

Schlaflos in Deutschland

Über zwölf Millionen Menschen in Deutschland schlafen schlecht. Und werden deshalb krank. Viele Ärzte behandeln das Problem falsch.

Nur ein Drittel der Patienten mit Schlafstörungen geht überhaupt zum Arzt, so der Regensburger Schlafforscher Jürgen Zulley. Das Problem ist, dass die Krankheit oft zu spät erkannt wird. Herz-



Kreislaufkrankungen, Magen-Darmstörungen, Depressionen oder Angstzustände sind mögliche schwere Folgen. "Viele niedergelassene Ärzte verschreiben Beruhigungs- oder Schlafmittel", so Zulley. Sinnvoller seien dagegen Tipps für einen guten Schlaf. Nicht zuviel essen vor dem Schlafengehen und keine aufregenden Filme anschauen. Tatsächlich sind viele Schlafstörungen auch erlernt. Wer lange nicht mehr richtig schlafen konnte, zum Beispiel wegen einer bevorstehenden Prüfung, hat das Problem auch oft noch nach der Prüfung. Nicht rechtzeitig behandelte Schlafstörungen verursachen im Jahr zweieinhalb Milliarden Mark Kosten für Behandlungen oder Frührente. Darüber hinaus entstehen 20 Milliarden Mark Kosten pro Jahr durch Verkehrsunfälle. Der Grund: Schlafstörungen. Und besonders problematisch ist das Problem im Luftverkehr: Rund 77 Prozent der Unfälle gehen auf menschliches Versagen zurück. In 40 Prozent der Fälle ist Übermüdung die Ursache.

Tief schlafen - für viele nicht selbstverständlich

18.02.2000 dpa