

Pressemitteilung

Forsa-Umfrage im Wissenschaftsjahr Gesundheitsforschung: Schlaf ist für viele ein Geheimnis

Was geschieht mit uns während wir schlafen? Darüber herrscht bei vielen Deutschen Unwissenheit. Dies ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Wissenschaftsjahres Gesundheitsforschung zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2011. Zwar ist gut die Hälfte der Deutschen mit ihrer durchschnittlichen Schlafdauer zufrieden. Dennoch gaben zwei Drittel der Befragten an, wenig oder überhaupt nicht über psychische und körperliche Vorgänge während des Schlafs Bescheid zu wissen.

Kinder machen es richtig – Erwachsene ignorieren Instinkte

Schlafen gehört zu unserem Alltag. Doch der moderne Lebenswandel verändert den natürlichen Umgang mit dem Schlaf – ein noch junges Feld der Gesundheitsforschung beschäftigt sich damit. „Viele Studien zeigen, welche weit unterschätzte Bedeutung der Schlaf hat. Jedes Kleinkind weiß das instinktiv – wir Erwachsenen beachten das aber nicht“, sagt Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der Abteilung für Schlafmedizin im St. Hedwig-Krankenhaus Berlin. „Wir sind ursprünglich dafür gebaut, draußen zu sein, wo es tagsüber richtig hell und in der Nacht schwarz ist. In vielen Gegenden Deutschlands ist es aber nachts nicht mehr dunkel.“ Auf der anderen Seite verzögert der Mensch selbst den Schlaf, indem er sich bis spät in die Nacht mit Unterhaltungsangeboten zerstreut. Das natürliche Gefühl für den richtigen Zeitpunkt gehe damit verloren. Tauchen Schlafprobleme auf, wissen viele nicht, woher diese stammen. „Wenn wir in der Schlafforschung die Menschen nachts im Labor untersuchen und ihnen dann mitteilen, was während des Schlafs mit ihnen passiert, sind sie häufig sehr überrascht“, beschreibt Dieter Kunz.

Wie aktiv der Mensch im Schlaf ist – nicht nur in Form von Träumen – wird in Schlaflaboren gemessen: Schlafverlauf, Schlaftiefe und Schlafqualität sowie sogenannte Bioparameter. Das sind körperliche Signale wie die Herzfrequenz, Muskelaktivität, Atmung und vieles mehr. Eine vollständige klinische Untersuchung im Schlaflabor wird als kardiorespiratorische Polysomnographie bezeichnet.

Ablenkung hilft bei Schlafschwierigkeiten

Tauchen Ein- oder Durchschlafprobleme auf, setzen 68 Prozent der Befragten auf Ablenkung: Buch und Zeitung sind dabei die beliebtesten Hilfsmittel, Fernsehen oder Musik hören folgen. Nur etwa 16 Prozent versuchen mithilfe von Medikamenten oder Hausmitteln wieder in den Schlaf zu finden. Gut ein Drittel der Deutschen lässt sich von kurzzeitiger Schlaflosigkeit jedoch nicht aus der Ruhe bringen, sondern wartet einfach ab, bis der Schlaf kommt.

Schlaf spielt eine wichtige Rolle

Die meisten Deutschen wissen um die wichtige Rolle des Schlafes für die Gesundheit: 74 Prozent sind der Meinung, dass Schlafmangel gesundheitliche Probleme hervorrufen kann – was auch stimmt. „Wir wissen heute, was chronischer Schlafentzug, für den wir durchaus selbst verantwortlich sind, oder Störungen des Schlafes, für Auswirkungen haben kann“,

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2011

Forschung für
unsere **Gesundheit**

sagt Dr. Kunz. „So treten z. B. Depression, Burnout und das metabolische Syndrom mit Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit häufiger im Zusammenhang mit schlafbezogenen Störungen auf.“ Bei regelmäßigen Ein- oder Durchschlafproblemen halten 57 Prozent der im Rahmen des Wissenschaftsjahres Befragten ärztliche Hilfe für notwendig. Jedoch gab nur ein Drittel der Befragten an, sehr gut oder gut über körperliche und psychische Vorgänge während des Schlafs Bescheid zu wissen. 62 Prozent fühlen sich darüber weniger gut informiert. „Es gilt, die Erkenntnisse, die wir in der Schlafforschung gewinnen, auch der Öffentlichkeit stärker deutlich zu machen“, betont Schlafforscher Dieter Kunz.

Die Wissenschaftsjahre sind eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gemeinsam mit *Wissenschaft im Dialog* (WiD). Seit 2000 dienen die Wissenschaftsjahre als Bühne für den Austausch zwischen Öffentlichkeit und Wissenschaft entlang ausgewählter Themen und haben dabei vor allem junge Menschen im Blick. Der Erfolg der Wissenschaftsjahre basiert auf der Beteiligung zahlreicher Partner aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur in ganz Deutschland.

Kontakt

Redaktionsbüro Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit
Katja Wallrafen | Doris Köster
Saarbrücker Straße 37 | 10405 Berlin
Tel.: +49 30 818777-24
Fax: +49 30 818777-25
redaktionsbuero@forschung-fuer-unsere-gesundheit.de