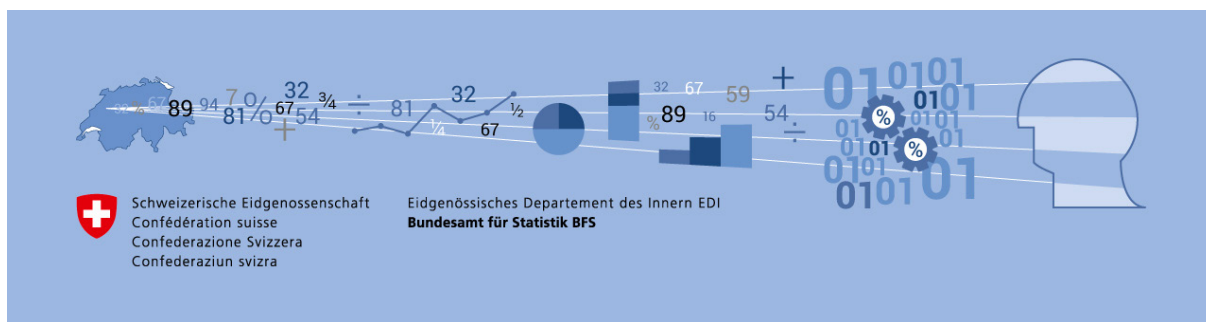




Medienmitteilung

Sperrfrist: 3.10.2024, 8.30 Uhr

14 Gesundheit

Schweizerische Gesundheitsbefragung 1997–2022

Schlafstörungen nehmen seit 25 Jahren zu und betreffen ein Drittel der Bevölkerung

2022 gab ein Drittel der Bevölkerung an, unter Schlafstörungen zu leiden. Dieser Anteil hat sich gegenüber 1997 um 5 Prozentpunkte erhöht. Bei Frauen und jungen Menschen zwischen 15 und 39 Jahren war der Anstieg besonders markant. Schlafstörungen hängen eng mit der psychischen und physischen Gesundheit zusammen. Dies sind einige Ergebnisse aus der neuen Publikation des Bundesamtes für Statistik (BFS) zu Schlafstörungen.

Schlaf ist ein physiologisches Grundbedürfnis der Menschen. Seine Beeinträchtigung kann schwerwiegende Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit haben. Schlafstörungen wirken sich auf das Energieniveau sowie auf die Vitalität, die Konzentrationsfähigkeit und die empfundene Lebensqualität aus. Sie sind daher ein grosses Problem für die öffentliche Gesundheit.

Schlafstörungen nehmen mit fortschreitendem Alter zu

Ein Drittel der Bevölkerung leidet unter mittleren oder pathologischen Schlafstörungen (26% bzw. 7%), wobei nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermassen betroffen sind. Frauen sind häufiger mit Schlafstörungen konfrontiert als Männer (37% gegenüber 29%), ausserdem nimmt die Zahl der Betroffenen mit fortschreitendem Alter zu. Bei Personen ab 85 Jahren treten Schlafstörungen häufiger auf als bei den 15- bis 24-Jährigen (43% gegenüber 28%). Am höchsten ist der Anteil der Personen mit pathologischen Schlafstörungen bei den 45- bis 64-Jährigen (9%).

Der Anteil junger Frauen mit pathologischen Schlafstörungen hat sich verdreifacht

In den letzten 25 Jahren hat sich der Anteil der Bevölkerung mit mittleren oder pathologischen Schlafstörungen um 5 Prozentpunkte erhöht. 2022 war ein Drittel der Bevölkerung betroffen. Am stärksten haben dabei anteilmässig die pathologischen Schlafstörungen zugenommen (1997: 5%; 2022: 7%). Dieser Anstieg war bei Personen zwischen 15 und 39 Jahren sowie bei Frauen besonders markant. Bei den jungen Frauen hat sich die Häufigkeit pathologischer Schlafstörungen nahezu verdreifacht: Der Anteil der Betroffenen stieg von 3% im Jahr 1997 auf 8% im Jahr 2022.

Personen mit Tertiärausbildung sind zunehmend von pathologischen Schlafstörungen betroffen

Der Anteil der Personen mit einer Ausbildung auf Tertiärstufe, die unter pathologischen Schlafstörungen leiden, hat sich stark erhöht (1997: 4%; 2022: 7%). Dennoch leiden Personen ohne nachobligatorische Ausbildung insgesamt häufiger an Schlafstörungen als jene mit einem Abschluss auf Sekundarstufe II oder auf Tertiärstufe (44% gegenüber 33% bzw. 31%). Folglich spielt der soziale Gradient hinsichtlich Schlafstörungen immer noch eine wichtige Rolle.

Psychische Gesundheitsprobleme und Schlafstörungen hängen eng zusammen

Schlafstörungen sind einerseits ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit, gleichzeitig aber auch häufig ein Begleitsymptom psychischer Erkrankungen wie einer Depression. Personen mit pathologischen Schlafstörungen weisen deutlich häufiger mittlere bis schwere Symptome einer Depression auf als Personen ohne Schlafstörungen (35% gegenüber 4%). Sie sind überdies vermehrt mit hoher psychischer Belastung (18% gegenüber 2%) oder mittelschweren bis schweren Symptomen einer generalisierten Angststörung konfrontiert (25% gegenüber 3%).

