

## Weltschlaftag 2025: Schlafgesundheit zur Priorität machen

**Der Welttag des Schlafes 2025 findet am Freitag, dem 14. März, statt und steht unter dem Motto „Make Sleep Health a Priority“. Dieser Tag wird jährlich durch die Weltschlaforganisation initiiert. Die wissenschaftlichen Beweise sind eindeutig: Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit. Guter Schlaf fördert das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit, während sich schlechter Schlaf negativ auf fast alle Aspekte von Körper und Geist auswirken. Schlaf ist genauso wichtig wie Ernährung und Bewegung. Der Weltschlaftag möchte dafür sensibilisieren, dem Schlaf mehr Priorität im Leben einzuräumen. Dieses Anliegen unterstützt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).**

Derzeit empfehlen nicht nur die WHO sondern auch Schlafmediziner:innen 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht. Denn der Körper benötigt diese Zeit durchschnittlich, um sich zu erholen, zu regenerieren, zu reparieren. Es ist an der Zeit, der Schlafgesundheit gesellschaftlich mehr Priorität einzuräumen, fordert die DGSM.

Das Bewusstsein für eine ausreichende Schlafzeit und deren Vermessung ist bereits allgegenwärtig, sehr viele Menschen tragen diese heute bereits am Handgelenk: die Smartwatch. Sie erfasst auch Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung und Bewegungsparameter, die Rückschlüsse auf den Schlaf erlauben. Die aktuellen Smartwatches können Schlaf jedoch nicht direkt bestimmen, uns dabei aber helfen. „Noch ist das leider so“, sagt DGSM-Schatzmeister Prof. Dr. Christoph Schöbel, „Aber die Uhren können immer mehr leisten. Seit Ende letzten Jahres sind zwei Smartwatches als Medizinprodukte für das Erkennen von nächtlichen Atemaussetzern zertifiziert. Wir gehen davon aus, dass 14-26 Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig Atemaussetzer haben, die nicht bekannt sind. Wenn es gelingt, darüber potenziell gefährdete Schlafapnoe-Patient:innen zu erkennen, dann kann man das schon als Erfolg bezeichnen.“ Die Schlafforschung ist dabei, in einer Vielzahl von Studien hier bestmöglich die Entwicklungen voranzubringen.

Auch im Rahmen der Schulbildung muss die Wichtigkeit von Schlaf für unsere Gesundheit, für das Lernen und für das psychische Wohlbefinden früh gelehrt werden. In Österreich wurde dafür an Grundschulen das Projekt „Schlaf-Fee“ eingeführt. „Wenn ich verstehe, was während des Schlafes in meinem Gehirn vor sich geht, dann begreife ich auch, was ich meinem Körper vorenthalte, wenn ich nicht ausreichend schlafe“, sagt PD Dr. Anna Heidebreder, geschäftsführende Vorsitzende der DGSM.

Zwei Beispiele für Möglichkeiten im gesellschaftlichen Wandel. Damit hier grundlegend etwas passiert, braucht es Initiativen im betrieblichen Gesundheitsmanagement, der Krankenkassen und anderer Institutionen. Aber jeder und jede Einzelne kann damit beginnen, seinen eigenen Schlafplan zu verfolgen und so den Wert von Schlaf ganz individuell für sich zu verfestigen. Zum Beispiel damit, ein regelmäßiges Schlafritual für sich zu finden und einzuhalten oder sich eine entspannende Umgebung für den Schlaf zu schaffen. Die Umgebung ist einer der wichtigsten Faktoren für guten Schlaf, aber sie ist auch am schwersten zu kontrollieren. Einfache Tipps sind, Licht und Helligkeit vor dem und während des Schlafens zu reduzieren, dazu gehören auch Handy oder Tablet, eine kühle Raumtemperatur und eine Geräuschreduktion zu schaffen.

„Das Wichtigste ist, sich im Schlafraum entspannen zu können! Auch Regelmäßigkeit kann bei Schlafproblemen helfen: Versuchen Sie, z.B. jeden Tag um die gleiche Zeit zu Bett zu gehen!“, rät

Anna Heidebreder. Ebenso kann es weiterhelfen seine Schlafgewohnheiten aufzuschreiben: Wie viel Schlaf bekomme ich pro Nacht? Bin ich mit meinem Schlaf zufrieden? Wie viel habe ich innerhalb von 24 Stunden geschlafen? Wie gut kann ich ein- und durchschlafen? Habe ich regelmäßige Schlaf- und Wachzeiten? Kann ich mich gut konzentrieren und aufmerksam bleiben? Christoph Schöbel empfiehlt: „Halten Sie die Antworten auf diese Fragen in einem Schlaftagebuch fest! Auch das kann ein Schritt in Richtung einer besseren Schlafgesundheit sein. In jedem Fall ist es ein Schritt hin zu einer höheren Priorisierung des Schlafes.“

### **Folgende Schlüsselbotschaften möchte der Weltschlafstag 2025 übermitteln:**

- Schlaf ist wichtig für die Gesundheit.
- Schlaf ist eine wichtige Säule der Gesundheit, wie Ernährung und körperliche Aktivität.
- Schlaf unterstützt das Gedächtnis und das Lernen.
- Schlaf hilft, das Gehirn von Abfallstoffen zu befreien und die Gesundheit des Gehirns zu fördern.
- Schlaf unterstützt die Gesundheit des Gehirns und des Immunsystems - und umgekehrt.
- Schlaf hilft dem Immunsystem, Bakterien und Viren zu bekämpfen.
- Schlaf hilft, alte Zellen zu recyceln und unseren Körper und unser Energieniveau zu erhalten.
- Schlechter Schlaf wird mit Fettleibigkeit, Diabetes, koronarer Herzkrankheit und kardiovaskulärer Sterblichkeit in Verbindung gebracht.
- Schlechter Schlaf kann die Immunabwehr beeinträchtigen und damit die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen, was die Schlafqualität weiter verschlechtert.
- Bestimmte Schlafstörungen wie obstruktive Schlafapnoe und REM-Schlafverhaltensstörung werden mit kognitiven Beeinträchtigungen, Demenz und einem erhöhten Schlaganfallrisiko in Verbindung gebracht.
- Schlechter Schlaf kann zu reduzierten Reaktionszeiten, beeinträchtigtem Urteilsvermögen und kognitiven Beeinträchtigungen führen, die in ihrer Wirkung einer Alkoholvergiftung ähneln.
- Schläfrigkeit kann die Fahrsicherheit beeinträchtigen, auch wenn der Fahrer nicht einschläft.

### **Weitere Informationen:**

<https://www.dgsm.de/>

<https://worldsleepday.org/>