

Schlaf stellt die einzige nachhaltige Regenerationsphase des menschlichen Organismus dar, weshalb ausreichend tiefer und erholsamer Schlaf eine wesentliche Bedingung für gute Gesundheit ist. Die Bedeutung erholsamen Schlafs rückt medizinisch und gesellschaftlich immer mehr in den Fokus, weil immer mehr Erkenntnisse die Zusammenhänge von gestörtem Schlaf und der Entstehung von Krankheiten aufdecken. Alle Organsysteme brauchen ausreichend tiefen und langen Schlaf, um dauerhaft funktionieren zu können. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System, die Psyche, das Nerven- und Immunsystem reagieren empfindlich auf Schlafstörungen. Schlafstörungen stehen in enger Wechselwirkung mit den Volkskrankheiten Bluthochdruck, Übergewicht, Depression und Diabetes.

- 68,3 Prozent der Deutschen haben gemäß den Messungen mit dem Schlafsensor SE 80\* mehr als fünf Schlafunterbrechungen pro Nacht, die länger als zwei Minuten andauern. Das ist viel und deutet auf zu leichten und ungenügend erholsamen Schlaf hin. 52 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen schnarchen oft bis gelegentlich, und 44 Prozent aller Befragten berichten über gelegentliches bis häufiges Schnarchen des Bettpartners. Unbehandeltes Schnarchen führt über die Zeit in vielen Fällen zu Schlafapnoe.
- Über eine unterdurchschnittliche Zufriedenheit mit ihrem Schlaf klagen 60 Prozent der Schnarcher – im Vergleich zu nur 34 Prozent der Nichtschnarcher. Schnarchen stört somit die Schlafqualität erheblich. Schnarchen ist eine Volkskrankheit, die leider immer noch zu wenig diagnostiziert und behandelt wird und die sowohl den Schnarcher selbst als auch die Partnerschaft belastet.
- 25 Prozent der Deutschen leiden generell unter Bluthochdruck, bei den über 60-Jährigen weist sogar nur noch etwa jeder Vierte normale Blutdruckwerte auf. Bluthochdruck und gestörter Schlaf hängen eng zusammen.
- Personen mit erhöhtem Blutdruck sind deutlich unzufriedener mit ihrem Schlaf und geben ihm nur die Note 6,5 im Vergleich zu Menschen mit normalem Blutdruck (7,1). Sie sind morgens weniger fit. 56 Prozent der Bluthochdruckkranken halten tagsüber oft oder gelegentlich ein Mittagsschläfchen, während dies bei den Normotonikern nur 39 Prozent tun.
- 9 Prozent aller Befragten wissen von sich, dass sie oft oder gelegentlich Atemstillstände im Schlaf haben (Schlafapnoe). Von den Befragten mit Bluthochdruck haben bereits 16 Prozent (bekannte) Atemaussetzer im Schlaf
- 91 Prozent der Bevölkerung nehmen keine Schlafmittel ein, und nur 3 Prozent kann man als stark von Schlafmitteln abhängig bezeichnen. 16 Prozent der über 60-Jährigen konsumieren regelmäßig Schlafmittel, überdurchschnittlich oft tun das auch Geringverdiener, Menschen mit Bluthochdruck und Personen mit geringer Schlafzufriedenheit.

#### Bluthochdruck und Schlafzeiten



Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

#### Wer schnarcht?

Männer	52 %
Frauen	43 %
Unter 30 Jahre	31 %
30 – 49 Jahre	44 %
50 – 59 Jahre	59 %
Bluthochdruck	62 %

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

\*Der Schlafsensor wurde zur objektiven Messung des Schlafverhaltens verwendet. Siehe auch Factsheet "Schlaf und Biosignal-Messung"