

# Warum Schlafprobleme heute so verbreitet sind

## Schlechter Schlaf und seine Folgen für Gesundheit und Arbeit

Millionen von Menschen in Deutschland leiden an Schlafprobleme. Die Gründe dafür sind vielfältig: beruflicher Stress, gesundheitliche Beschwerden oder auch Lebensumstände. Eine aktuelle Studie der Barmer Ersatzkasse zeigt, dass immer mehr Menschen betroffen sind. Erfahren Sie, wen das Problem besonders trifft und erhalten Sie sieben hilfreiche Tipps für eine bessere Schlafqualität.



Redaktion

Stand: 21.11.2024

Lesezeit: 02:30 min



Der Arbeitstag war mal wieder voll bis oben hin – Aufgaben ohne Ende, ständig unter Druck, und dann auch noch die miese Stimmung im Team. Mit dem Chef läuft es auch nicht gerade rund. Kaum zuhause angekommen, warten die nächsten To-dos. Wie schön, dass Manfred den Abend wenigstens mit einem kühlen Weißbier und ein paar lustigen Katzenvideos auf Instagram ausklingen lassen kann! Nebenbei laufen noch die Nachrichten im Hintergrund, schließlich will er informiert bleiben.

Aber dann kommt die Nacht – und mit ihr das Wälzen und Drehen. Schlaf? Fehlanzeige. Das geht nun schon seit Wochen so, und am nächsten Morgen schleppt sich Manfred wie gerädert ins Büro – bereit, sich irgendwie durch den nächsten Tag zu kämpfen.

## *Schlafstörungen sind zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden.*

### **Schlafstörungen – die neue Volkskrankheit?**

So wie Manfred geht es vielen Menschen in Deutschland. Schlafstörungen sind zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden. Laut einer aktuellen Studie der Barmer Ersatzkasse hat die Zahl der Betroffenen in den letzten Jahren weiter zugenommen. Waren es 2013 noch 5,5 Prozent der Barmer-Versicherten, die mit Schlafproblemen zu kämpfen hatten, so bekam letztes Jahr bereits jeder 14. eine entsprechende Diagnose. Das entspricht rund 7,3 Prozent aller Versicherten, und hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung sind das etwa 6,2 Millionen Menschen. Ein Anstieg um ein Drittel in nur einem Jahrzehnt.

Doch was macht Schlafmangel so gefährlich? Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der Barmer, warnt: „Schlafstörungen erhöhen das Risiko für ernste Krankheiten wie Übergewicht, Schlaganfall, Demenz und Herz-Kreislauf-Probleme.“ Ursachen sind oft stressige Jobs, private Belastungen oder auch die Wechseljahre. Schlafprobleme können zudem ein erstes Anzeichen für Depressionen sein. Marschall rät, dauerhafte Schlaflosigkeit nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, sondern ärztlich abklären zu lassen. Denn guter Schlaf ist ein wesentlicher Baustein für ein gesundes Leben und mehr Energie im Alltag.

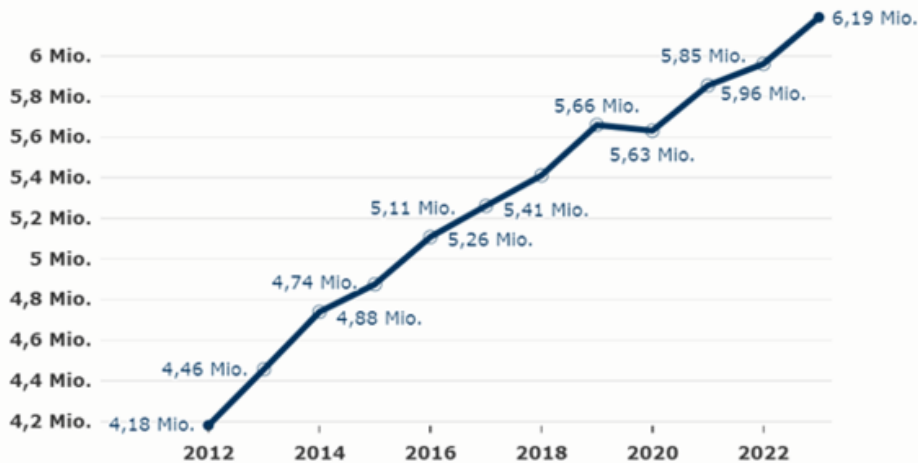
*Schlaflose Nächte sind nicht harmlos, da weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht das Risiko für chronische Krankheiten erhöhen und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.*

