



Schlafmangel: Ein unterschätztes Problem

Jeder 6. Erwachsene hat Probleme beim Einschlafen und jeder 3. Probleme beim Durchschlafen. Darüber hinaus erhöht Schlafmangel bei Jugendlichen u.a. das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Schlaganfälle.

Wie viel Schlaf ist gesund?

Von der amerikanischen National Sleep Foundation empfohlene Schlafdauer:

	Alter	Empfohlen
Säuglinge	0–11 Monate	12 – 17 Stunden
Kinder & Jugendliche	1–17 Jahre	8 – 14 Stunden
Erwachsene	18+ Jahre	7 – 9 Stunden
Senioren	65+ Jahre	7 – 8 Stunden



Schlafstörungen im internationalen Vergleich



Deutschland gehört zu den Ländern mit den meisten Schlafstörungen

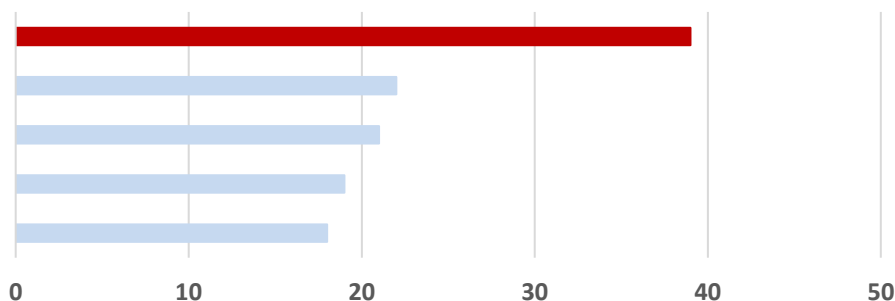


Frauen sind dabei doppelt so häufig wie Männer betroffen

Stress und Angst führen am häufigsten zu Schlafproblemen

Stress oder Angstzustände

Arbeit
Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen
Haushaltspflichten
Gesundheitsbedingte Schlafprobleme



Guter Schlaf ist wichtig für die Gesundheit



Schlaf stärkt das Immunsystem, stabilisiert den Blutdruck und fördert die Gesundheit von Blutgefäßen. Ausreichend Schlaf fördert die psychische Gesundheit, kann Kopfschmerzen vorbeugen und unterstützt eine emotionale Ausgeglichenheit.

Schlafmangel macht krank – unabhängig vom Alter

Im Jugendalter erreichen weniger Menschen ihre altersspezifische Schlafempfehlung.

Folgen von Schlafmangel bei Jugendlichen und Kindern

- höheres Risiko psychischer Erkrankungen (Depressionen, Aufmerksamkeitsdefizit, ADHS)
- Störungen des Sozialverhaltens
- Diabetes, Schlaganfälle, Fettleibigkeit

Folgen von Schlafmangel bei Erwachsenen

- höheres Risiko psychischer Erkrankungen (Depressionen, Demenz)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 2

Acht Tipps für einen guten Schlaf



Künstliches Licht vermeiden
Handy und Fernseher 1 Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten.



Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
Gewohnheiten fördern einen guten Schlaf.



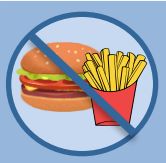
Kein langer Mittagsschlaf
stattdessen ein Power-Nap (10 Minuten) vor 15 Uhr.



Bewegung am Tag
mindestens 3 Stunden vor dem Zubettgehen.



Angenehme Schlafatmosphäre
Abgedunkelte, ruhige Schlafumgebung.



Leichte Mahlzeiten
Am Abend keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.



Optimale Schlafzimmertemperatur
Etwa 16 – 20 Grad Celsius.



Weniger Koffein, Alkohol, Nikotin
Vor allem nach 15 Uhr vermeiden.

**Machen Sie Schlaf zu einer Ihrer Top-Prioritäten!
Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!**

Quellen:

[AOK-Schlafmangel](#) | [RKI – Schlaf](#) | [Infografik: Wie verbreitet sind Schlafprobleme?](#) | [9 gute Tipps zum Einschlafen!](#) AOK | [Deutsches Ärzteblatt](#) | [Wie wichtig ist gesunder Schlaf, Techniker](#)

Impressum:

Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
✉ gbe@landkreis-ludwigsburg.de



**Hier klicken
für weitere
Informationen**