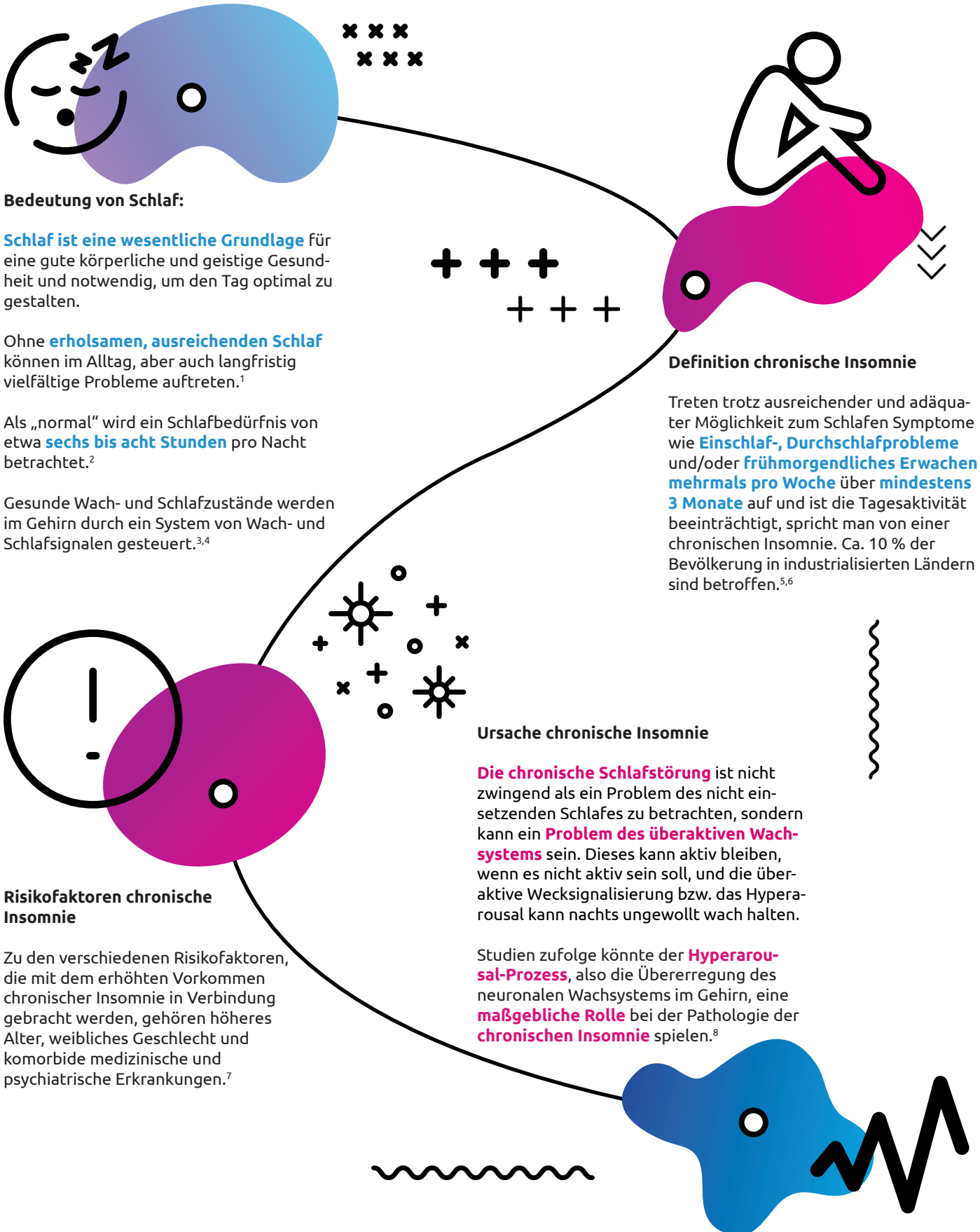


Funktion des Schlafes und die Folgen einer chronischen Insomnie

Schlafstörung und die Bedeutung des Schlafes:



Mögliche gesundheitliche Folgen von chronischer Insomnie

Kurzfristige gesundheitliche, soziale und sozioökonomische Folgen:^{9, 10, 11, 12}



Langfristige gesundheitliche Folgen:

Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzversagen steigt. Außerdem stellt die chronische Insomnie einen Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2 dar und begünstigt das Auftreten späterer psychiatrischer Erkrankungen (z. B. Demenz)⁶



Literatur

1. Chattu V, et al. Healthcare. 2019;7(1):1. 2. Gesunder Schlaf, das unbekannte Wesen. Helios Gesundheit. <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/news/gesund-schlafen/> (abgerufen am 04.09.2023) 3. Schwartz JRL, et al. Curr Neuropharmacol. 2008;6(4):367-378. 4. Rihel J, et al. Curr Opin Neurobiol. 2013;23(5):831-840. 5. BfArM. ICD-11 Version 2023-01. Online verfügbar unter: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html (Zuletzt aufgerufen am: 04.09.2023) 6. Riemann D. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016. Stand 2017; AWMF-Reg.-Nr. 063-003; unter: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/063-003l_S3_Insomnie-Erwachsene_2018-02-verlaengert.pdf (abgerufen am 28.06.2023). 7. Marschall J, et al. DAK-Gesundheitsreport.2017; 16. 8. Levenson JC, et al. Chest. 2015;147:1179-1192. Riemann D, Ars Medici. 2022;7:252-255. 10. Grandner MA, et al. Annals Clin Psych. 2022;18; 3-5. Zusammenfassung 004. 11. Léger D, et al. Sleep. 2002;25(6):625-629. 12. Garbarino S, et al. PLoS One. 2017;12(10):e0187256 13. Mignot E, et al. Lancet Neurol. 2022; 21: 125-39.