

## Neue Daten zu kurzer Schlafdauer und subjektiv wahrgenommenen Hörbeeinträchtigungen im Journal of Health Monitoring

**RKI-Forschende haben im [Journal of Health Monitoring](#) zwei Beiträge mit neuen Daten zu kurzer Schlafdauer und zu Hörbeeinträchtigungen veröffentlicht.**

Internationale Schlafempfehlungen definieren bei Erwachsenen eine Schlafdauer von weniger als sieben Stunden als kurz. Der Anteil an Personen, die pro Nacht weniger als sieben Stunden schlafen, ist in Deutschland hoch, unter der Woche 39,6 % und am Wochenende 22,7 %, das ergab eine RKI-Auswertung von Daten aus der telefonischen Erhebung „GEDA 2023“. Männer weisen demnach häufiger als Frauen eine kurze Schlafdauer auf, insbesondere Männer im Alter von 45 bis 64 Jahren (53,0 %). Übersichtsarbeiten legen nahe, dass eine kurze Schlafdauer in Zusammenhang mit Bluthochdruck steht und einen Risikofaktor für Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Eine kurze Schlafdauer ist auch ein Risikofaktor für die Entstehung von Angstzuständen und Depression.

Das Fazit der Autorinnen: „Auch wenn nicht alle Personen mit kurzen Schlafzeiten ein erhöhtes Gesundheitsrisiko aufweisen, gilt es neben individuellen Präventionsmaßnahmen der Schlafgewohnheiten (u.a. regelmäßige Schlafzeiten, Schlafumgebung), auch strukturell bedingte Determinanten wie nächtliche Lärmbelastung, Wohnumgebung (Temperatur-, Lichteinflüsse), Nacht- oder Schichtarbeit zu adressieren, um ein gesundes Schlafverhalten in der Bevölkerung zu fördern“. Die Analyse der Schlafdauer basiert auf der Befragung von 8.026 Erwachsenen ab 18 Jahren. Anfang Juni hatten RKI-Forschende im Journal of Health Monitoring bereits [Daten zu Ein- und Durchschlafstörungen](#) veröffentlicht. Schlaf und Gesundheit ist 2026 ein Themenschwerpunkt im Journal.

Die Analyse zu subjektiv wahrgenommenen Hörbeeinträchtigungen wurde mit Daten aus der Studie „GEDA 2019/2020-EHIS“ durchgeführt und basiert auf Antworten von 22.708 Teilnehmenden ab 18 Jahren (11.959 Frauen, 10.687 Männer). Schwierigkeiten beim Hören gab rund ein Drittel der Erwachsenen an, Männer etwas häufiger als Frauen. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit von Hörbeeinträchtigten zu, bei den Älteren über 80 gibt jede zweite Person Schwierigkeiten beim Hören an.

Das Fazit der Autorinnen und Autoren in diesem Beitrag: „Hörbeeinträchtigungen können sich wesentlich auf Lebensqualität und Wohlbefinden auswirken. Angesichts des demografischen Wandels und der damit einhergehenden älter werdenden Bevölkerung in Deutschland ist mit einer Zunahme der Prävalenz von Hörbeeinträchtigungen und Schwerhörigkeit zu rechnen. Präventionsmaßnahmen im Erwachsenenalter sind Lärmschutz bei der Arbeit und in der Freizeit sowie Screening bzw. Früherkennung von Hörstörungen, ebenso wie Aufklärungskampagnen z.B. zu gesundheitlichen Gefahren des Freizeitlärms. Darüber hinaus werden von der WHO eine bedarfsgerechte Versorgung von Betroffenen, Rehabilitationsmaßnahmen für Erwachsene mit Schwerhörigkeit sowie eine Verbesserung der Kommunikation mit hörbeeinträchtigten Personen ... vor allem im Bildungsbereich und in der Gesundheitsversorgung empfohlen“.