



## **Österreicher leiden häufiger an Schlafproblemen als früher Utl.: Große österreichweite Studie untersucht Schlafgewohnheiten – World Sleep Day am 16. März**

(Wien, 15-03-2018) Die Menschen in Österreich schlafen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden. Allerdings leidet knapp die Hälfte an nicht erholsamen Schlaf. Das ergab eine Studie der MedUni Wien zu den heimischen Schlafgewohnheiten. Bemerkenswert: Mehr Menschen halten tagsüber ein Nickerchen als noch vor zehn Jahren. Am 16. März ist „World Sleep Day“.

Die Menschen in Österreich schlafen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden, an Arbeitstagen etwas kürzer, dafür am Wochenende länger. Eine große repräsentative Online-Umfrage (1.000 Personen in ganz Österreich im Alter von 18 bis 65 Jahren) der MedUni Wien hat die Schlafgewohnheiten der ÖsterreicherInnen abgefragt. So zeigt sich, dass 38 Prozent der Befragten regelmäßig untertags ein Nickerchen halten. Das gaben im Vergleich dazu bei einer ähnlichen Umfrage im Jahr 2007 nur 23 Prozent an.

Im Vergleich zum Jahr 2007 gibt es aber auch eine deutliche Zunahme an Schlafproblemen. So klagen 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafstörungen (vgl. 6 Prozent mit Einschlafstörungen 2007). „Von Einschlafstörungen sprechen wir, wenn man regelmäßig nachts länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht“, erklärt Studienleiter Stefan Seidel vom Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien. Er hat gemeinsam mit seinem Kollegen Gerhard Klösch (ebenfalls Neurologie) und der Epidemiologin Eva Schernhammer von Zentrum für Public Health der MedUni Wien die Umfrage durchgeführt. Mit 51 Prozent ist die so genannte Durchschlafstörung, wenn man nachts öfter grundlos aufwacht und sich herumwälzt, noch häufiger (vgl. 26 Prozent mit häufigen nächtlichen Aufwachreaktionen 2007).

Die Ursachen dafür sind ähnlich: Meistens ist es eine innere Unruhe, die uns nicht schlafen lässt. „Das bekannte Grübeln, Nicht-Runterkommen und Probleme wälzen ist die häufigste Ursache für Schlafstörungen“, erklärt Seidel, „dann erst kommen andere seltenere Faktoren ins Spiel wie Angst oder Schmerzen“.

Regelmäßig unausgeschlafen zu sein sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. 50 Prozent der Betroffenen sind tagsüber in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt. Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit kann das auch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Magen-Darm-Probleme hervorrufen.



Phasen der Müdigkeit tagsüber deuten nicht unbedingt auf einen krankhaften Zustand hin. So sorgt der natürliche biologische Rhythmus z.B. für das so genannte „Nachmittagstief“. Aber „wenn man tagsüber plötzlich einen zwingenden Schlafdrang hat und sich sofort hinlegen muss oder wenn man in sozial problematischen Situationen einschläft, dann sollte man sich medizinisch untersuchen lassen“, rät Seidel.

Nur 16 Prozent der Menschen mit Schlafproblemen haben deswegen schon medizinische Hilfe in Anspruch genommen. Oft helfen leichte Schlafmittel auf pflanzlicher Basis, wie etwa Baldrian, oder auch Entspannungsübungen.

Die Ergebnisse der Studie werden weiter ausgewertet, auch in Hinblick auf Lebensstilfaktoren, regionale Unterschiede und die Chronobiologie (z.B. Zeitpunkt der Mahlzeiten).

### **Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und  
Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

### **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.