

# Immer müde

## Schlafstörungen haben sich in den letzten 15 Jahren verdreifacht

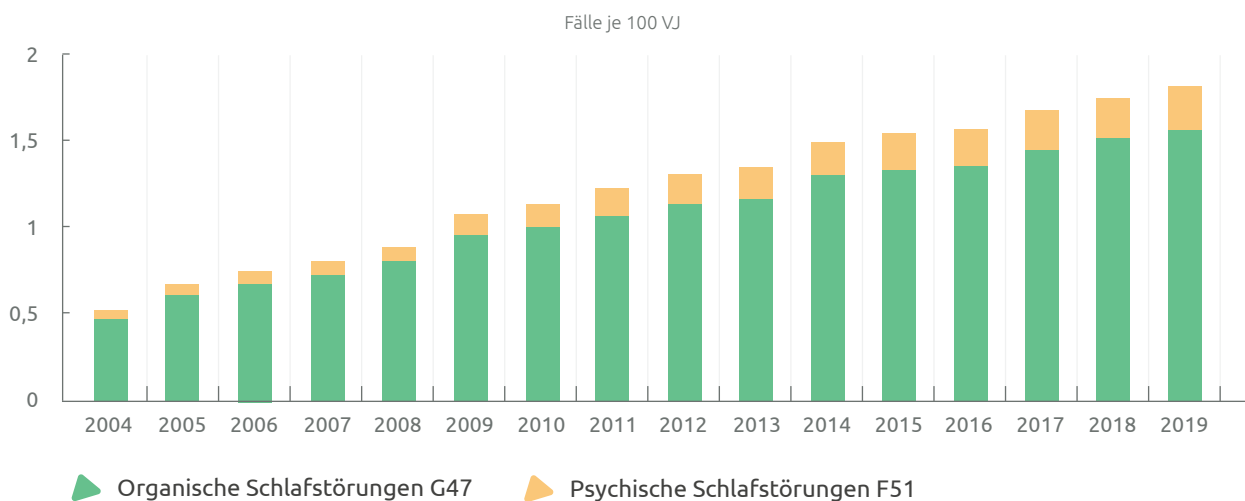


### Grafik des Monats September 2020

Gut schlafen und ausgeruht aufwachen: Für viele ist das selbstverständlich, für immer mehr Menschen ist das jedoch eine Wunschvorstellung. Etwa jeder dritte Erwachsene leidet unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Halten die Schlafprobleme länger als drei bis vier Wochen an und sind Leistungsfähigkeit und Tagesbefindlichkeit stark beeinträchtigt, spricht man von einer chronischen Schlafstörung. Nahezu jeder zehnte Erwachsene findet nachts keine Ruhe und ist am Tag müde und energielos. Dauerhafter Schlafmangel wirkt sich negativ auf den Organismus aus, insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, aber auch auf das Gehirn – das Risiko für ernsthafte Erkrankungen steigt.

Neben psychisch bedingten Schlafstörungen, verursacht durch beruflichen Stress, besondere Belastungssituationen, private Konflikte oder eine psychische Erkrankung wie zum Beispiel eine Depression, gibt es zahlreiche organische Ursachen für einen gestörten Schlaf. Die Fallhäufigkeit der Schlafprobleme organischen Ursprungs hat bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland und Hamburg innerhalb der letzten 15 Jahre um das 3,5fache zugenommen.

#### Anstieg der attestierten Schlafstörungen 2004-2019



Die häufigsten organischen Ursachen einer Schlafstörung sind Herz-/Kreislaufkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder Schädigungen von Niere, Leber und Lunge. Aber auch Schilddrüsenerkrankungen oder neurologische Diagnosen wie z.B. das Restless-Legs-Syndrom wirken sich oft negativ auf den Schlaf aus. In der Gruppe der Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane stehen organische Schlafstörungen auf Platz zwei der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle und rangieren somit direkt hinter der Migräne.

Bei Schlafproblemen, denen weder psychische noch organische Ursachen zugrunde liegen, sind die Gründe für den gestörten Schlaf häufig im persönlichen Verhalten der Betroffenen zu finden. Müdigkeit und Schlaf werden stark vom Licht gesteuert. So hemmt die Helligkeit von Smartphones oder E-Book-Readern die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Auch der Konsum von Kaffee oder Alkohol sowie schwer verdauliche Speisen am Abend können die Schlafqualität beeinträchtigen. Das Einhalten regelmäßiger Schlafenszeiten, frische Luft im Schlafzimmer, eine bildschirmfreie Zeit vor dem Zubettgehen und das Erlernen von Abendritualen oder Entspannungstechniken können die Schlaffähigkeit verbessern, den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren und somit ernsthaften Erkrankungen vorbeugen.

Die Experten des BGF-Instituts bieten Ihnen und Ihren Beschäftigten Einzelberatungen, Impulsvorträge und Workshops zum gesunden Schlaf an. Sprechen Sie uns gerne an.