



Acht Prozent der ÖsterreicherInnen leiden unter krankhafter Schlaflosigkeit

(Wien, 06-09-2021) Chronische Schlaflosigkeit ist weit verbreitet und führt zu einer insgesamt schlechten körperlichen und geistigen Gesundheit und auch zu hohen gesellschaftlichen Kosten. Generelle Daten zur Schlaflosigkeit aus Österreich einschließlich des Hilfesuchverhaltens der Betroffenen fehlten bis jetzt. Eine aktuelle Studie unter Leitung des Schlafforschers Stefan Seidel von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien und der MedUni Wien-Epidemiologin Eva Schernhammer zeigt nun, dass 7,8 Prozent der ÖsterreicherInnen zwischen 18 und 67 Jahren an krankhafter Schlaflosigkeit leiden. Das ist ein ähnlicher Prozentsatz, wie er auch in anderen europäischen Ländern gezeigt werden konnte.

Dabei wurden die Schlafprobleme von 1.004 Personen (davon 50,4 % weiblich) online abgefragt und nach den internationalen Klassifikationen von Schlafstörungen (ICSD-3). Das ICSD-3 bildet den Standard für die Diagnostik von Schlafstörungen in Schlaflaboren, schlafmedizinischen Abteilungen und Forschungseinrichtungen weltweit. Das Resultat: Rund acht Prozent der ÖsterreicherInnen leiden unter chronischer Insomnie. „Wenn man die Kriterien etwas weicher als ICSD-3 auslegt und die Daten dann auswertet, kommen nochmals 8,9 Prozent mit chronischen Insomnie-Symptomen dazu“, betont Seidel. Und: „Nur jede/r Zweite mit krankhaften Schlafproblemen hat sich professionelle Hilfe geholt, woraus sich ein dringender Bedarf nach besserem Screening und Aufklärung in der Bevölkerung ablesen lässt.“

Bessere Aufklärung nötig – Hilfe ist verfügbar

Die Online-Befragung wurde im Jahr 2017 durchgeführt. Die Tagesfunktion musste „stark“ bis „sehr stark“ für die Feststellung einer chronischen Schlaflosigkeit bzw. „etwas“ (für Symptome einer chronischen Insomnie) beeinflusst sein. Bei 8,9 % wurden Schlafstörungen als chronische Schlaflosigkeitssymptome (weite Definition) und bei 7,8 % als chronische Schlaflosigkeit (genaue Definition) klassifiziert.

Von den TeilnehmerInnen mit chronischen Schlaflosigkeitssymptomen und chronischer Schlaflosigkeit berichteten allerdings nur 26 Prozent bzw. 53 Prozent davon, dass sie bereits aktiv Hilfe für ihre Probleme gesucht hätten. „Diese niedrigen Raten der aktiv Hilfesuchenden in beiden Gruppen sollten dafür sorgen, mehr Aufmerksamkeit für Initiativen im Bereich der öffentlichen Gesundheit in Bezug auf die PatientInnenaufklärung und die frühzeitige Behandlung von Schlaflosigkeit zu legen“, sagt Schernhammer. An der MedUni Wien werden Personen, die Hilfe suchen, mit der interdisziplinären Expertise im neurologischen Schlaflabor und der Schlafambulanz in enger Kooperation mit der Neuropsychologie unterstützt.



Service: Sleep Epidemiology

Help-seeking behavior of young and middle-aged Austrians with chronic insomnia: Results from the 2017 national sleep survey. Stefan Seidel, Gerhard Klösch, Anna Kosheleva, Kyriaki Papantoniou, Lin Yang, Jürgen Degenfellner, Jakob Weitzer, Eva Schernhammer.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.100002>.

Buchtip: "Der Schlaf", Stefan Seidel, MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien, 176 Seiten, Juli 2020, ISBN: 978-3-214-18548-0; 23,90 EUR. Link zum Buch im MANZ-Online-Shop: bit.ly/3dBU36i.

Rückfragen bitte an:

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

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
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, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.