

# Ärztin warnt: Schlafstörungen sind keine Lappalie

**PROBLEM** Immer mehr Menschen wälzen sich nachts verzweifelt im Bett herum und kommen nicht zur Ruhe.

VON CLAUDIA MARSAL

**PRENZLAU.** Viel mehr Menschen als angenommen kommen nachts nur schwer in den Schlaf beziehungsweise überhaupt nicht zur Ruhe. Der aktuelle DAK-Gesundheitsre-

port belegt, dass hierzulande fast jeder zweite Berufstätige unter diesem Problem leidet. Analysen der Krankmeldungen zeigen, dass die Ausfalltage aufgrund von Ein- und Durchschlafstörungen in der Region seit 2005 um 25 Prozent gestiegen sind. „Chronisch schlechter Schlaf ist keine Lappalie, sondern erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen. Außerdem kann er die Lebenserwartung verkürzen“, sagt Dr. Mariola Zmyslona-Schlak, Oberärztin in der Prenzlauer Psychiatrie-Tagesklinik. Nach



FOTO: CLAUDIA MARSAL

**Dr. Mariola  
Zmyslona-Schlak**

freiverkäufliche Schlafmittel eingenommen und der Arztbesuch

Ansicht der Experten nimmt die Bevölkerung die Gefahr chronischer Schlafstörungen nicht ernst genug. Zu oft würden längerfristig freiverkäufliche Schlafmittel

gescheut. Doch selbst wer letztlich den Hausarzt konsultiert, sei nicht zwangsläufig gut therapiert. Viel zu oft würden leichtfertig Schlafmittel verordnet, ohne die Ursachen zu hinterfragen, kritisiert die Oberärztin schwarze Schafe ihres Berufsstandes. Denn die Ursachen für Schlafprobleme könnten unterschiedlicher nicht sein. Für 40 Prozent der Betroffenen sind Stress und Belastungen der größte Schlafkiller. Dazu gehören Konflikte im Job, die sich angesichts der Wirtschaftskrise noch verstärkt haben, heißt es in dem DAK-Papier. Jeder

Vierte grübele nachts über Ängste und Sorgen. Weitere Gründe seien Schmerzen und Lärm. „In unserer 24-Stunden-Gesellschaft mit Zeitdruck, Zwang zur Flexibilität und den Anforderungen der Familie kommen viele nachts nicht mehr zur Ruhe“, weiß DAK-Chefin Christiane Thies. Sie rät aber dringend davon ab, Schlafmittel einzunehmen und empfiehlt, den Ursachen bei Fachärzten zeitnah auf den Grund zu gehen und sich behandeln zu lassen. Auch feste Zu-Bett-Geh-Rituale können helfen.

DAK-Hotline: 01801 325326