

## Schlafstörungen

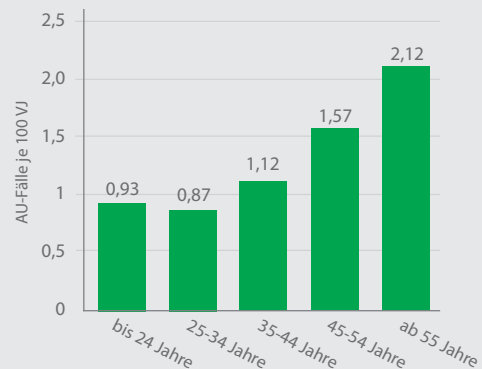
### Schäfchen zählen bis zur Morgenröte

Etwa 20 bis 30 % aller Menschen in den westlichen Industrieländern haben mehr oder weniger ausgeprägte Schlafstörungen. Unter Schlafstörungen werden alle Ein- und Durchschlafstörungen zusammengefasst, die aufgrund von Stress, Lebensstil (Kaffeekonsum, Alkohol, unregelmäßiger Schlaf-Wachrhythmus), Umweltfaktoren (Licht, Lärm) und Erkrankungen (Atmungsstörungen, Schmerzen, u.w.) auftreten. Die Fallhäufigkeit von Schlafstörungen, die zu krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeiten (AU) führen, verdoppelte sich in den letzten zehn Jahren bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland. (1)

Schlafstörungen treten insbesondere im höheren Alter auf. AOK-versicherte Beschäftigte über 54 Jahren haben eine mehr als doppelt so hohe Fallzahl wie in der Altersgruppe der bis 24-jährigen Versicherten. (1)

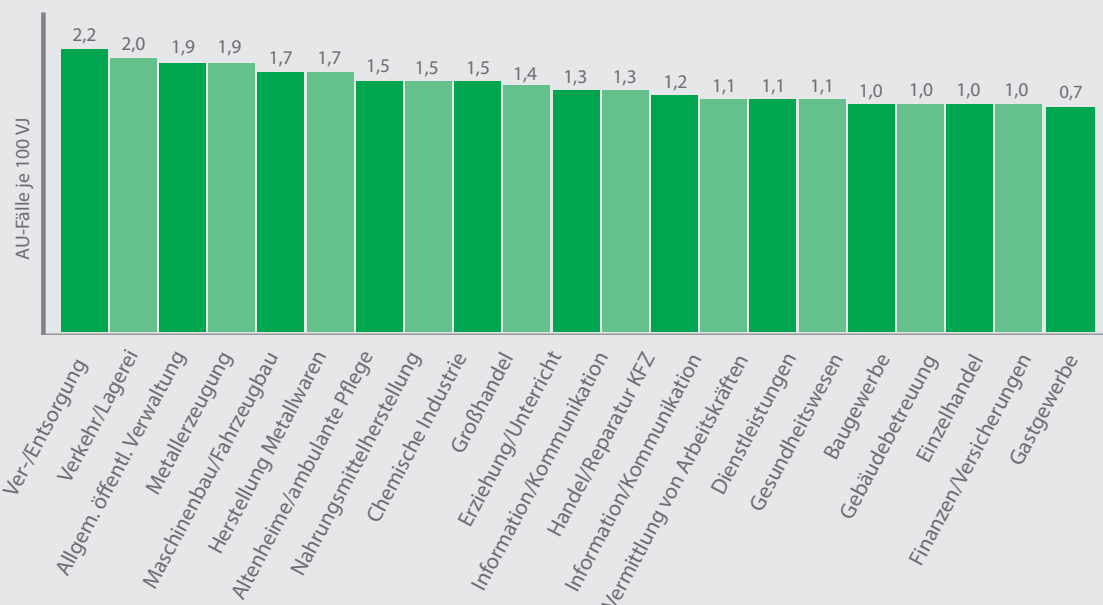
Die Branchen mit den höchsten AU-Fällen aufgrund von Schlafstörungen weisen gleichzeitig auch den höchsten Altersdurchschnitt auf. So haben die ersten fünf Branchen jeweils einen Altersdurch-

1 Fallhäufigkeiten von Schlafstörungen nach Alter



schnitt von 43 Jahren. Im Gegensatz dazu liegt der Altersdurchschnitt im Gastgewerbe oder Finanzen/Versicherungen fünf bzw. sechs Jahre darunter. (2)

2 Schlafstörungen im Branchenvergleich



## Kontakt

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg

Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Auskunft im Team Psychologie und Reporting: [Petra.Meisel@bgf-institut.de](mailto:Petra.Meisel@bgf-institut.de)

