

Acht Millionen leiden an Schlafstörung

Zum Teil mit lebensgefährlichen Folgen / „Übermüdetes Volk“ nach Wochenend-Freizeitstress

Köln (dpa). Mehr als acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an zum Teil gefährlichen Schlafstörungen. Rund fünf Millionen Menschen sind dabei von behandlungsbedürftiger Schlaflosigkeit betroffen, weitere drei bis vier Millionen von übermäßiger Tagesschläfrigkeit. Das sagte der Vize-Vorsitzende der Deutschen Gesell-

schaft für Schlafforschung, Prof. Göran Hajak, zum Auftakt eines Weiterbildungskongresses der Bundesärztekammer in Köln. Ein Viertel aller Unfälle in Verkehr und Haushalt geht nach Einschätzung von Hajak auf krankhafte Tagesschläfrigkeit zurück.

Zum Arzt sollten Menschen gehen, die mindestens drei Mal pro Woche vier Wochen lang an

Schlafstörungen leiden, rät Hajak. Manche Patienten können nicht ein- oder durchschlafen, andere nicken am Tag plötzlich gegen ihren Willen ein (Hypersomnie). Bei der Hypersomnie trete häufig das Schlafapnoe-Syndrom auf, ein Schnarchen mit Atemstillständen, das lebensgefährlich sein könne.

Statt sich am Wochenende

auszuschlafen, komme montags ein „übermüdetes Volk“ nach zwei Tagen Freizeitstress zurück an den Arbeitsplatz. Wer zwischen sieben und neun Stunden täglich schläft, hat Hajak zufolge ein geringeres Sterberisiko als Menschen, die regelmäßig mehr oder weniger schlafen. Sehr sinnvoll sei auch eine „Siesta“ am Mittag.