



21. Juni 2019

DGSM-Aktionstag  
Erholsamer Schlaf

**Schlaf ist die  
beste Medizin**



*Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung  
und Schlafmedizin e. V. informiert*

knapp

**5 Mio**

Menschen in Deutschland  
leiden an einer behand-  
lungsbedürftigen  
Ein- und Durch-  
schlafstörung

bis zu

**1,9 Mio**

Deutsche können nicht  
ohne Schlafmittel  
schlafen

**50%**

der Patienten mit Blut-  
hochdruck leiden unter  
einer schlafbezogenen  
Atmungsstörung  
(OSA)

sogar bis zu

**90%**

der Patienten mit  
Vorhofflimmern  
leiden unter  
Schlafapnoe

über

**60%**

der Patienten mit Schlag-  
anfall leiden unter einer  
schlafbezogenen  
Atmungsstörung



**Kontakt**

DGSM Geschäftsstelle

c/o HEPHATA-Klinik

Schimmelpfengstraße 6

34613 Schwalmstadt-Treysa

Tel. 06691 2733

Fax 06691 2823

E-Mail [DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de)

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

Informationen zu einem gesunden Schlaf erhalten Sie  
in Ihrem DGSM-akkreditierten Schlaflabor und online  
unter [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de).

## Schlaf – die Teilnahme ist kostenlos und der Gewinn unbezahlbar

Für die Gesundheit und das Leistungsvermögen ist ein erholsamer Nachtschlaf die Voraussetzung. Wer nicht erholsam schläft, hat ein höheres Risiko für körperliche Erkrankungen und psychische Störungen. Der Schlaf ist das wichtigste menschliche Regenerations- und Reparaturprogramm und schlicht und einfach die beste Medizin. Unter dieses Motto stellt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ihren diesjährigen „Aktionstag Erholsamer Schlaf“. Dabei soll verdeutlicht werden, wie entscheidend guter Schlaf für einen funktionierenden menschlichen Organismus ist. Er stärkt u. a. das Immunsystem, fördert die Gedächtniskonsolidierung und schützt vor Alterserkrankungen. Gesunder Schlaf geht mit einem geringeren Risiko für psychische Störungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen einher.



In wissenschaftlich anerkannten Leitlinien hat die DGSM festgelegt, welche schlafmedizinische Erkrankung welcher Diagnostik und Therapie bedarf und damit Vorgaben für eine angemessene und auch wirtschaftlich verantwortungsvolle Patientenversorgung gemacht. Um deutschlandweit auf die Auswirkungen eines gestörten Schlafes aufmerksam zu machen, veranstaltet die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) jährlich am 21. Juni den „DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf“.

## Auf die Menge kommt es an – Volkskrankheit Insomnie

Ein- und Durchschlafstörungen, im Fachterminus Insomnien genannt, stellen die größte Gruppe der Schlafstörungen dar. Die Betroffenen haben entweder große Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen. Mittlerweile konnte in verschiedenen Untersuchungen gezeigt werden, dass Menschen mit einer chronischen Ein- und Durchschlafstörung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar für die Entwicklung einer Demenz haben. Ein- und Durchschlafstörungen gelten als Risikofaktor für die Entwicklung depressiver Störungen oder für koronare Herzerkrankungen, unter denen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) in industrialisierten Ländern die Menschen am meisten leiden.

Auf Initiative der DGSM beschäftigen sich inzwischen das Bundesgesundheitsministerium und das Bundesversicherungsamt mit der schlafmedizinischen Patientenversorgung. Die Umsetzung der von der DGSM empfohlenen Vorgaben wird dadurch erschwert, dass Menschen mit komplexen schlafmedizinischen Erkrankungen einer interdisziplinären Versorgung bedürfen, unser Gesundheitssystem jedoch fachgebietsspezifisch organisiert ist und interdisziplinäre Maßnahmen darin schwer umsetzbar sind.



## Atemlos durch die Nacht ist nicht immer ein Grund zur Freude

Die sogenannte obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist eine Erkrankung, die bei Männern 13 % und bei Frauen 6 % der Gesamtbevölkerung ausmacht und damit als sogenannte Volkskrankheit gilt. Diese nächtlichen Atmungsaussetzer führen in der Regel zu einer starken Tagesschläfrigkeit und sind, mittlerweile wissenschaftlich gut belegt, ein wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und der Entstehung von Diabetes. Der Mensch mit OSA ist mit ständigen Weckreaktionen u. a. durch die permanente Ausschüttung von Adrenalin konfrontiert, die seinen Schlaf nicht erholsam machen und seinen Organismus dauerhaft schädigen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Unfallhäufigkeit steigt und insbesondere bei einer unbehandelten OSA belegen Studien, dass das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, plötzlichen Herztod und Kammerflimmern deutlich erhöht ist.



Die DGSM fordert die Krankenkassen dazu auf, auch die Kostenübernahme innovativer, wissenschaftlich begründeter, schlafmedizinischer Therapieverfahren zu gewährleisten und dadurch ihren Versicherten eine wirksame Therapie zu ermöglichen. Nur so kann die hohe Zahl an Menschen mit Schlafstörungen in Deutschland signifikant reduziert werden.