

Umfrage zum Schlafverhalten

Wie schlafen die Deutschen?

Anlässlich des Weltschlaftags führte ResMed zum zweiten Mal eine internationale Umfrage¹ zum Schlafverhalten durch. In Deutschland wurden dafür über 1.000 Personen befragt. Die gute Nachricht: Neun von zehn sind sich bewusst, dass Schlaf wichtig für die Gesundheit ist. Doch das Risiko unentdeckter Schlafstörungen lauert überall.

Die Ergebnisse der Umfrage lassen aufhorchen. 89 Prozent der Menschen in Deutschland sind sich darüber im Klaren, dass Schlaf wichtig ist für das Immunsystem; gleichzeitig ist fast die Hälfte (44 %) unzufrieden mit ihrer Schlafqualität.

Viele hadern mit Schlafqualität

Und knapp drei Viertel (72 %) der Befragten erkennen, dass Schnarchen ein Grund verminderter Schlafqualität ist – drei Prozent mehr als im Jahr zuvor. Eine wichtige Entwicklung, denn Schnarchen kann eines der Anzeichen für schlafbezogene Erkrankungen wie obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein.

Die Gefahren obstruktiver Schlafapnoe

Vor allem mangelnde ärztliche Nachfragen können u. a. dazu führen, dass schlafbezogene Erkrankungen wie OSA unentdeckt bleiben. Bei der schlafbezogenen Atmungsstörung kommt es zur Verengung der oberen Atemwege: die Folgen: Sauerstoffmangel oder sogar Atemaussetzer. Dadurch entstehen u. a. Tagesmüdigkeit, die bereits ein Drittel der Befragten erfahren (31 %), Konzentrationsschwierigkeiten (30 %) und Stimmungsschwankungen (29 %).

Trotz dieser einschneidenden Folgen, die sogar die Lebensdauer verkürzen können, etwa durch Herz- oder Gefäßserkrankungen², arteriellen Bluthochdruck³ oder der höheren Wahrscheinlichkeit eines Verkehrsunfalls⁴, hat circa die Hälfte der Befragten (49 %) mit typischen OSA-Sym-

ptomen noch nie von der Krankheit gehört. 38 Prozent wissen noch nicht einmal, wo sie Hilfe suchen können.

Den Schlaf tracken und verbessern

Um diesem Dilemma entgegenzuwirken und die Schlafqualität zu verbessern, ist es ratsam, das eigene Schlafverhalten zu tracken. Auch hier gibt es deutliche Unterschiede in der internationalen Wahrnehmung: Während in China und Indien mit jeweils 47 Prozent bereits rund die Hälfte aller Befragten Schlaf-Tracker zum Verbessern der eigenen Schlafqualität einsetzen, tun das international nur 35 Prozent – in Deutschland sogar nur 27 Prozent.

Dabei benötigt es zum Messen des eigenen Schlafs nicht viel: Bereits das Führen eines Schlaftagebuchs oder die Verwendung einer Schlaf-App kann zur nachhaltigen Verbesserung der Schlafqualität beitragen.

Was Deutsche nachts so alles wach hält

Toilettenbesuche rauben hierzulande fast jedem Vierten den Schlaf (24 %), Sorgen über die finanzielle Situation ebenso (22 %). Auch Gedanken über Familie und Beziehungen, die Arbeit sowie Angst und Depressionen bescheren schlaflose Nächte (jeweils 21 %).

Verglichen dazu halten Angst, Depressionen und Gedanken an die Arbeit die Menschen weltweit mit jeweils 33 Prozent wach. Rund um den Globus sorgen auch die Themen Finanzen, Familie/Beziehung, Lärm (jeweils 25 %) und

elektronische Geräte (23 %) für unruhige Nächte.

Während die Generation Z und Millennials durchschnittlich mehr schlafen als Baby-Boomer, hat sich bei einem Viertel der Deutschen die Schlafqualität in den vergangenen zwölf Monaten verschlechtert – erheblich beeinflusst vom Faktor Stress: 41 Prozent der Befragten leiden geringfügig unter stressbedingten Schlafstörungen, 19 Prozent sogar sehr. <

¹ ResMed Global Sleep Survey 2023: Befragt wurden 20.069 Personen über 18 Jahren in Australien, Brasilien, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Japan, Mexiko, Südkorea, Singapur, dem Vereinigten Königreich und den Vereinigten Staaten. Die Umfrage wurde im Januar 2023 durchgeführt.

² Marin JM, Carrizo SJ, Vicente E, Agusti AG. Long-term cardiovascular outcomes in men with obstructive sleep apnoea-hypopnoea with or without treatment with continuous positive airway pressure: an observational study. *Lancet* 2005 ; 365 : 1046-53.

³ Peepard T. Prospective study of the association between sleep-disordered breathing and hypertension. *N Engl J Med* 342 (2000), pp. 1378-1384.

⁴ Ellen et al. Systematic review of motor vehicle crash risk in persons with sleep apnea. *J Clin Sleep Med*. 2006 Apr 15; 2(2):193-200.