Ressort: Gesundheit

Betriebsärzte: Jeder vierte Arbeitnehmer hat Schlafstörungen

Berlin, 21.05.2013, 00:00 Uhr

GDN - Vor dem Hintergrund, dass immer mehr deutsche Arbeitnehmer im Büro wegen Stress ausfallen, warnt der Verband der deutschen Betriebs- und Werksärzte (VDBW) jetzt vor Schlafstörungen als Ursache und Folge. Der "Bild-Zeitung" (Montagausgabe) sagte VDBW-Präsident Wolfgang Panter: "Ein Teufelskreis: Stress verursacht Schlafprobleme und Schlaflosigkeit verursacht Stress. Mindestens ein Viertel der Deutschen leidet unter Schlafstörungen."

Selbstdisziplin sei unverzichtbar nicht nur für die Gesundheit sondern auch für persönliche Karriereaussichten. Arbeitnehmer sollten daher auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus achten und abends unter anderem auf schwere Mahlzeiten, Nikotin, Kaffee und Alkohol verzichten.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-14141/betriebsaerzte-jeder-vierte-arbeitnehmer-hat-schlafstoerungen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619