

Schlaflos im Südwesten

Laut einer Forsa-Befragung der AOK Baden-Württemberg leidet fast die Hälfte der Menschen im Land unter Schlafproblemen

Stuttgart, den 10.10.2022. In Baden-Württemberg leben rund 11 Millionen Menschen, nahezu jeder zweite (42 Prozent) von ihnen kann abends mindestens ab und zu nicht einschlafen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Baden-Württemberg. Frauen haben häufiger Schlafprobleme (50 Prozent) als Männer (34 Prozent). Rund ein Drittel der Befragten schätzt ihre allgemeine Schlafqualität sogar als eher schlecht (27 %) bzw. sehr schlecht (2 Prozent) ein. Mit einer Kampagne (www.aok.de/bw/gesunderschlaf) macht die AOK Baden-Württemberg auf die gesundheitliche Bedeutung eines erholsamen Schlafes aufmerksam.

Bei der Forsa-Umfrage gaben zwei Drittel (67 Prozent) der Menschen in Baden-Württemberg an, dass sie mindestens ab und zu nachts mehrmals wach werden. Bei 38 Prozent kommt es mindestens ab und zu vor, dass sie nachts wach werden und dann nur schwer wieder einschlafen können. Laut aktuellen Daten der AOK Baden-Württemberg befanden sich im Jahr 2021 insgesamt 229.397 Versicherte der Südwestkasse aufgrund von Schlafstörungen in Behandlung. Die Behandlungsprävalenz stieg von 2017 bis 2021 jährlich um 4,7 Prozent an. „Schlafstörungen zu haben bedeutet, keinen erholsamen Schlaf zu finden und sich deshalb tagsüber müde und abgeschlagen zu fühlen. Das kann zum Beispiel daran

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

liegen, dass man sehr lange braucht, um einzuschlafen, nachts unruhig schläft und oft aufwacht, nachts aufwacht und lange wach liegt oder morgens viel zu früh aufwacht und nicht wieder einschlafen kann“, sagt Dr. Alexandra Isaksson, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie bei der AOK Baden-Württemberg.

Welche Auswirkungen Schlafprobleme auf den Alltag der Betroffenen im Südwesten hat, zeigen die Ergebnisse der Forsa-Befragung ebenfalls: 59 Prozent der Betroffenen von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen sind erschöpft und weniger leistungsfähig, wenn diese auftreten und rund ein Drittel (35 Prozent) ist in diesem Fall tagsüber unkonzentriert. Von einer erhöhten Reizbarkeit und Ungeduld berichten 31 Prozent der Baden-Württemberger mit Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Rund jeder Fünfte (21 Prozent) der Betroffenen fühlt sich mental schlecht bzw. hat depressive Stimmungen, wenn die Schlafprobleme auftreten oder beklagt Kopfschmerzen (19 Prozent). „Betroffene machen sich meist viele Sorgen rund um die Schlafstörungen und fühlen sich im Alltag beeinträchtigt. Ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt kann klären, ob es eine medizinische Ursache dafür gibt und welche Behandlungsmöglichkeiten denkbar sind“, rät Dr. Isaksson.

Äußere Einflüsse sorgen im Südwesten teilweise auch für schlaflose Nächte. Etwas mehr als ein Drittel (36 Prozent) hatte schon einmal das Gefühl, dass sich globale Ereignisse, wie z. B. die Corona-Pandemie oder der Krieg in der Ukraine, auf ihre Schlafqualität auswirken. Dass sich der Krieg in der Ukraine auf die eigene Schlafqualität ausgewirkt hat, berichten dabei die meisten Befragten: 73 Prozent derjenigen, die ihre Schlafqualität durch globale Ereignisse beeinflusst erachten, nennen den Ukraine-Krieg, gefolgt von der Corona-Pandemie mit 70 Prozent. Deutlich

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

weniger Befragte geben an, dass Wirtschaft-, Finanz bzw. Energiekrisen (41 Prozent) und Naturkatastrophen in Folge der globalen Erderwärmung bzw. des Klimawandels (38 Prozent) ihre Schlafqualität beeinflussten. Vergleichsweise selten wird angegeben, dass der Taiwan-Konflikt (7 Prozent) oder ein anderes globales Ereignis (5 Prozent) der eigenen Einschätzung nach in der Vergangenheit Auswirkungen auf die eigene Schlafqualität hatten. „Schlafmangel beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität. Er kann auch riskant sein, weil er zum Beispiel Unfälle wahrscheinlicher macht. Weiterhin erhöhen chronische Schlafstörungen längerfristig das Risiko für Herzinfarkte und Bluthochdruck sowie für das spätere Auftreten von depressiven Episoden. Für Menschen, die regelmäßig schlecht schlafen, ist es daher wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen“, sagt Dr. Isaksson.

Mit einer aktuellen Kampagne (www.aok.de/bw/gesunderschlaf) möchte die AOK Baden-Württemberg aufklären, was Schlaf fördert oder erschwert und wann Schlafstörungen behandlungsbedürftig sind. Dabei geht es einerseits möglichst individuell um Schlafbedürfnisse und andererseits um eine positive Perspektive auf das Thema Schlaf. „Die AOK-Versicherten und andere Menschen im Südwesten sollen wissen, dass die AOK Baden-Württemberg ein kompetenter Ansprechpartner für guten Schlaf ist, Orientierung bei diesem Thema gibt und fachliche Nähe vermittelt“, sagt Kristina Kober, Präventionsexpertin bei der AOK Baden-Württemberg.

Hinweise für die Redaktionen:

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.002 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren in Baden-

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Württemberg befragt. Die Erhebung wurde vom 5. bis 14. September 2022 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt. Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de