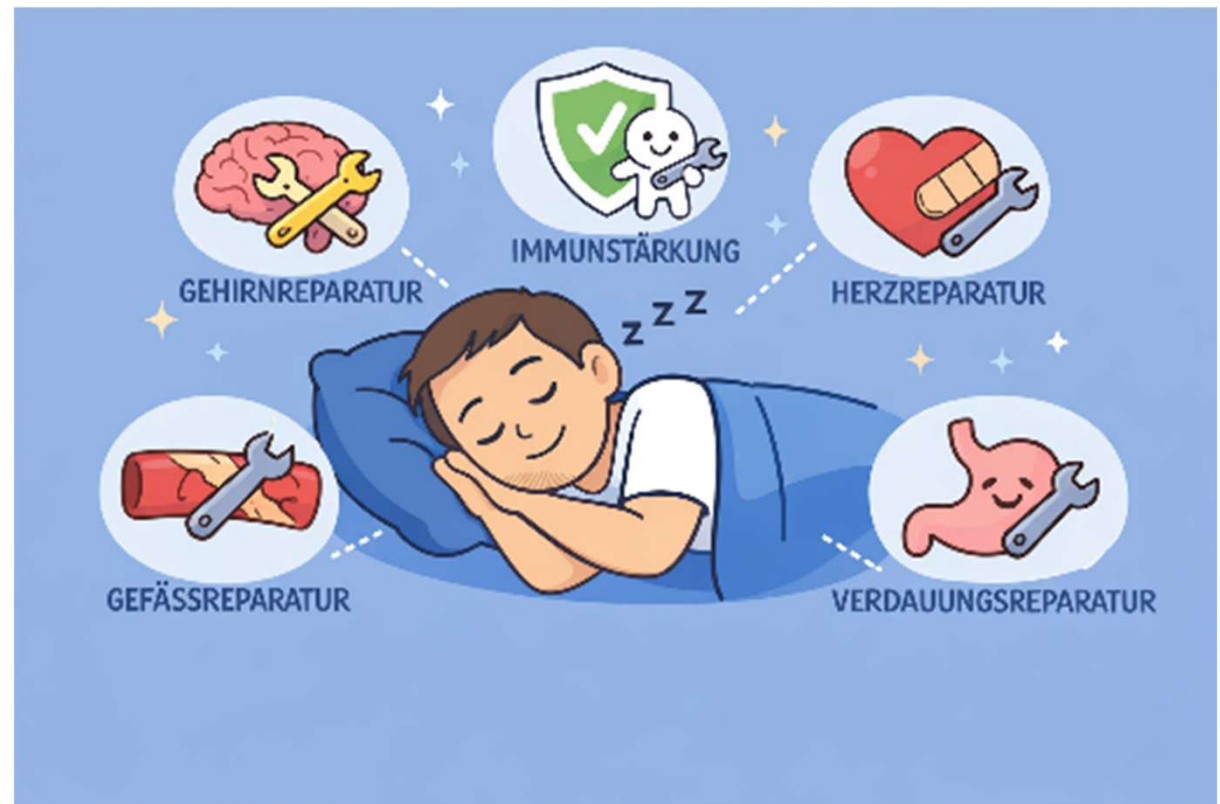
Was ist während eines gesunden Nachtschlafs normal?

- a) Muskellähmung b) Atemaussetzer c) Schnarchen

Schlaf ist ein Hochleistungs-Regenerationsprozess

Kostenlos, gemütlich, ohne Anstrengung - braucht aber seine Zeit!

- Entsorgung von „Abfällen“
- Erhöhung der Merkfähigkeit
- Abwehr von Krankheiten
- Erholung fürs Herz
- Ruhe im Verdauungstrakt
- Verbrauch von Kalorien ohne Hungergefühl



Bildquelle: KI-generiert

Das VBG-Schlafometer ist

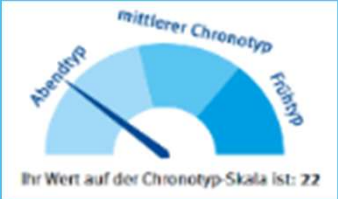
- ein **Selbstcheck** bei Tagesmüdigkeit und Schlafproblemen
- eine **Präventionsmaßnahme** für gesunden Schlaf bei Schichtarbeit
- ein **Informationsportal** für Beschäftigte und Unternehmen
- eine **Datenbasis** für die Forschung zu Tagesmüdigkeit und Schlaf