Personen mit körperlichen Schmerzen sind stärker betroffen

Zwischen Schlaf und Schmerzen besteht ein Teufelskreis: Die mit muskuloskelettalen Erkrankungen einhergehenden Schmerzen können einen erholsamen Schlaf verhindern, während die Schlafstörungen wiederum die Schmerztoleranz verringern und den Heilungsprozess beeinträchtigen. Personen mit muskuloskelettalen Erkrankungen geben häufiger Schlafstörungen an als Personen ohne solche Erkrankungen. Dies zeigt sich beispielsweise bei Erkrankungen wie Arthritis (53% gegenüber 32%) oder Arthrose (46% gegenüber 31%) oder auch bei Rückenschmerzen (40% gegenüber 27%). Darüber hinaus verdoppelt sich der Anteil der Personen mit pathologischen Schlafstörungen, wenn man die Bevölkerung ohne Schmerzen mit jener mit Schmerzen vergleicht.

Schlafstörungen hängen mit dem Burnoutisiko zusammen

Psychosoziale Risiken bei der Arbeit wie Stress oder geringe soziale Unterstützung stellen ein Gesundheitsrisiko dar und stehen mit Schlafstörungen in Verbindung. Schlafstörungen können berufliche Auswirkungen haben, die sich in Arbeitsausfällen, in Unzufriedenheit bei der Arbeit oder in einem Burnoutisiko äussern. So weisen 41% der Personen mit pathologischen Schlafstörungen ein Burnoutisiko auf, während es bei den Personen mit mittleren Schlafstörungen 29% und bei Personen ohne Schlafstörungen 17% sind.

Datenquelle

Die Publikation stützt sich auf die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB). Die SGB wird seit 1992 alle fünf Jahre vom Bundesamt für Statistik (BFS) durchgeführt. Als Teil des Erhebungsprogramms der Volkszählung hat sie 2022 zum siebten Mal stattgefunden. Sie liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung, zum Gesundheitsverhalten sowie zur Inanspruchnahme der Gesundheitsdienste. Insgesamt beteiligten sich 21 930 in einem Privathaushalt wohnhafte Personen ab 15 Jahren an der Befragung (36% der Stichprobe). Sie bestand aus einem telefonischen Interview, gefolgt von einem schriftlichen Fragebogen auf Papier oder online. Die Fragen zu den Schlafproblemen stammen aus dem schriftlichen Fragebogen, den 19 137 Personen ausgefüllt haben. Diese Fragen wurden bereits 1997 in den Fragebogen integriert.

Indikator für Schlafstörungen

Schlafstörungen entsprechen einem schwierig zu erlangenden, ungenügenden oder nicht erholsamen Schlaf. Sie werden in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) anhand von vier Fragen ermittelt. Die befragte Person muss die Häufigkeit (häufig, manchmal, selten, nie) von Einschlafschwierigkeiten, unruhigem Schlaf, mehrmaligem Erwachen oder zu frühem Erwachen am Morgen angeben. Die vier Fragen werden zu einem Indikator zusammengefasst:

Pathologische Störungen = *häufig* unruhiger Schlaf UND mehrmaliges Erwachen in der Nacht

Mittlere Störungen = *häufig* Einschlafschwierigkeiten ODER unruhiger Schlaf ODER mehrmaliges Erwachen in der Nacht ODER zu frühes Erwachen am Morgen

Keine oder wenige Störungen = *manchmal, selten, nie* Einschlafschwierigkeiten UND unruhiger Schlaf UND mehrmaliges Erwachen UND zu frühes Erwachen am Morgen

Auskunft

Brigitte Müller, BFS, Sektion Gesundheit der Bevölkerung, Tel.: +41 58 465 61 67,

E-Mail: brigitte.mueller@bfs.admin.ch

Medienstelle BFS, Tel.: +41 58 463 60 13, E-Mail: media@bfs.admin.ch

Neuerscheinung

«Schlafstörungen in der Bevölkerung», BFS-Nummer: 1504-2200

Publikationsbestellungen, Tel.: +41 58 463 60 60, E-Mail: order@bfs.admin.ch

Online-Angebot

Weiterführende Informationen und Publikationen: www.bfs.admin.ch/news/de/2024-0165

Statistik zählt für Sie: www.statistik-zaehlt.ch

Abonnieren der BFS-NewsMails: www.news-stat.admin.ch

BFS-Internetportal: www.statistik.ch

Verfügbarkeit der Resultate

Diese Medienmitteilung wurde auf der Basis des Verhaltenskodex der europäischen Statistiken geprüft. Er stellt Unabhängigkeit, Integrität und Rechenschaftspflicht der nationalen und gemeinschaftlichen statistischen Stellen sicher. Die privilegierten Zugänge werden kontrolliert und sind unter Embargo.

Keiner Stelle wurde ein privilegierter Zugriff auf diese Medienmitteilung gewährt.