



**Dr. Manfred Betz**

## **Schlaf und Produktivität: Wie Schlaf Arbeit und Leben beeinflusst - Auswirkungen und Strategien**

„90% unserer Gesundheit sind vom Schlaf abhängig“ (William Dement, Pionier der Schlafforschung).

Weder im Präventionsleitfaden der Krankenkassen noch im betrieblichen Kontext findet das Thema Schlaf bislang ausreichend Beachtung. Dabei können Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden bei zu wenig Schlaf bzw. schlechter Schlafqualität erheblich beeinträchtigt werden. Nichterholsamer Schlaf beeinflusst Produktivität auf der einen Seite und lässt auf der anderen Seite das Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Alzheimer und andere Erkrankungen deutlich ansteigen. Hinzu kommen ein erhöhtes Unfallrisiko, Leistungsbeeinträchtigungen und eine geringere Kreativität.

Hauptursachen für Schlafdefizite sind hohe Stressbelastungen, ungünstiges Freizeitverhalten, hoher Medienkonsum und falsche Vorstellungen über den Schlaf an sich sowie zielgruppenspezifische Problemstellungen z.B. bei Schichtarbeitern, Azubis und Vertriebsaußendienst. Erholsamer Schlaf hingegen baut Stress ab, beugt Burnout vor, verbessert die Leistung, stärkt die Körperabwehr und ist notwendige Voraussetzung für effektives Lernen und hohe Kreativität.

---

**Dr. Manfred Betz**, Studium der Humanmedizin, Sportwissenschaft und Philosophie an der Philipps-Universität in Marburg und der Goethe-Universität in Frankfurt. Wiss. Leiter des Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung in Dillenburg. Dozent für betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Erholungskompetenz von Berufstätigen, Gehirn und körperliche Aktivität, Schlaf und Schichtarbeit, Digitale Medien und Gesundheit.

---

Dr. Manfred Betz  
Institut für Gesundheitsförderung & -forschung  
Lerchenweg 14, 35683 Dillenburg  
T. 02771-829675, E-Mail: manfred.betz@igff.de