Patrizia Driesel; Frank Beschorner

 **GlasKeramik**

Selbstcheck auf Tagesmüdigkeit und Schlafprobleme

Selbstcheck	Beispielfrage	Ergebnis	Empfehlungen
Tagesmüdigkeit  	Für wie wahrschein-lich halten Sie es, dass Sie beim Fern-sehen einnicken oder einschlafen würden?	1-10 keine 11-15 moderate 16-24 ausgeprägte Tagesmüdigkeit	Sensibilisierung für Symp-tome (Erschöpfung) und Ursachen (z. B. Erkran-kungen), Hinweise auf Schlafzeit passend zum Chronotyp, Nickerchen
Schlafqualität  	Wie viele Stunden glauben Sie, durchschnittlich nachts zu schlafen?	0-12 gute 13-24 mittlere 25-40 schlechte Schlafqualität	Hinweise auf ausreichend Schlaf (7-8 h) und Maßnahmen zur Schlafhygiene, Tages-lichtwirkung, Bewegung und Entspannung
Chronotyp  	Stellen Sie sich vor, Sie müssten jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für Sie?	13 – 30 Abendtyp 31 - 43 mittlerer Typ 44 - 55 Frühtyp	Günstige Zeitfenster für Tageslicht und Schlaf wählen sowie für das Nachholen von Schlaf

Eulen und Lerchen



Zeitfenster für Schlaf und Aktivität:

- ➔ **Lerchen** sind Frühaufsteher
- ➔ **Eulen** sind Nachtmenschen

Die meisten Menschen sind weder eindeutig Lerche noch Eule, sie liegen dazwischen (Intermediärtypen)

Aber: Wir leben in einer ausgeprägten „Lerchengesellschaft“

- ➔ Konzentration und Schlaf sind am besten, wenn sie zum eigenen Rhythmus passen

Bedeutung des Chronotyps für Schichtarbeit

Chronotyp (genetisch festgelegt):

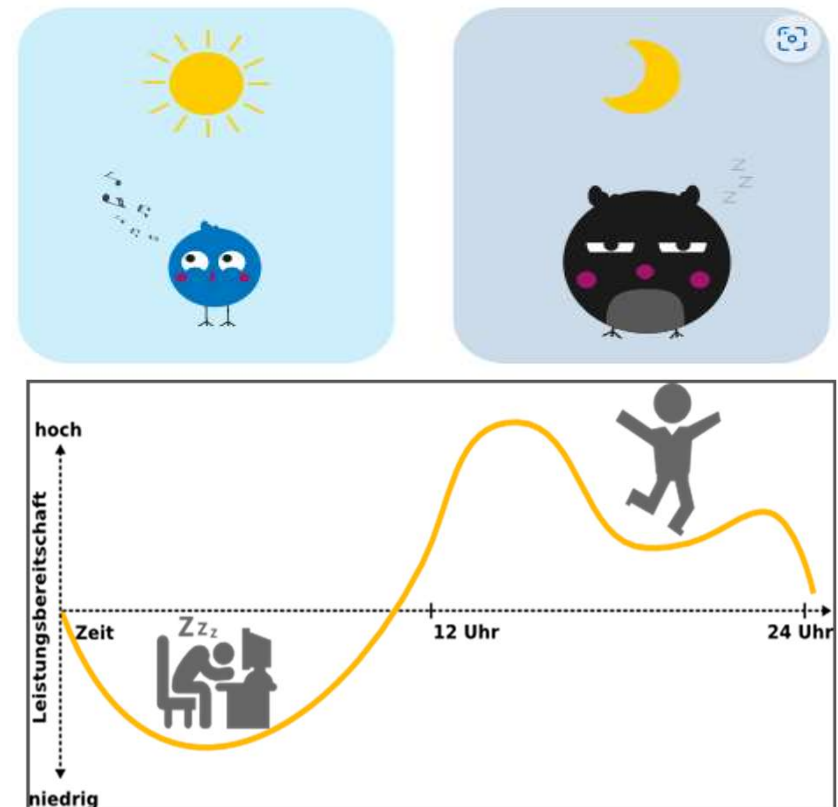
- innerer Rhythmus von Schlaf und Aktivität im Verhältnis zum äußeren 24-Stunden-Tag

zirkadianer Rhythmus (Bio-; passt sich an):