### **Wen betreffen die Schlafstörungen?**

Die Analyse zeigt, dass Schlafstörungen bei allen Altersgruppen ab 20 Jahren zunehmen. So stieg der Anteil der Betroffenen unter jungen Erwachsenen (20 bis 29 Jahre) von rund zwei Prozent im Jahr 2012 auf fast drei Prozent im Jahr 2022. Auch bei den 40- bis 49-Jährigen wurde eine Zunahme verzeichnet, von 4,5 Prozent auf 6,2 Prozent. Besonders betroffen sind jedoch Menschen ab 60 Jahren: Fast 13 Prozent dieser Altersgruppe leiden inzwischen an Schlafproblemen. Laut Dr. Ursula Marschall sind schlaflose Nächte nicht harmlos, da weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht das Risiko für chronische Krankheiten erhöhen und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

## Immer mehr Menschen schlafen schlecht

Anteil der Personen mit der ambulant dokumentierten Diagnose Schlafstörungen in Millionen



Quelle: BARMER Institut für Gesundheitssystemforschung • Daten herunterladen

## 7 Tipps für einen besseren Schlaf

Hier sind einige einfache Tipps, die zur einer besseren Schlafqualität verhelfen können:

### 1. Feste Schlafenszeiten einhalten

Gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens zur gleichen Zeit auf. Das hilft, den Schlafrhythmus zu stabilisieren. So lernt der Körper, wann es Zeit ist, abzuschalten.

### 2. Bildschirmzeit reduzieren

Weg mit dem Handy! Computer und Fernseher vor dem Schlafengehen ausschalten. Das blaue Licht der Bildschirme stört die Melatonin-Produktion (Schlafhormon) und erschwert das Einschlafen. Lesen Sie stattdessen lieber ein Buch oder hören entspannende Musik.

### 3. Entspannungsrituale einführen

Ein warmes Bad, eine kurze Meditation oder Atemübungen am Abend können Wunder bewirken. So kann der Körper entspannen und Sie den Stress des Tages loslassen.

### 4. Auf Alkohol und Koffein abends verzichten

Kaffee, Cola, Energydrinks – jede Art von Alkohol kann noch Stunden später wachhalten. Er macht zwar müde, stört aber den Tiefschlaf, was zu einer unruhigen Nacht führt.

### 5. Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

Halten Sie das Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig, um optimale Bedingungen für erholsamen Schlaf zu schaffen. Auch eine bequeme Matratze und angenehme Bettwäsche tragen dazu bei, besser zu schlafen.

### 6. Bewegung in den Alltag einbauen

Regelmäßige Bewegung kann Schlafstörungen entgegenwirken. Sie müssen kein intensives Training betreiben – auch ein Spaziergang am späten Nachmittag oder Abend kann helfen. Zuviel intensiver Sport direkt vor dem Schlafengehen kann auch kontraproduktiv sein, da er oft aufputscht.

## 7. Stress abbauen

Lassen Sie die Tagesereignisse und Ihre Sorgen vor dem Schlafengehen los. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit, um sich Notizen zu machen oder To-do-Listen zu erstellen. So müssen diese Gedanken nachts nicht immer wieder aufpoppen.

**Fazit:** Für Manfred ist klar: So kann es nicht weitergehen. Wenn er endlich wieder erholt und mit Energie in den Tag starten will, muss er seine Schlafroutine ändern. Das bedeutet: abends das Weißbier vielleicht mal weglassen und die Nachrichten auf den nächsten Morgen verschieben. Die Finger weg vom Handy, sobald es Richtung Schlafenszeit geht. Stattdessen pünktlich mit einem guten Buch ins Bett.

Kurzum: Mit ein paar Anpassungen im Alltag und einer Prise Disziplin hat Manfred die besten Chancen, aus dem Teufelskreis des Schlafmangels auszubrechen. Denn wer seinen Schlaf pflegt, pflegt auch seine Gesundheit und seine Lebensqualität – und das spürt man schließlich auch im Job. (sw)

## Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de