

Pressemitteilung

Der Deutsche Gesundheitsmonitor des BAH informiert:

Schlafmangel kann Krankheitstage beeinflussen

Bonn, 19.03.2014 Passend zum Frühlingsanfang haben viele Menschen mit der Frühjahrsmüdigkeit zu kämpfen, sie fühlen sich schlapp und sind krankheitsanfälliger. Schlaflosigkeit hat aber nicht nur Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden, sondern scheint sogar die Krankheitstage zu beeinflussen. Das zeigen Ergebnisse aus dem Deutschen Gesundheitsmonitor des BAH. Menschen mit Schlafdefizit waren im vergangenen Jahr 18,3 Tage krank, wohingegen Menschen mit ausreichendem Schlaf lediglich 11,3 Tage durch Krankheit ihren privaten und beruflichen Tätigkeiten nicht nachgehen konnten.

Die Auswertungen des BAH zu Schlafverhalten und Schlafempfinden haben zudem ergeben, dass die Anzahl der durchschnittlichen Schlafstunden pro Nacht bei 6,7 liegt, wobei die junge Altersgruppe bis 17 Jahre mit 7,4 Stunden am längsten schläft und die 18- bis 29-Jährigen mit 6,4 Stunden am kürzesten. Rund zwei Drittel der Befragten empfinden ihren Schlaf als ausreichend, wohingegen das andere Drittel angibt, zu wenig Schlaf zu bekommen. Insbesondere die junge Altersgruppe empfindet ihre Schlafstunden als zu wenig. Zudem ergab die Befragung, dass regelmäßige Raucher mit 6,4 Stunden kürzer schlafen als Nicht-Raucher mit 6,8 Schlafstunden.

Grundsätzlich geben die Ergebnisse der Befragung deutliche Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen individuellem Wohlempfinden und Schlafdauer: Wer zu wenig schläft, fühlt sich weniger wohl, ist häufiger bedrückt und sieht die eigene Gesundheit durch seine Arbeitsbedingungen eher gefährdet.

Der Deutsche Gesundheitsmonitor des BAH besteht aus drei Modulen. Der **Deutsche Gesundheitsindex** spiegelt regelmäßig die Antworten der deutschen Bevölkerung auf Fragen zu ihrer Gesundheit und ihrem allgemeinen Wohlbefinden wider. Der Deutsche Gesundheitsindex bildet das Kernstück des Deutschen Gesundheitsmonitors des BAH. Neben diesem Index werden im Rahmen des BAH-Gesundheitsmonitors bei der Bevölkerung regelmäßig ihr Vertrauen in die Akteure des Gesundheitswesens (**Image-Monitor Gesundheitssystem**) sowie ihre Meinungen zu aktuellen Themen abgefragt (**Brennpunktthemen**).

Ihre Ansprechpartner in
der Pressestelle:

Wolfgang Reinert
Tel.: 0228 / 95745-23

Heinz-Gert Schmickler
Tel.: 0228 / 95745-22

Angelina Gromes
Tel.: 0228 / 95745-52

Bundesverband der
Arzneimittel-Hersteller
Ubiestraße 71-73
53173 Bonn
www.bah-bonn.de