



Arbeiten nach der inneren Uhr

Die Klinik Wartenberg erhält im Rahmen des AOK-Wettbewerbs eine Sonderauszeichnung für eine besonders innovative Studie. In dieser geht es darum, die Schlaftypen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Dienstplanung zu berücksichtigen.

Dass die Leistungsfähigkeit eines Menschen vom Tagesrhythmus abhängt, ist keine neue Erkenntnis. Dass Arbeitgeber wie die Klinik Wartenberg in Bayern genau untersuchen, welche Chronotypen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind, ist dagegen eine Besonderheit. „Die Auszeichnung, gemeinsam mit der erfolgreichen Re-Zertifizierung als ‚Gesundes Unternehmen‘, zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken und uns als attraktiver Arbeitgeber zu präsentieren“, so Pflegedienstleiter Norman Daßler, der gemeinsam mit Christian Walther für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Haus verantwortlich ist.

Augenmerk auf Lerchen und Eulen

An der Studie nahmen 128 Beschäftigte aus dem Pflegebereich teil. Herausragendes Ergebnis: Nur noch 15 Prozent der Befragten berichteten nach Ablauf der Studie über eine schlechte bis sehr schlechte Schlafqualität.

Zu Beginn waren es 35 Prozent. Und: Bei allen Krankheiten wie zum Beispiel Rückenschmerzen konnte eine deutliche Reduzierung festgestellt werden, was auch Einfluss auf den Krankenstand hat. Die Wissenschaft sagt, dass Menschen unterschiedliche innere Uhren haben, die im Extremfall sechs bis acht Stunden voneinander abweichen. Das moderne Leben diktiert entgegen der menschlichen Evolution allerdings eine eher einheitliche Zeit. Dabei habe es einen enormen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, ob Beschäftigte ein Früh- oder Spättyp sind. Arbeitgeber täten gut daran, hierauf mehr Augenmerk zu legen.



”

Das Projekt der Klinik Wartenberg zeigt eindrucksvoll die positiven Auswirkungen auf, die erzielt werden können, wenn Schichtarbeit mehr im Einklang mit der inneren Uhr der Pflegekräfte organisiert wird. Wichtiger Faktor für den Erfolg ist die enge Zusammenarbeit von Arbeitgeberin, Sozialversicherungsträgerinnen und wissenschaftlichen Einrichtungen sowie betrieblichen Mitbestimmungsgremien.

“

Knut Lambertin,
Aufsichtsratsvorsitzender
des AOK-Bundesverbandes

Mehr Informationen: [klinik-wartenberg.de](https://www.klinik-wartenberg.de)