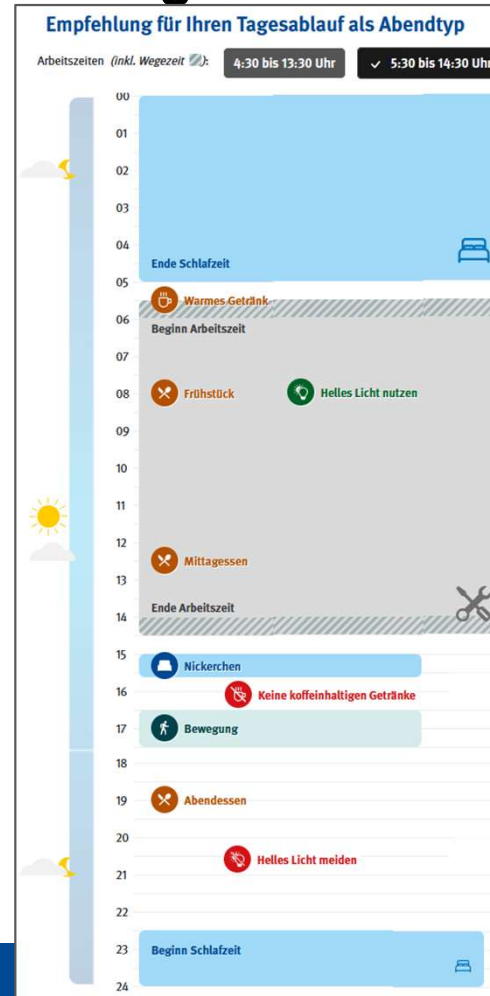
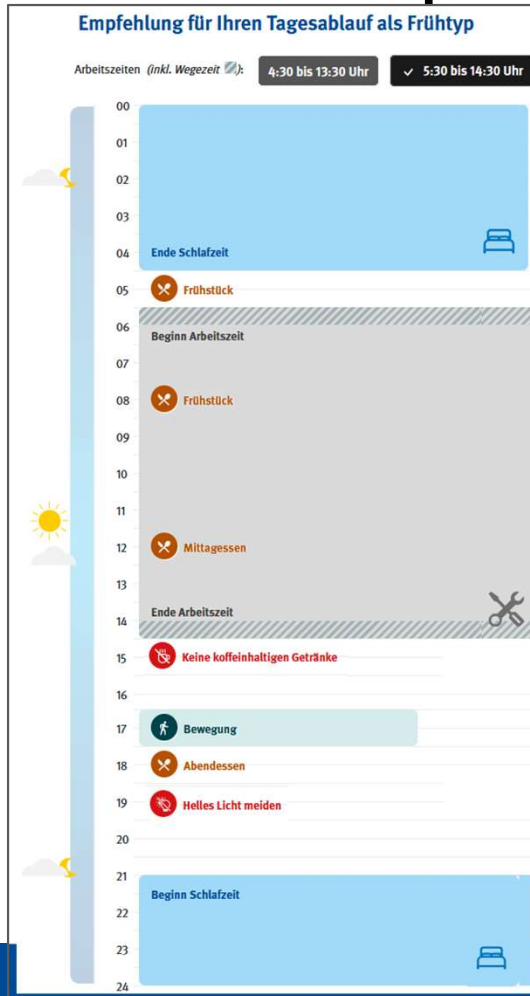
- basiert auf Chronotyp
- durch äußere Zeitgeber beeinflusst (Tageslicht, Lebensstil)

➔ *Konzentration und Schlaf sind am besten, wenn sie zum eigenen Rhythmus passen*

➔ **Mindestens 7 Stunden Schlaf (WHO)**



Prävention: Empfehlungen zum Tagesablauf im Zeitstrahl (1)



- Die empfohlenen Zeiten richten sich nach dem persönlichen Chronotyp und den Arbeitszeiten.
- Für jede Schicht gibt es einen Zeitplan mit zwei möglichen Startzeiten.
- Die Symbole zeigen günstige bzw. ungünstige Zeiten für Schlaf, Bewegung, Mahlzeiten, Licht und Koffein

