

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland schläft nicht gut – neue Daten aus dem RKI-Panel

Neue Daten des RKI-Panels „Gesundheit in Deutschland“ zeigen, dass fast jeder Dritte Probleme beim Durchschlafen und etwa jeder sechste Erwachsene Probleme beim Einschlafen berichtet. Etwa jeder achte Erwachsene ist sowohl von Ein- als auch von Durchschlafstörungen betroffen. Die Ergebnisse wurden im [Journal of Health Monitoring](#) veröffentlicht.

Wenn Schlafprobleme regelmäßig über einen längeren Zeitraum auftreten und die Leistungsfähigkeit oder Lebensqualität beeinträchtigen, kann eine Schlafstörung (Insomnie) vorliegen. Insomnien können unterschiedliche Ursachen haben und stellen einen Risikofaktor für körperliche Erkrankungen (vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen) und psychische Störungen dar. Außerdem gehen sie einher mit einer vermehrten Inanspruchnahme des Gesundheitssystems und erhöhten direkten Kosten (zum Beispiel für Diagnostik und Behandlung), aber auch indirekten Kosten (zum Beispiel aufgrund verminderter Produktivität am Arbeitsplatz oder kurz- und langfristiger Arbeitsunfähigkeit).

Die Zahl der Betroffenen steigt. In der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS 1) des RKI mit Daten aus den Jahren 2008 – 2011 lag die Gesamtprävalenz für Ein-und/oder Durchschlafstörungen bei 18- bis 79-Jährigen im Vergleich zu den Prävalenzen dieser Analyse bei identischer Abfrage um fünf Prozentpunkte niedriger (30,3 % vs. 35,3 %).

„Eine Zunahme von schlafassoziierten Beschwerden über die Zeit wäre im Kontext gestiegener Mediennutzung, insbesondere von Smartphones oder multipler gesamtgesellschaftlicher Krisen denkbar, beispielsweise als Folge der COVID-19 Pandemie, des Klimawandels oder drohender militärischer Konflikte“ vermuten die Autorinnen und Autoren im Journal of Health Monitoring. Ihr Ratschlag: „Wenn Probleme beim Ein- oder Durchschlafen über längere Zeit bestehen bleiben und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Alltag deutlich beeinträchtigen, sollten Betroffene ärztlich abklären lassen, ob eine medizinisch definierte Schlafstörung (Insomnie) besteht und welche Behandlungsoptionen in Frage kommen – auch im Hinblick auf potenziell zugrunde liegende körperliche oder psychische Erkrankungen“.

Die Datenerhebung erfolgte über das [RKI-Panel „Gesundheit in Deutschland“](#), das wiederholt die deutschsprachige Bevölkerung in Privathaushalten befragt und so Entwicklungen im Zeitverlauf abbilden kann. Die Daten stammen aus der Jahrerhebung 2024 des [Panels](#). Für die Analysen wurden Daten von mehr als 14.000 Frauen und über 12.000 Männer ausgewertet.

Weitere Informationen zum Thema, darunter Links auf die Empfehlungen des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit für einen gesunden Schlaf, sind auf der Seite www.rki.de/schlafstoerungen abrufbar.