

## Müdes Deutschland: Schlafstörungen quälen Millionen

**Trauma statt Traum: Immer mehr Deutsche leiden unter Schlaflosigkeit - mit schlimmen Folgen. Zugleich werden an der Sehnsucht nach Bettruhe Milliarden verdient. Guter Schlaf gilt manchem gar als Status-Symbol. Ruhelose Nächte, zermürbendes Schnarchen, immer wieder Atemaussetzer und morgens fühlt man sich wie gerädert. Wenn dagegen nichts anderes hilft, kommt vielleicht ein Hightech-Produkt in Frage: ein Zungenschrittmacher. "Der wird im Brustbereich implantiert und er aktiviert - wann immer nötig - über ein Kabel den Zungennerv", sagt Professor Jörg Lindemann (45), Leiter des Schlaflabors der Uniklinik Ulm. "Die Zunge schiebt sich vor, der Atemweg wird frei und der Patient kann durchschlafen."**

Ein Allheilmittel sei der teure Zungennervantreiber jedoch nicht. "Er eignet sich aus medizinischer Sicht nur für sehr wenige Patienten." Millionen andere suchen weiter Hilfe - und es werden immer mehr. "Schlafstörungen sind in unserer modernen Industriegesellschaft auf dem Vormarsch", warnt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Vor ihrem "Aktionstag für erholsamen Schlaf" am Mittwoch (21. Juni) verweist sie auf eine Studie der Krankenkasse DAK: Demnach haben seit 2010 Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66% zugenommen. Vier von fünf Arbeitnehmern fühlen sich derzeit betroffen.

Zu den Folgen gehört der Sekundenschlaf am Steuer. "Schläfrigkeit stellt eine häufigere tödliche Unfallursache im Straßenverkehr dar als das Fahren unter Alkohol", sagt DGSM-Vorstandsmitglied Hans-Günter Weeß vom Interdisziplinären Schlafzentrum in Klingenmünster (Rheinland-Pfalz). Beinahe die Hälfte der Erwerbstätigen ist laut DAK-Studie bei der Arbeit müde, knapp ein Drittel gar erschöpft. Die Kosten des Produktionsausfalls durch Fehltage wegen Schlafstörungen berechnete die US-Denkfabrik Rand Corporation 2016 für die deutsche Wirtschaft mit 60 Milliarden Euro.

Dem Problem beizukommen sei schwierig, sagt Professor Lindemann vom Ulmer Schlaflabor - einem von inzwischen mehr als 300 in Deutschland. Die Ursachen seien vielfältig und im Zuge der Digitalisierung kämen neue hinzu. Einigen Menschen könne zwar durch operative Erweiterungen der Atemwege geholfen werden, etwa die Entfernung der Gaumenmandeln. "Doch oft geht es bei Schlaflosigkeit um selbst gemachte Probleme aus der Gesellschaft heraus."

Nur eines von vielen sei, dass Menschen sich zu lange dem Monitorlicht am PC, Tablet oder Smartphone aussetzen. "Wenn der Körper keine Dunkelheit verspürt, wird die Ausschüttung des Hormons Melatonin vermindert, das wichtig ist für das Einschlafen", sagt Lindemann. Besonders bei Jugendlichen beklagen Experten einen "quasi willentlichen Schlafentzug mittels Handy": Laut DGSM zeigen Studien, dass 45% der 11- bis 18-jährigen ihr Smartphone auch noch im Bett checken, davon 23% mehr als zehn Mal pro Nacht.

Besonders traurig findet Lindemann das Schicksal von Patienten, die sich "im teuflischen Kreislauf" befinden: Abends Medikamente zum Einschlafen, morgens Medikamente zum Wachwerden, tagsüber zum Fitbleiben und am Abend wieder zum Einschlafen. "Das ist dann nur ein künstlicher Schlaf. Den natürlichen Tiefschlaf, den der Körper zur Erholung braucht, kann man nicht durch Medikamente herstellen."

Deshalb empfiehlt die DGSM insbesondere den Hausärzten, vor der Verschreibung von Schlafmitteln Möglichkeiten einer auf Ursachenerkennung beruhenden kognitiven Verhaltenstherapie zu prüfen. In ihren Leitlinien betont die Gesellschaft, der 2.500 Mediziner, Psychologen und Naturwissenschaftler angehören, dass es nicht um Schlaf schlechthin, sondern um erholsamen Schlaf geht.

Beklagenswert sei, dass gesunder Schlaf "in unserer modernen 24-Stunden-Gesellschaft nicht hip, sondern eher verpönt ist". So würden Führungskräfte immer noch als tüchtig gelten, wenn sie nur wenig Schlaf benötigten. Auf diesem Gebiet hat allerdings ein Umdenken begonnen. Die "New York Times" titelte kürzlich: "Schlaf ist das neue Statussymbol".

Der nimmermüde Manager, dem ein paar "Power Naps" genügen, hat als Vorbild ausgedient. Im Trend liegt hingegen Amazon-Gründer Jeff Bezos. Als junger Programmierer soll er sich ein Kissen neben den Computer gelegt haben. Nun wird er mit dem Spruch zitiert, es sei gut für seine Aktionäre, wenn er seinen Acht-Stunden-Schlaf bekomme.

Guter Schlaf sei heute "ein Maßstab für Erfolg", sagt Marian Salzmann, Nordamerika-Chef der weltweit tätigen PR-Firma Havas. Der Trend zum "Vorzeige-Schlaf" kann aber auch zum Druck werden. Und er beflügelt den milliardenschweren weltweiten Schlafhilfen-Markt. Zu teuren Supermatratzen, Aromakerzen und CDs mit Wellenrauschen, Tees und Cremes kommen immer neue Produkte. Darunter jede Menge Apps.

"Das ist oft reines Geldschneiden", meint Lindemann. "Eine App kann zwar aufzeichnen, wann und wie oft jemand schnarcht oder sich im Bett umdreht. Insofern können manche Apps nützlich sein. Aber warum jemand schlecht schläft und wie dann vielleicht geholfen werden kann, lässt sich am besten durch die Beobachtung des Patienten in einem medizinischen Schlaflabor ermitteln."

*Quelle: dpa*