Prävention: Empfehlungen zum Tagesablauf im Zeitstrahl (2)



- Empfehlungen, um den Schichtwechsel zu antizipieren
- Erklärungen zu den Symbolen
- Je ein Tipp, was man tun bzw. lassen sollte

Empfehlungen zur Frühschicht:

-  Tageslicht morgens und vormittags nutzen, z. B. Frühstückspause draußen verbringen und Wege auf dem Betriebsgelände draußen zurücklegen, anstatt durch die Gebäude zu gehen, Treppen anstelle von Aufzügen benutzen; Im Sommer vor Sonnenuntergang eine blaulicht-filternde Brille tragen (orange Gläser), da helles Licht wachmacht; Gefährden Sie dabei nicht die Verkehrssicherheit!
-  Hauptmahlzeiten sind Frühstück und Mittagessen: ein leichtes frühes Abendessen erleichtert das Ein- und Durchschlafen, weil die Verdauung dann nachts nicht mehr arbeiten muss.
-  So früh wie möglich schlafen gehen und in den zwei Stunden davor unbedingt helles Licht meiden; Nickerchen nach der Frühschicht in einem hellen Raum und so kurz wie möglich machen; um abends noch ausreichend müde zu sein

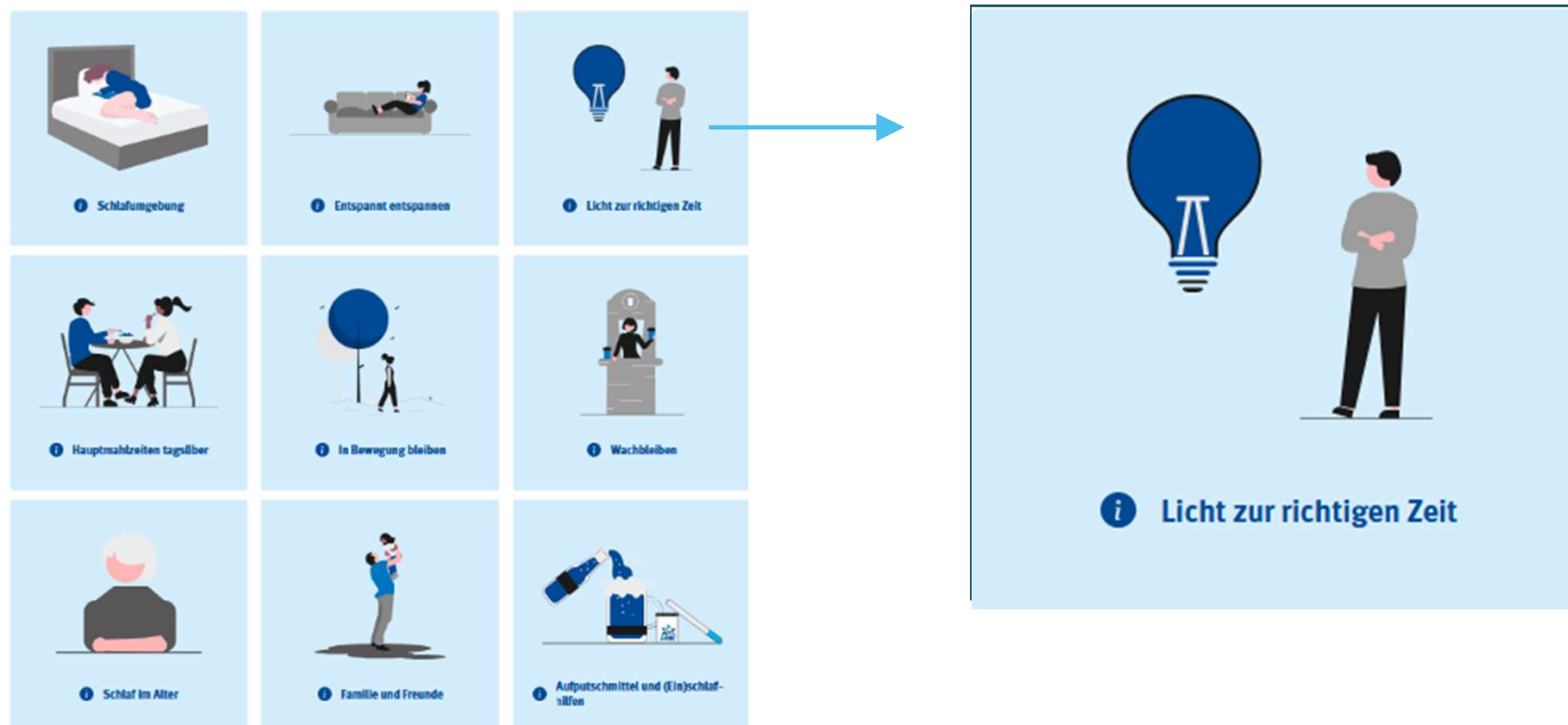
Tipp zur ersten Frühschicht

Wenn möglich, zwei Tage vor der ersten Frühschicht bereits früher zu Bett gehen als sonst; am Tag vor der ersten Frühschicht früher aufstehen als sonst, ausgiebig frühstücken und so viel Tageslicht wie möglich am Morgen und am Vormittag nutzen; kein Nickerchen am Nachmittag machen, um abends früher müde zu werden

Schlafen Sie nach der letzten Frühschicht richtig aus. 

Schlafen Sie nicht abends beim Fernsehen ein! Das vermindert den Schlafdruck und erschwert das anschließende Einschlafen im Bett. 

Information: 9 Mini-Einheiten für gesunden Schlaf



