

Kompetenz Zentren liegen im Trend

20 Millionen Berufstätige schlafen schlecht

Das bundesweite Netzwerk hilft regional durch Einzelmaßnahmen.

Etwa jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland fühlt sich von Schlafproblemen betroffen. Fast 40 Prozent dieser rund 20 Millionen Menschen sehen besonderen Stress und Belastungen als Hauptursache, wie es im Gesundheitsreport 2010 heißt, den die Krankenkasse DAK in Berlin vorgestellt hat. Auslöser seien oft Konflikte am Arbeitsplatz, die sich wegen der Wirtschaftskrise verstärkt hätten. Knapp zehn Prozent leiden unter schweren Schlafstörungen: Sie schlafen mehr als dreimal pro Woche schlecht und quälen sich stark übermüdet durch fast jeden Arbeitstag. Für die repräsentative Studie hat die DAK rund 3000 Arbeitnehmer im Alter von 35 bis 65 Jahren befragt.

Wirtschaftskrise durch Schlafmangel oder doch Schlafmangel durch Wirtschaftskrise ?

Nein, ganz so ist es nicht, aber es gibt erschreckende Zahlen zum Thema volkswirtschaftliche Folgen von Schlafstörungen oder schlechtem Schlaf. Dies bestätigt auch das bundesweite Netzwerk Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf. Neue Untersuchungen zeigen einen durch Studie bestätigten rechnerischen Schaden von ca. 2900 Euro pro Proband d.h. igs. für Deutschland sind es nicht die in Amerika üblichen 15 - 30 % schlafgestörte sondern ca. 6 - 10 %, legt man dies zugrunde und verbindet man das mit den Studienergebnissen aus Quebec heißt das - nach den von der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin ermittelten ca. 7 Mio. schlafgestörten Deutschen) $7.000.000,- \times 2.900,- = 20.300.000.000,-$ **(20,3 Mrd.) volkswirtschaftlicher Schaden.**

Wenn das kein Grund zum handeln ist. Wenn es bekämpft werden würde und zeitgleich das gesparte Geld in andere Programme der Wirtschaft fließen könnte wäre allen doch sehr viel mehr geholfen: Leider wird dem Schlaf und auch dem Bett zuwenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn also nichts getan wird gibt es einen volkswirtschaftliche Gesamtschaden jedes Jahr durch Personen, die an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen leiden von ca. 20,3 Mrd. ohne Zusatzkosten von Unfällen und Verletzungen bedingt durch Übermüdung und fehlender Schlafkompetenz. Und sicherlich werden die Schlafstörungen in dieser neuen Krisensituation nicht weniger. ODER ?

Na dann ... ALLEN GUTE NACHT

Hilfen und Schlafkurseangebote finden Sie unter www.Kompetenz-Zentrum-gesunde-Schlaf.de