

Wie schläft Österreich? Ergebnisse aus einer Umfrage zu Schlafgewohnheiten und Schlafproblemen

How Does Austria Sleep? Results From a Survey on Sleep Habits and Sleep Problems

Christine Blume, Theresa Hauser, Michael A. Hahn, Thomas Winkler, Dominik PJ Heib, Walter R. Gruber & Manuel Schabus

Themenschwerpunkt Schlaf

Zusammenfassung

Während der vergangenen Jahre stieg die Prävalenz von Schlafproblemen in Industriegesellschaften stetig an. Schlafprobleme sind mittlerweile ein bedeutendes soziales Problem, welches auch mit einer hohen sozioökonomischen Belastung einhergeht. Die letzte systematische Einschätzung der Schlafprobleme in Österreich wurde von Zeitlhofer und Kollegen 2007 an einer repräsentativen Stichprobe von 1.000 Teilnehmer¹ durchgeführt. Um eine aktuelle Einschätzung der Lage vornehmen zu können, haben wir zwischen März 2018 und Mai 2019 in einer Onlineerhebung Daten von 986 Teilnehmern gesammelt. Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Schlafdauer bei 69 % der Teilnehmer adäquat war (d. h. 7 bis 9 Stunden/Nacht). Allerdings zeigte sich eine alarmierend hohe Prävalenz subjektiv wahrgenommener und berichteter Schlafprobleme (45.8 %) und lediglich 31 % der Teilnehmer schätzten sich selbst als „gute Schläfer“ ein. Darüber hinaus berichteten viele der Teilnehmer, bereits über einen eigentlich inakzeptabel langen Zeitraum unter Schlafproblemen zu leiden (86 % > 6 Monate; 37 % > 5 Jahre). Dieser Befund legt nahe, dass die derzeitigen Behandlungsangebote und -möglichkeiten unzureichend oder ineffektiv sind. Mögliche Ursachen für Schlafprobleme sind unregelmäßige Schlaf-Wach-Rhythmen, generelle subjektive Belastungen und die Verwendung elektronischer Geräte bis kurz vor dem Schlafengehen. Verglichen mit der Erhebung von 2007 hat sich die Prävalenz von Schlafproblemen deutlich erhöht.

Abstract

During the past years, the prevalence of sleep problems has been increasing consistently in industrialized societies. Today, it represents a major social and socioeconomic burden. The last evaluation of the situation in Austria dates back to 2007,

when Zeitlhofer and colleagues examined the status quo via a representative sample of 1.000 participants. To allow for an updated estimate, between March 2018 and May 2019 we have collected data from 986 participants using an online survey. Results reveal that sleep duration was adequate in 69 % of the respondents (i. e., 7-9 hours). However, we also found an alarmingly high number of self-reported sleep problems (45.8 %). Only 31 % of the participants classified themselves as “good sleepers”. Moreover, many participants reported that they had suffered from sleep problems for an unacceptably long time (86 % > 6 months; 37 % > 5 years), suggesting that currently available treatment options are insufficient. Possible reasons for sleep problems include irregular sleep-wake cycles, general subjective burdens, and the use of electronic devices shortly before going to sleep. Compared to the data from 2007, the prevalence of sleep problems has increased substantially.

1. Einleitung

Vor allem in westlichen Industriegesellschaften klagen Menschen mit zunehmender Häufigkeit über Schlafprobleme. Bei den klinisch relevanten Schlafstörungen ist insbesondere die Insomnie, die sich durch Ein- und Durchschlafprobleme und das Gefühl nicht erholsamen Schlafs auszeichnet, weit verbreitet. In der Folge von Tagesmüdigkeit leiden Insomnie-Patienten oft erheblich unter Einschränkungen beispielsweise im sozialen und beruflichen Alltag. Insomnie ist die global am häufigsten berichtete Schlafstörung in Industrienationen (Sateia et al., 2000) und die Zahl der Betroffenen schien in den letzten Jahren stetig zuzunehmen (Beck et al., 2013). Epidemiologische Untersuchungen legen eine Prävalenz zwischen 10 und 35 % in der allgemeinen erwachsenen Bevölkerung nahe (Angst et al., 1989; Gallup Organization, 1995; Johnson et al., 2006;