Verlinkungen auf die Stiftung Gesundheitswissen



Was passiert im Schlaf?



Wie tickt unsere innere Uhr?

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/unser-koerper/schlaf>

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesunder-schlaf/besser-schlafen>

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/klima/was-ist-hitze-und-wie-wirkt-sie-auf-unseren-koerper>



Besser schlafen: was hilft?



Was den Schlaf stört



Was ist Hitze und wie wirkt sie auf unseren Körper?

Forschungsergebnisse: Zusammenhang mit Tagesmüdigkeit

Erhöhtes Risiko für Tagesmüdigkeit bei:

- Arbeitszeiten außerhalb von 07 - 19 Uhr, besonders im 3-Schicht-System
- kurzer Schlafdauer (weniger als 6 h)
- eingeschränkte Schlafqualität
- höherem Alter (50 +)

kein Zusammenhang von Chronotyp und erhöhter Tagesmüdigkeit



25.512



7.182



3.575

Merkmal		Odds Ratio	95%KI
Alter	< 30 J.	Referenz	
	30-49 J.	0,98	(0,74; 1,29)
	≥ 50 J.	1,50*	(1,12; 2,00)
Chronotyp	Früh (44-55)	Referenz	
	Intermediär (31-43)	0,95	(0,73; 1,24)
	Spät (13-30)	1,17	(0,87; 1,57)
Schlafqualität	Gut (0 - 12)	Referenz	
	Mittel (13 - 24)	1,65*	(1,36; 2,00)
	Schlecht (25 - 40)	1,47	(0,86; 2,51)
Arbeitszeit	Normal (zw. 7 und 19 Uhr)	Referenz	
	Andere Arbeitszeit	1,73*	(1,39; 2,15)
	3-Schicht (Früh-, Spät- Nacht)	2,26*	(1,92; 3,41)

Die Odds Ratio zeigt, wie stark der Zusammenhang des Merkmals mit Tagesmüdigkeit ist. Beschäftigte in 3-Schicht sind mehr als doppelt so häufig müde (OR = 2,26) wie Beschäftigte in Normalarbeitszeit (Referenz, OR = 1), ältere Beschäftigte häufiger als jüngere (OR = 1,5).

* Der Zusammenhang ist signifikant.

