

# Schlechter Schlaf ist ein eigener Risikofaktor

**Neben der Dauer des Schlafs spielt auch die Qualität eine entscheidende Rolle.**

Seit Jahren mahnen Ärztinnen und Ärzte, dass neben der Dauer des Schlafs auch die Qualität eine entscheidende Rolle spielt. Eine 2021 veröffentlichte Studie des niederländischen Herstellers von Gesundheitstechnologie Philips fand heraus, dass ein Großteil der Menschen weltweit unzufrieden mit seiner Schlafqualität ist. Die Corona-Pandemie hat diesen Umstand zusätzlich negativ beeinflusst: 70 Prozent gaben an, dass sie seit Beginn der Pandemie neue Schlafprobleme haben, berichtet die Studie. Nur etwas mehr als die Hälfte der befragten Personen sei mit ihrem Schlaf zufrieden, so die Herausgeber der Studie weiter. Dies ist vor allem gefährlich, da ein schlechter Schlaf ebenfalls das Schlaganfall-Risiko beeinflusst. Im Gegensatz zu einem guten Schlaf, erhöht sich das Risiko für einen Schlaganfall den chinesischen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zufolge um 29 Prozent, wenn man schlecht schläft.

## **Frauen sind mit Schlafstörungen häufiger betroffen**

Dass die Problematik nicht neu ist, zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2017. Das Ergebnis damals: Rund 80 Prozent der befragten Erwerbstätigen in Deutschland schlafen schlecht. Im Vergleich zum Jahr 2010 sind Schlafstörungen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent gestiegen. Schätzungsweise sind damals somit bereits 80 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer betroffen gewesen. In absoluten Zahlen sind das rund 34 Millionen Deutsche. Und der Bericht wird noch konkreter: Etwa zehn Prozent leiden sogar unter einer schweren Schlafstörung. Hier ist im Vergleich zu 2010 ein

Anstieg von 60 Prozent zu beobachten. Frauen sind mit elf Prozent häufiger betroffen als Männer mit acht Prozent.

## **Themenspecial**

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig. Zu viel oder auch zu wenig schlafen, kann das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. [Lesen Sie mehr dazu in unserem Themenspecial Schlaf.](#)

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023