

## Schlaflos in Reutlingen

### **Landkreis führt Steigerungsraten bei Schlafstörungen an - Leistungsdruck und zuviel abendliche Mediennutzung als mögliche Ursachen**

Reutlingen, den 22.02.2021. Probleme beim Einschlafen haben viele Menschen. Jeder zweite Befragte hatte laut einer forsa-Umfrage schon einmal Einschlafschwierigkeiten. Deutschlandweit leiden Untersuchungen zufolge 15 Prozent der Erwachsenen an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung. Tendenz steigend. Diesen Trend zeigt auch eine aktuelle Datenauswertung der AOK. Demnach befanden sich im Landkreis Reutlingen zuletzt 5.700 Versicherte – das sind 3,8 Prozent aller Versicherten – wegen einer Schlafstörung in ambulanter oder stationärer Behandlung. Fünf Jahre zuvor waren es noch 4.519 Fälle. In ganz Baden-Württemberg waren 198.347 betroffene Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung, was 4,4 Prozent aller Versicherten ausmacht.

Mit jährlich 4,8 Prozent mehr Schlafstörungen weist der Landkreis Reutlingen im Vergleich zu den Nachbarlandkreisen Tübingen (3,4 Prozent) und dem Zollernalbkreis (2,8 Prozent) die stärkste Steigerung auf. Dazu tragen Männer (5,0 Prozent) und Frauen (4,6 Prozent) nahezu in gleichem Maße bei. Bezüglich des Alters der Betroffenen lässt sich feststellen, dass Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter noch sehr selten vorkommen. Mit fortschreitendem Alter steigt die Diagnose aber kontinuierlich an und erreicht mit 65 Jahren einen Höchststand, wo sie bis ins Alter von 84 Jahren auf einem hohen Niveau verharret.

---

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](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Neckar-Alb**  
**Pressestelle**

Hindenburgstr. 25  
72336 Balingen

Telefon 07433 262-1100

Telefax 07433 262-1409

E-Mail [Eveline.Blank@bw.aok.de](mailto:Eveline.Blank@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/neckar-alb](http://www.aok-bw-presse.de/neckar-alb)

**AOK – Die Gesundheitskasse**  
**Neckar-Alb**  
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

„Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben“, erklärt der AOK-Arzt Dr.-Peter Zipp. „Dazu zählen Stress, Lärm und Sorgen oder ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, aber auch hormonelle Veränderungen, organische und psychische Erkrankungen, Medikamente, Alkohol oder Drogen.“ Den Anstieg von behandlungsbedürftigen Schlafstörungen erklärt sich der Mediziner mit dem zunehmenden Termin- und Leistungsdruck und den gestiegenen psychischen Belastungen im Arbeitsumfeld. Aber auch zu viel abendliche TV- und Computer-Nutzung beziehungsweise die Gewohnheit, auf mehreren Kanälen erreichbar zu sein, tragen laut Dr. Zipp dazu bei.

Der Mediziner betont, dass es für gesunde Menschen in keinem Alter normal sei, regelmäßig Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten zu haben. Wer dauerhaft keinen erholsamen Schlaf findet, tagsüber unter Müdigkeit und Unkonzentriertheit leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Mit dem Verschreiben von Schlafmitteln sei das Problem jedoch nicht gelöst. „Verschreibungspflichtige Schlafmittel dürfen nur für eine begrenzte Zeit eingesetzt werden, da diese zahlreiche Nebenwirkungen haben und schnell abhängig machen.“ Was gegen Schlafstörungen hilft, sei bisher nur in wenigen aussagekräftigen Studien untersucht.

Mit am häufigsten eingesetzt werden Hausmittel: Betroffene trinken beispielsweise ein Glas warme Milch oder Baldriantee am Abend. Manchen hilft ein ausgedehnter Spaziergang vor dem Zubettgehen. Andere schwören auf ein heißes Bad oder Entspannungstechniken wie etwa autogenes Training. Dr. Zipp empfiehlt außerdem „Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene“. Wer schlecht einschläft, sollte schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden, sowie keinen Alkohol oder

---

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](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Neckar-Alb**  
**Pressestelle**

Hindenburgstr. 25  
72336 Balingen

Telefon 07433 262-1100

Telefax 07433 262-1409

E-Mail [Eveline.Blank@bw.aok.de](mailto:Eveline.Blank@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/neckar-alb](http://www.aok-bw-presse.de/neckar-alb)

**AOK – Die Gesundheitskasse**  
**Neckar-Alb**  
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Kaffee trinken. Auch von Fernsehen im Bett ist abzuraten, und erst dann ins Bett gehen, wenn man müde ist.

## **Hinweis an die Redaktion:**

Es konnten nur Versicherte ermittelt werden, die sich im Zeitraum 2015 bis 2019 tatsächlich in ärztlicher Behandlung befanden. Nicht ausgeklammert in der Auswertung sind Kinder, die jedoch eher selten an Schlafstörung leiden. Deshalb könnte der Anteil der betroffenen Erwachsenen höher bei etwa 6 bis 9 Prozent aller AOK-Versicherten liegen.

---

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](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Neckar-Alb**  
**Pressestelle**

Hindenburgstr. 25  
72336 Balingen

Telefon 07433 262-1100

Telefax 07433 262-1409

E-Mail [Eveline.Blank@bw.aok.de](mailto:Eveline.Blank@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/neckar-alb](http://www.aok-bw-presse.de/neckar-alb)