

Pressemitteilung

Vorstellung forsa-Umfrage am 28.11.2018

Deutschland schläft getrennt: forsa-Umfrage zu „Schnarchen und Partnerschaft“

Berlin, 28.11.2018. – Schnarchen belastet Paare in Deutschland mehr, als bisher angenommen. In einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa, die von der Initiative „Deutschland schläft gesund“ in Auftrag gegeben wurde, geben 74 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer an, dass ihr Partner oder ihre Partnerin schnarcht. In zwei Drittel der Fälle werden die Partnerinnen oder Partner dadurch in ihrer Nachtruhe gestört und bei 13 Prozent der Befragten hat lautes Schnarchen zu getrennten Schlafzimmern geführt.

„Schnarchen ist eine Doppelbelastung“, sagt Prof. Dr. Helmut Teschler, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik und des Westdeutschen Lungenzentrums der Universitätsmedizin Essen und Vorsitzender der Initiative „Deutschland schläft gesund“ (DSG). „Sowohl der Schnarchende als auch die Partnerin oder der Partner sind betroffen.“

Obwohl viele Menschen von ihrer schnarchenden Partnerin oder ihrem schnarchenden Partner gestört werden, dringen die wenigsten darauf, deswegen ärztliche Hilfe aufzusuchen. Lediglich fünf Prozent haben ihre Partnerin oder ihren Partner darum gebeten. Dabei könne regelmäßiges Schnarchen ein Zeichen für schwerwiegendere Krankheiten sein, warnt DSG-Vorsitzender Teschler: „Bei vielen Schnarchenden kommt es zusätzlich zu Atempausen, die länger als zehn Sekunden dauern und mit Schlafunterbrechungen einhergehen können. Dann spricht man von Schlafapnoe und das muss unbedingt ärztlich behandelt werden.“

Wer regelmäßig unter Schlafproblemen, insbesondere unter Schnarchen, leidet, sollte sich also untersuchen lassen und nicht etwa denken, Schnarchen sei schicksalhaft und sowieso nichts daran zu ändern. Unbehandelte Schlafapnoe beeinträchtigt die Lebensqualität und geht oft einher mit ernsten Begleit- und Folgeerkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen wie Chronischer Bronchitis, COPD, asthmatischen Beschwerden oder chronischem Husten. Schlaganfälle, schlecht kontrollierter Diabetes und Depressionen stehen ebenfalls damit im Zusammenhang.

Die aktuelle Umfrage zum Thema „Schnarchen und Partnerschaft“ zeigt eine erstaunliche Kreativität im Umgang mit schnarchenden Partnerinnen und Partnern. Von Anstoßen (45 Prozent der Betroffenen), Umdrehen (21 Prozent der Betroffenen) und Aufwecken (11 Prozent der Betroffenen) bis hin zu getrennten Schlafzimmern (13 Prozent der Betroffenen). Aber sehr wenige erkennen, dass ärztliche Hilfe angebracht und erfolgsversprechend sein kann (5 Prozent der Betroffenen).

Schnarchen betrifft viele und kann auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen. Dies nimmt die Initiative „Deutschland schläft gesund“ zum Anlass für einen Themenfokus „Schnarchen: Ursachen, Folgen, Abhilfe“ auf der Initiativen-Website deutschland-schlaeft-gesund.de mit vielen Infos, Tipps und Neuigkeiten rund um das Thema „Schnarchen“.

Pressemitteilung

Die Schlafmedizin kann Menschen mit Schnarch- und Schlafproblemen helfen. Allerdings fehlt es in Deutschland an entsprechenden Angeboten: So beträgt die Wartezeit für einen Schlaflaborplatz in vielen Regionen unseres Landes zwischen drei und neun Monaten – ein Zeitraum, der für viele der Leidtragenden kaum zumutbar ist. Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ fordert deshalb eine flächendeckende schlafmedizinische Diagnostik und Versorgung in Deutschland. „Erholsamer Schlaf muss, neben Ernährung und Bewegung, zu einem wichtigen Pfeiler der Gesundheitsprävention und als solcher gesetzlich verankert werden. Das ist bisher nicht der Fall in unserem Land,“ so Prof. Dr. Helmut Teschler.

In der aktuellen forsa-Umfrage wurden in November 2018 1.012 Personen, die mit einer Partnerin/einem Partner zusammenleben, drei Fragen gestellt:

1. Schnarcht ihr Partner/ihre Partnerin?
2. Wie stark stört es ihren Schlaf, wenn ihr Partner/ihre Partnerin schnarcht?
3. Was tun Sie, wenn ihr Partner/ihre Partnerin schnarcht? Was haben Sie dagegen bereits unternommen?

Die gesamte Umfrage und die Ergebnisse erhalten Sie über das Presse- und Informationsbüro der Initiative „Deutschland schläft gesund“ und ab Mittwoch, den 28.11.2018 im Pressebereich der Website deutschland-schlaeft-gesund.de.

Über die Initiative „Deutschland schläft gesund“:

„Deutschland schläft gesund e. V.“ ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf und besteht seit April 2018. Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bewusstsein für gesunden Schlaf zu schaffen und über ungesunden Schlaf aufzuklären: bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenversicherungen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen. Die Initiative versteht sich als Plattform, die eine möglichst breit aufgestellte Expertise rund um das Thema Schlaf und Schlafforschung sammeln will. Sie ist offen für Betroffene, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbände, Unternehmen und Stiftungen.

Vorsitzende von „Deutschland schläft gesund“ sind Prof. Dr. Helmut Teschler, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik und des Westdeutschen Lungenzentrums der 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
info@deutschland-schlaeft-gesund.de

Deutsche Stiftung Schlaf, c/o Somnico GmbH
Luisenstraße 55, 10117 Berlin

www.deutschland-schlaeft-gesund.de
info@deutschland-schlaeft-gesund.de



Pressemitteilung

Pressekontakt:

Presse- und Redaktionsbüro der Initiative „Deutschland schläft gesund“

Fredrik Barkenhammar | Jennifer Scheibel

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

E-Mail: presse@deutschland-schlaeft-gesund.de

