



Rund 80 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer leiden an Schlafstörungen – die meisten schaffen sich ihr Leid selber: zu spätes Zubettgehen, zu frühes Aufstehen, zu viel Internetaktivität im Schlafzimmer, zu viel Arbeits-Mails-Checken nach Feierabend. Die wenigsten sehen darin eine ernsthafte Gefahr. Doch diese Verhaltensweisen machen aus gelegentlichen Schlafstörungen chronische – und den Menschen krankheitsanfällig, depressiv, dick und unkonzentriert. Wieso glauben Millionen

Deutsche, dass gesunder Schlaf nicht ebenso wichtig ist wie eine gesunde Ernährung, wie Sport, wie der Verzicht auf Rauchen? Wieso denken zu viele sogar, dass wenig Schlaf ein Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit ist? Welche Folgen wird es für unsere ganze Gesellschaft haben, wenn nicht bald ein Bewusstsein dafür geschaffen wird, dass die Schlafstörung eine der großen bedrohlichen Volkskrankheiten unserer Zeit ist? Der renommierte Spezialist für Schlafmedizin, Prof. Dr. Ingo Fietze, berichtet über den alarmierend sorglosen Umgang mit einem unterschätzten Gesellschaftsproblem.