Informationen für Unternehmen

Tipps für die Gestaltung von Schichtarbeitssystemen



i Schichtarbeit in der Gefährdungsbeurteilung



i Arbeitsmedizinische Vorsorge und arbeitsmedizinische Untersuchung



i Neueinführung und Umstellung von Schichtsystemen



i Beleuchtung - Licht für die Nachtschicht



i Maßgeschneiderte Maßnahmen und Beteiligung



i VBG-Seminar „Individualprävention für Schichtarbeitende“



i VBG-Seminar „Individualprävention für Schichtarbeitende“

Präventionsseminar für Schichtarbeitende (INDIA)



- Ort: BG Klinik Bad Reichenhall
- Dauer: 2 Wochen (Urlaub/ Freistellung durch Arbeitgeber)
- Zielgruppe: Schichtarbeitsbeschäftigte unabhängig von Alter, Tätigkeitsdauer und Gesundheitszustand (primärpräventiv)
- Zugang: Antrag über VBG (Antragsformular von Beschäftigten und ärztlicher Befundbericht durch Betriebsarzt)
- Kostenübernahme durch VBG: Unterbringung, Verpflegung, diagnostische und therapeutische Maßnahmen während Seminar, Fahrtkosten von/zur BG Klinik
- kein gesetzlicher Anspruch auf eine Teilnahme nach § 23 SGB VII

INDIA: Seminar- und aktive Trainingseinheiten



Individualprävention für Schichtarbeitende

Wechselnde Schichten
– stabile Gesundheit!
Nutzen Sie das VBG-Seminar „INDIA“.



Nächste Termine in der BG Klinik Bad Reichenhall:

09.03. – 21.03.2026	29.06. – 11.07.2026	12.10. – 24.10.2026
13.04. – 25.04.2026	20.07. – 01.08.2026	02.11. – 14.11.2026
08.06. – 20.06.2026	31.08. – 12.09.2026	23.11. – 05.12.2026

- Individueller Gesundheitscheck
- Auswirkungen der Schichtarbeit auf das Schlafverhalten und Tipps für einen guten Schlaf: Ernährung, soziales Umfeld, Bewegung
- Individuelle Auswirkungen von spezifischen Gefährdungen (Lärm, Hitzearbeit, PTBS, ...)
- Individuelle, medizinische Therapie- und Trainingsangebote: Rücken- , Wassergymnastik, autogenes Training und Entspannungsübungen
- digitales Nachsorgeprogramm (CASPAR)





VBG Schlafometer

Selbstcheck für
Schichtarbeitende

[Home](#)

[Schlafometer
starten](#)

[Was ist das
Schlafometer](#)

[Besser
schlafen](#)

[Für
Unternehmen](#)

[Zwischenstand
speichern/laden](#)



[Feedback
geben](#)

Das VBG Schlafometer

Schlafverhalten und Chronotyp kennen und besser schlafen

Was ist das Schlafometer?

Das Schlafometer ist ein Selbstcheck für Beschäftigte in Schichtarbeit. Es basiert auf drei wissenschaftlichen Fragebögen. Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, wird Ihr Schlafverhalten bewertet und Ihr Chronotyp bestimmt. Dann erhalten Sie Tipps zur Verbesserung Ihres Schlafverhaltens und Empfehlungen für Ihren Tagesablauf - passend zu Ihrem Chronotyp und zu Ihrer Schicht. Zeitgleich können Sie damit auch die Forschung zum Thema Gesundheit und Schichtarbeit unterstützen.

Alle Fragebögen in der Übersicht

Tagesschläfrigkeit



Schlafqualität



Chronotyp



Gut geschlafen? – SchlafOmeter Evaluation

Wenn Sie bzw. Ihre Beschäftigten den Selbstcheck des VBG-SchlafOmeter www.vbg-schlafometer.de gemacht und sich die Tipps zum besseren Schlafen angesehen haben, geben Sie uns bitte Feedback und nehmen Sie bis zum 31.07.2026 an unserem Gewinnspiel teil:

Anonyme Teilnahme an der Umfrage „Gutgeschlafen?“ und Mail mit Kontaktdaten an schlafometer.gewinn@vbg.de

- Platz 1:** Gutschein für ein Wellness-Wochenende für zwei Personen
- Platz 2-3:** Fitnessstracker
- Platz 4-50:** eine stylische VBG-SchlafOmeter-Tasse



www.vbg.de/schlafometer-gewinnspiel

Vielen Dank für

Ihre Aufmerksamkeit.

glaskeramik@vbg.de

**Besser schlafen,
munter zur
(Schicht-)Arbeit**

www.vbg-schlafometer.de



vbg.de

www.glaskeramik.org