



23.06.2014 - 11:14 Uhr

Komm, süßer Schlaf! Deutsche und Österreicher schlafen schlecht

Salzburg (ots) -

Am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres, war der deutsche Tag des Schlafes. Dieser Aktionstag wurde im Jahr 2000 vom gleichnamigen Verein ins Leben gerufen, um auf die gesundheitliche Bedeutung des Schlafes aufmerksam zu machen.

Schlafstörungen sind in Deutschland und Österreich auf dem Vormarsch. Rund 30 % aller Österreicher leiden unter gestörtem Schlaf. In Deutschland sind es sogar 45 %. Zu diesem Ergebnis kam eine 2013 durch den Salzburger Matratzen-Hersteller Wenatex in Auftrag gegebene Studie. Die Hauptursachen sind dieser Umfrage zufolge psychische Belastungen (Österreich 52 % und Deutschland 57 %) und Stress (Österreich 45,1 % und Deutschland 51,7 %).

Die Betroffenen leiden unter Tagesmüdigkeit und Konzentrations- sowie Koordinationsschwächen und gaben an, selbstverständliche Handgriffe öfter wiederholen zu müssen. Als weitere Folgen der Schlafstörungen wurden schlechte Laune, Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit genannt. Damit hat schlechter Schlaf auch indirekt negative Auswirkungen auf das private und das berufliche Leben.

Schlafforscher, wie der Grazer Neurologe und Vorstand der Schlafmedizin an der Landesnervenklinik "Sigmund Freud" in Graz, Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl warnen nicht nur deshalb seit Jahren vor den Folgen eines zu kurzen Schlafes: "Zu wenig Schlaf wirkt sich auch äußerst negativ auf das Immunsystem aus - die Wahrscheinlichkeit für Infektionskrankheiten steigt. Aber auch Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Lernfähigkeit werden stark beeinflusst. Ausreichend Schlaf ist Grundvoraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit.", erklärt er. Hinzu kommt, dass Schlafstörungen als eine der Hauptursachen für schwere Verkehrsunfälle gelten. Eine alarmierende Prognose stellt auch die Weltgesundheitsorganisation. Sie erklärt Schlafstörungen zu den vier großen Herausforderungen für die Medizin der nächsten 50 Jahre.

Prof. Dr. Walzl ist Autor des Ratgeberbuches "Komm, süßer Schlaf". Gemeinsam mit der Ärztin Dr. Cornelia Windisch widmet er sich darin den rund 100 verschiedenen derzeit bekannten Schlafstörungen sowie deren therapeutischen Maßnahmen. Der in leicht verständlicher Sprache geschriebene Ratgeber enthält, neben umfangreichen Informationen rund um die verschiedenen Schlafstörungen, auch Selbsttests und zahlreiche praktische Tipps zur Selbsthilfe. Weitere Informationen unter www.wenatex.com/schlafbuch

Rückfragehinweis:

Wenatex Das Schlafsystem GmbH
Münchner Bundesstraße 140, 5020 Salzburg, Austria
Mag. Johanna Seidl
Tel.: +43/662 2152 - 570
presse@wenatex.com
W: <http://www.wenatex.com>
Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
Vorstand der Schlafmedizin an der Landesnervenklinik "Sigmund Freud" in Graz
Tel.: +43/316 2191 2622
manfred.walzl@lsf-graz.at

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/16772/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100056324/100757951> abgerufen werden.