

## Pressemitteilung

Berlin, 21. Juni 2018

### **Jeder Dritte schläft schlecht – aber die wenigsten suchen medizinische Hilfe**

**35 Prozent der Deutschen leiden unter so großen Schlafproblemen, dass sie morgens nicht ausgeruht sind und tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen kämpfen. 15 Prozent sind fast jede Nacht von Schlafstörungen betroffen. Diese Zahlen sind das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut forsa im Auftrag der Initiative „Deutschland schläft gesund“ durchgeführt hat. Die Initiative hat sich am Donnerstag in Berlin zum ersten Mal öffentlich vorgestellt.**

Dass so viele Menschen unter Übermüdung leiden, kann sowohl für die Gesellschaft, als auch für jeden Einzelnen ernsthafte Folgen haben. So gaben zum Beispiel 16 Prozent der Frauen und 36 Prozent der Männer an, schon mal beim Autofahren kurz eingeschlafen zu sein. Eine weitere Folge der unausgeschlafenen Gesellschaft: Produktivitätsverlust. 210.000 Arbeitstage verlieren deutsche Unternehmen pro Jahr durch müde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dabei gehen dem Bruttoinlandsprodukt mehr als 60 Milliarden Euro verloren.<sup>1</sup>

Die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage können Sie unter [www.deutschland-schlaeft-gesund.de/presse/](http://www.deutschland-schlaeft-gesund.de/presse/) abrufen.

Die forsa-Umfrage wurde von der neu gegründete Initiative „Deutschland schläft gesund“ in Auftrag gegeben. Sieben Personen aus der medizinischen Praxis haben die Initiative im April 2018 als Verein gegründet. Sie soll den Blick der Gesellschaft, der Politik und der Krankenkassen auf die Bedeutung von gesunden Schlaf richten. Die Initiative versteht sich als breite Plattform für alle Interessenten, die für das Thema gesunden Schlaf arbeiten, und lädt zum gemeinsamen Engagement ein.

„Es ist an der Zeit, Deutschlands Schlafproblem ernsthaft zu bekämpfen“, sagt Professor Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, welche „Deutschland schläft gesund“ mit initiiert hat.

---

<sup>1</sup> RAND, „Why Sleep Matters“, 2016. [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RR1791.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html)

## Pressemitteilung

„Wenig Schlaf gilt in unserer Gesellschaft als chic. Als würden wir mehr leisten, wenn wir übermüdet sind. Aber es ist lebensgefährlich – jeder Vierte schläft beim Autofahren ein.“ Im deutschen Präventionsgesetz<sup>2</sup> ist buchstäblich kein Wort über Schlaf zu lesen. Es verpflichtet aber Krankenkassen, Vorsorge-Programme zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern.

„Wenn ich Rückenprobleme habe, übernehmen Krankenkassen die Kosten für Sporttraining. Wenn ich unter Übergewicht leide, verhilft mir die Kasse zu einem Kurs für bessere Ernährung und Gewichtsreduktion. Wenn ich unter Schlafproblemen leide, können Ärztinnen und Ärzte oft nur Schlaftabletten verschreiben. Das ist der falsche Ansatz“, sagt Professor Dr. Helmut Teschler, Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums und Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik, Universitätsmedizin Essen, und Mitinitiator der Initiative Deutschland schläft gesund.

„Deutschland schläft gesund“ fordert daher, dass gesunder Schlaf in das Präventionsgesetz aufgenommen und damit zu einem festen Bestandteil der präventiven Förderprogramme von Krankenkassen wird.

Die Initiative fordert ebenfalls, dass es mindestens eine schlafmedizinische Praxis in jeder Stadt mit mehr als 50.000 Einwohnern gibt. Heute gibt es noch viele weiße Flecken auf der Landkarte, wo solche Praxen für viele de Facto nicht erreichbar sind.

„Wir wissen, dass Menschen den Schlaf schätzen und wichtig finden. Wir wissen auch, dass Schlafprobleme medizinisch behandelbar sind. Trotzdem sagen lediglich 34 Prozent derjenigen, die fast jede Nacht unter Schlafstörungen leiden, dass sie einen Arzt aufgesucht haben“, sagt Prof. Teschler. Unser Rat ist: Suchen Sie medizinische Hilfe, wenn Sie regelmäßig unter Schlafproblemen oder Tagesmüdigkeit leiden. Man kann etwas tun.“

Das Meinungsbild von forsa stützt sich auf die Befragung von 1.010 Menschen ab 18 Jahren im Mai 2018.

### **Über die Initiative:**

„Deutschland schläft gesund“ ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf. Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bewusstsein für den gesunden Schlaf zu schaffen und über den ungesunden Schlaf aufzuklären: bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenkassen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen. Die Initiative versteht sich als Plattform, die eine

---

<sup>2</sup> Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) vom 17. Juli 2015

## Pressemitteilung

möglichst breit aufgestellte Expertise rund um das Thema Schlaf und Schlafforschung sammeln will. Sie ist offen für Betroffenen, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbänden, Unternehmen und Stiftungen. Gründungsmitglieder der Initiative sind: Prof. Dr. Ingo Fietze (Deutsche Stiftung Schlaf); Prof. Helmut Teschler (Ruhlandklinik, Universitätsmedizin Essen); Thea Herold (Somnico); Katrin Pucknat (ResMed Healthcare); Dr. Christoph Schöbel (Charité Mitte, Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Kardiologie und Angiologie CCM); Holger Wöhrle (Schlaf- und Beatmungszentrum Blaubeuren, Lungenzentrum Ulm); Alexander Hoffmann (ResMed Healthcare).

Vorsitzende des Vereins (Verein in Gründung) von „Deutschland schläft gesund“ sind Prof. Dr. Helmut Teschler, Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums und Ärztlicher Direktor der Ruhlandklinik, Universitätsmedizin Essen, und Prof. Dr. Ingo Fietze, Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Autor von „Die übermüdete Gesellschaft“ (Rowohlt 2018). Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ hat ihren Sitz in Berlin.

### Weitere Informationen unter:

[www.deutschland-schlaeft-gesund.de](http://www.deutschland-schlaeft-gesund.de) / [info@deutschland-schlaeft-gesund.de](mailto:info@deutschland-schlaeft-gesund.de)

### Pressekontakt:

Presse- und Redaktionsbüro der Initiative „Deutschland schläft gesund“

Fredrik Barkenhammar | Christine Rutke

Telefon: 030 308811-64 | Fax: 030 308811-11

E-Mail: [presse@deutschland-schlaeft-gesund.de](mailto:presse@deutschland-schlaeft-gesund.de)

