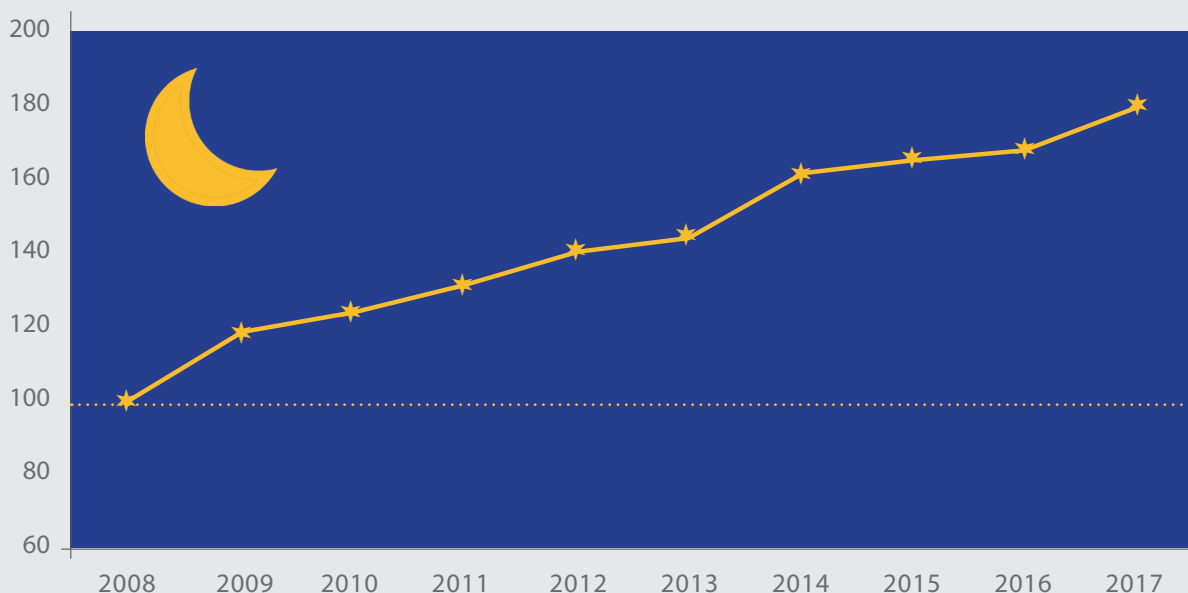


Schlaflosigkeit macht krank Schlafstörungen nehmen immer mehr zu

Mindestens ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir, das heißt im Schnitt werden etwa 24 Jahre eines Lebens im Schlaf verbracht. Wie wichtig ein gesunder und erholsamer Schlaf ist, merkt man oft erst, wenn das Schlafverhalten gestört ist. Auf Dauer kann zu wenig Schlaf ernsthafte Erkrankungen hervorrufen. Neben psychisch bedingten Schlafstörungen, zum Beispiel durch

Stress, besondere Belastungen, private Konflikte oder aufgrund einer psychischen Erkrankung (zum Beispiel Depression), wird ein gestörtes Schlafverhalten hauptsächlich durch organische Ursachen hervorgerufen. Hier stieg die Fallhäufigkeit bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland innerhalb der letzten zehn Jahre um etwa 80 Prozent an.

G47 Schlafstörungen – prozentualer Anstieg der Fallzahl (2008 = 100%)



Woran liegt's?

Die häufigsten organischen Ursachen einer Schlafstörung sind Herz-/Kreislauferkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder Schädigungen von Niere, Leber und Lunge. Aber auch Probleme mit der Schilddrüse oder neurologische Erkrankungen (zum Beispiel das Restless Legs Syndrom) wirken sich oft negativ auf die Schlafgewohnheiten der Menschen aus. In der Gruppe der Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane verursachen or-

ganische Schlafstörungen bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland die zweitmeisten Arbeitsausfälle hinter der Migräne. Wird die Diagnose gestellt, dauert eine Arbeitsunfähigkeit durchschnittlich etwa 15 Tage.

Natürlich müssen Schlafstörungen nicht immer psychische oder organische Ursachen haben. Sie können u.a. auch aus Umwelteinflüssen wie zu viel Lärm oder zu viel Licht resultieren.

Kontakt

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg

Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 0221-27180-119 • www.bgf-institut.de

Auskunft im Team Psychologie & Reporting: Nils-Torsten.Krueger@bgf-institut.de